



eISSN [3090-6431](#) & pISSN [3090-644X](#)

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 2, Tahun 2026

doi.org/10.63822/8d69rz67

Hal. 1365-1371

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Hidup Sehat dalam Perspektif Islam: Integrasi Nilai Spiritual dalam Pendekatan Kesehatan Masyarakat

Abul A'la Al¹, Erlitha Azhari Dewi², Fabby Azhezinova³, Muhammad Miftah Farid⁴
Program Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta^{1,2,3,4}

*Email faridmiftah466@gmail.com, fazhe80@gmail.com

Diterima: 20-05-2026 | Disetujui: 24-05-2026 | Diterbitkan: 26-05-2026

ABSTRACT

Health is a fundamental determinant of individual quality of life and productivity. In Islam, health is perceived as a holistic condition encompassing physical, mental, and spiritual dimensions. This study aims to examine the concept of a healthy lifestyle from an Islamic perspective and its relevance to modern public health approaches. The method employed is a literature review using normative-theological and conceptual approaches. The findings indicate that Islam establishes comprehensive principles of a healthy lifestyle, including the regulation of halal and thayyib dietary practices, balanced consumption, personal hygiene, physical activity, and spiritually grounded mental health. Evidence from the Qur'an and Hadith demonstrates that health is an integral part of maqashid al-sharia, particularly in the preservation of life (hifz al-nafs). This concept aligns with the promotive and preventive paradigms in modern public health. Therefore, the integration of Islamic values into health interventions has the potential to enhance the effectiveness of public health programs.

Keywords: Islamic health, promotive and preventive, maqashid al-sharia, public health

ABSTRAK

Kesehatan merupakan determinan utama kualitas hidup dan produktivitas individu. Dalam Islam, kesehatan dipandang sebagai kondisi holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep hidup sehat dalam perspektif Islam serta relevansinya dengan pendekatan kesehatan masyarakat modern. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan normatif-teologis dan konseptual. Hasil kajian menunjukkan bahwa Islam telah menetapkan prinsip hidup sehat melalui pengaturan pola makan halal dan thayyib, keseimbangan konsumsi, kebersihan, aktivitas fisik, serta kesehatan mental berbasis spiritualitas. Dalil Al-Qur'an dan hadis menunjukkan bahwa kesehatan merupakan bagian dari maqashid syariah, khususnya dalam menjaga jiwa (hifz an-nafs). Konsep ini memiliki kesesuaian dengan paradigma promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat modern. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Islam dalam intervensi kesehatan berpotensi meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat.

Kata kunci: kesehatan Islam, promotif preventif, maqashid syariah, kesehatan masyarakat

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

A'la Al, A., Dewi, E. A., Azhezinova, F., & Farid, M. M. (2026). Hidup Sehat dalam Perspektif Islam: Integrasi Nilai Spiritual dalam Pendekatan Kesehatan Masyarakat. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(2), 1365-1371. <https://doi.org/10.63822/8d69rz67>



PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena menjadi dasar utama dalam menjalankan seluruh aktivitas kehidupan secara optimal, baik dalam aspek ibadah, pekerjaan, maupun interaksi sosial (WHO, 2021). Dalam perspektif Islam, kesehatan tidak hanya dimaknai sebagai terbebas dari penyakit secara fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan antara kesehatan jasmani, mental, dan spiritual yang saling berkaitan satu sama lain (Rahman, 2020).

Dalam Islam, manusia diciptakan dalam kondisi terbaik sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. At-Tin ayat 4. Hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki potensi untuk hidup sehat dan berkewajiban menjaga kesehatannya (Departemen Agama RI, 2018). Rasulullah SAW juga menegaskan pentingnya kesehatan sebagai nikmat utama dalam hadis:

"Ada dua nikmat yang sering dilalaikan oleh manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang" (Al-Bukhari, 2017).

Namun demikian, dalam konteks kesehatan masyarakat modern, peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas menunjukkan bahwa perilaku hidup masyarakat masih belum sepenuhnya sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji kembali konsep hidup sehat dalam Islam yang bersifat preventif dan promotif sebagai solusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh (Yusuf, 2022).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (library research). Data dikumpulkan dari:

1. Sumber primer: Al-Qur'an dan Hadis
2. Sumber sekunder: jurnal ilmiah, buku kesehatan Islam, dan laporan kesehatan

Analisis dilakukan melalui:

- Pendekatan normatif-teologis, untuk mengidentifikasi dalil kesehatan dalam Islam
- Pendekatan konseptual, untuk mengkaji relevansi dengan teori kesehatan Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Kesehatan dalam Islam

Islam memandang kesehatan sebagai kondisi keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual. Konsep ini bersifat holistik dan terintegrasi. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah:195 *"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan"*. (Departemen Agama RI, 2018).

Ayat ini menunjukkan larangan melakukan perilaku yang merusak kesehatan. Selain itu, hadis Nabi menyatakan: *"Mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah"* (HR. Muslim). Hal ini menegaskan bahwa kesehatan fisik merupakan bagian dari nilai religius.



2. Prinsip Hidup Sehat dalam Islam

a. Konsumsi Halal dan Thayyib

Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

"Makanlah dari apa yang halal lagi baik" (QS. Al-Baqarah:168).

Kandungan dan makna dari ayat tersebut adalah:

- Halalan Thayyiban: Allah SWT membolehkan manusia memakan segala rezeki yang ada di bumi asalkan halal (diizinkan oleh syariat) dan baik (thayyib, yaitu sehat, bergizi, bersih, dan membawa manfaat bagi tubuh maupun mental).
- Larangan Mengikuti Langkah Setan: Allah SWT melarang manusia menuruti tipu daya setan, seperti mengharamkan apa yang diharamkan Allah, mengonsumsi makanan yang didapat dari cara haram, atau terjerumus ke dalam perbuatan dosa.
- Setan Musuh Nyata: Peringatan bahwa setan memiliki niat dan upaya terus-menerus untuk menyesatkan manusia menuju kesengsaraan dan kebinasaan.

Konsep halal dan thayyib dalam perspektif kesehatan modern mencakup aspek keamanan pangan, gizi seimbang, dan higienitas.

b. Pengendalian Konsumsi

يُنَبِّئُ عَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan" (QS. Al-A'raf:31)

Dalam ayat ini menjelaskan bagaimana sikap mengatur penggunaan makanan, minuman, dan kebutuhan hidup secara bijaksana. Hubungannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Anjuran hidup sederhana
Islam membolehkan manusia menikmati rezeki, tetapi tidak berlebihan. Ini mengajarkan pola hidup sederhana dan tidak boros.
2. Menghindari sifat konsumtif
Ayat ini menjadi peringatan agar manusia tidak membeli atau menggunakan sesuatu secara berlebihan hanya karena keinginan, gengsi, atau hawa nafsu.
3. Menjaga Kesehatan
Konsumsi yang berlebihan, terutama makanan dan minuman, dapat menimbulkan berbagai penyakit. Karena itu, pengendalian konsumsi juga berarti menjaga kesehatan tubuh.
4. Menghindari pemborosan sumber daya
Sikap berlebihan dapat menyebabkan pemborosan makanan, uang, dan sumber daya alam. Dengan mengendalikan konsumsi, manusia belajar bertanggung jawab terhadap lingkungan dan kehidupan sosial.
5. Melatih pengendalian diri
Ayat ini mengajarkan disiplin dan kemampuan mengontrol diri agar kebutuhan dipenuhi secukupnya, bukan mengikuti semua keinginan.



Jadi dapat dijelaskan bahwa QS. Al-A'raf:31 ini mengajarkan bahwa konsumsi harus dilakukan secara seimbang, hemat, dan tidak berlebihan, sehingga membawa manfaat bagi diri sendiri, masyarakat, dan lingkungan.

Prinsip ini relevan dengan pencegahan penyakit metabolik berbasis gaya hidup.

c. Kebersihan Lingkungan dan Personal Hygiene

الطَّهْرُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

"Kebersihan adalah sebagian dari iman" (HR. Muslim).

Pesan penting dari hadis ini meliputi:

- Makna Bersuci: Kata *Ath-thahūr* mencakup bersuci secara lahiriah (mandi, wudu, membersihkan badan/pakaian) dan batiniah (membersihkan hati dari penyakit hati).
- Nilai Ibadah: Kebersihan adalah tiang atau separuh dari kesempurnaan amal seorang muslim dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- Tuntunan Praktis: Terdapat banyak panduan kebersihan lain yang diajarkan Nabi, seperti perintah bersuci setelah buang air dan anjuran menjaga kebersihan lingkungan.

Prinsip ini sejalan dengan strategi PHBS dalam kesehatan masyarakat.

d. Aktivitas Fisik dan Kebugaran

Aktivitas fisik dalam perspektif Islam merupakan bagian integral dari pola hidup sehat yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan jasmani, tetapi juga memiliki nilai ibadah. Islam mendorong keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, serta menjadikan kebugaran sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup dan keimanan. Konsep ini sejalan dengan pendekatan kesehatan masyarakat modern, sehingga dapat diintegrasikan dalam program promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Islam mendorong aktivitas fisik seperti berenang dan berkuda sebagai upaya menjaga kebugaran.

e. Keseimbangan Aktivitas dan Istirahat

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

"Dan Kami jadikan malam sebagai waktu istirahat" (QS. Al-Furqan:47).

Dalam QS. Al-Furqan:47 tersebut menegaskan bahwa Allah menciptakan ritme kehidupan manusia secara teratur, dimana waktu siang untuk produktivitas dan malam untuk pemulihan, sehingga akan tercipta keseimbangan dalam hidup.

3. Kesehatan Mental dan Spiritual

Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan mental melalui pendekatan spiritual. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'd:28).

Aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an terbukti memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental, termasuk dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan



psikologis, karena praktik spiritual tersebut memberikan efek relaksasi, meningkatkan makna hidup, dan memperkuat coping mechanism individu (Koenig, 2012; Doufesh et al., 2014).

4. Pendekatan Promotif dan Preventif dalam Islam

Islam sangat menekankan pencegahan penyakit sebelum terjadi. Nabi Muhammad SAW bersabda: *"Jika kamu mendengar wabah di suatu wilayah, maka janganlah kamu memasukinya"* (HR. Bukhari).

Hadis ini mencerminkan konsep dasar karantina wilayah (quarantine) yang saat ini menjadi salah satu strategi utama dalam epidemiologi modern untuk mengendalikan penyebaran penyakit menular. Prinsip tersebut menunjukkan bahwa Islam telah mengajarkan upaya pencegahan berbasis pembatasan mobilitas jauh sebelum berkembangnya ilmu kesehatan masyarakat modern. Pendekatan ini sejalan dengan konsep preventif, yaitu mencegah individu sehat agar tidak terpapar penyakit melalui pengendalian faktor risiko dan lingkungan.

Selain itu, puasa juga memiliki manfaat kesehatan: *"Berpuasalah, niscaya kamu akan sehat"* (HR. Thabrani).

Dari sudut pandang ilmiah, praktik puasa sejalan dengan konsep pencegahan penyakit tidak menular (preventif), seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular, melalui mekanisme pengurangan asupan kalori dan peningkatan regulasi metabolisme. Prinsip moderasi dalam konsumsi yang ditekankan dalam Islam memperkuat fungsi puasa sebagai strategi promotif-preventif untuk menjaga keseimbangan fisiologis tubuh. Hal ini sejalan dengan kajian yang menyatakan bahwa ajaran Islam mencakup prinsip pencegahan (preventive healthcare), termasuk pengendalian pola makan dan gaya hidup sehat (Depri H., et.al. 2020).

5. Relevansi dengan Kesehatan Masyarakat Modern

Konsep hidup sehat dalam Islam memiliki kesesuaian yang signifikan dengan pendekatan kesehatan masyarakat modern, khususnya dalam aspek promotif dan preventif. Islam secara tegas menekankan pentingnya pencegahan penyakit sebagai prioritas utama dibandingkan pengobatan. Prinsip-prinsip seperti kebersihan (taharah), larangan membahayakan diri (*la darar*), dan pola hidup seimbang mencerminkan keselarasan dengan strategi kesehatan masyarakat dalam promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Lebih lanjut, perspektif Islam dalam kebijakan kesehatan publik juga menekankan tanggung jawab kolektif, higiene, dan akses layanan kesehatan, yang sejalan dengan konsep modern public health (Khalil, A. I. et al. (2025).

Dalam perspektif Islam, kesehatan dipandang sebagai bagian integral dari kualitas seorang mukmin. Hal ini diperkuat oleh hadis yang diriwayatkan dalam *Musnad Ahmad* yang menegaskan keutamaan mukmin yang kuat dibandingkan mukmin yang lemah, yang dapat diinterpretasikan sebagai dorongan untuk menjaga kesehatan fisik sebagai bagian dari upaya mencapai kualitas hidup yang optimal dan produktif (Ahmad, 2018).

Pendekatan ini juga mendukung konsep *health behavior change* berbasis budaya dan spiritual, yang terbukti lebih efektif dalam intervensi kesehatan masyarakat.



KESIMPULAN

Ajaran tersebut terbukti relevan dengan konsep kesehatan modern dan dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Dari pembahasan yang lebih mendalam, dapat disimpulkan bahwa Islam telah memberikan konsep hidup sehat yang sangat lengkap dan sistematis melalui Al-Qur'an dan hadis. Konsep tersebut mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual yang saling terintegrasi.

Dalil-dalil Al-Qur'an seperti QS. Al-Baqarah:168, QS. Al-A'raf:31, dan QS. Ar-Ra'd:28, serta hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Muslim, dan Ahmad, menunjukkan bahwa kesehatan merupakan bagian dari ajaran Islam yang memiliki nilai ibadah.

Selain itu, konsep hidup sehat dalam Islam terbukti relevan dengan pendekatan kesehatan modern, terutama dalam upaya promotif dan preventif, sehingga dapat menjadi solusi dalam menghadapi berbagai permasalahan kesehatan masyarakat saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I. H. (2018). *Musnad Ahmad*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Akbar, D. L. (2020). Kesehatan dalam Al-Qur'an dan hadis. *Jurnal Studi Islam*, 15(2), 120–135.
- Al-Bukhari, M. I. (2017). *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Al-Ghazali, A. H. (2017). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2019). *Tibb an-Nabawi*. Cairo: Dar al-Hadith.
- Andini, A., Putri, R., & Sari, D. (2025). Kesehatan dalam Al-Qur'an: Perspektif ilmiah dan implementasi. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 24(1), 45–58.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2018). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Defpri, H., Pujiana, D., & Aristoteles. (2020). Hubungan antara sikap religiusitas dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Rumah Tahfidz X. *Jurnal Masker Medika*, 8(2). <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/download/404/342/>
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Ahmad, W. A. W. (2014). EEG study of brain activity during Muslim prayer. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(7), 1029–1031.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2021). *Health promotion planning: An educational and ecological approach* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khafifah, D., Rahmawati, S., & Nurhadi, M. (2025). Konsep kesehatan dalam perspektif Islam dan implementasinya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(2), 101–115.
- Khalil, A. I. et al. (2025). *Islamic Applications towards Public Health Policies* (Cambridge University Press).
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. San Diego: Academic Press.
- Latifah, S., Hidayat, T., & Anwar, K. (2025). Integrasi nilai spiritual dan medis dalam pelayanan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 67–80.



- Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*, 19(2), 181–192.
- Mu'jizat, M., Rahim, A., & Fadli, N. (2024). Kesehatan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Diskursus Islam*, 12(1), 55–70.
- Muslim, I. H. (2017). *Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Nashir, H. (2015). *Islam Berkemajuan*. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Nasr, S. H. (2019). *Islamic life and thought*. New York: Routledge.
- Rahman, F. (2020). *Health and medicine in the Islamic tradition*. Chicago: ABC International Group.
- World Health Organization. (2021). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: WHO.