
POLA HIDUP SEHAT DAN RELEVANSINYA DENGAN IBADAH PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

Muhammad Raisa Attansyah¹ ; Sigit Dwi Laksana² ; Lilis Sumaryanti³

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Email: *attansyah.raisa@gmail.com¹; sigitciovi@gmail.com²; listylilis@umpo.ac.id³*

Article History:

Received : 17-02-2023

Revised : 28-02-2023

Accepted : 15-03-2023

Keyword :

Islam, healthy lifestyle, Islamic education

Kata Kunci:

Islam, Pola Hidup Sehat, Pendidikan Islam

Abstract: *Recently, the theme of health has made a reappearance. This is backed by implementing new habits (the new normal) after a pandemic ravaged the globe. This article discusses the relationship between the values of Islamic religious education and healthy lifestyle habits derived from the Qur'an and the hadith of Muhammad. The method employed is library research, which entails gathering and analyzing data from books or writings pertinent to the debate as primary and secondary sources. The study suggests a connection between Islamic religious ideals and a healthy lifestyle. Following what world health experts have explained, proper health is balanced between physical and mental (spiritual) health.*

Abstrak: *Topik tentang kesehatan kembali digemari dalam beberapa waktu belakangan ini. Hal tersebut didukung dengan adaptasi kebiasaan baru (new normal) yang diterapkan setelah dunia terkena pandemi. Artikel ini memaparkan hubungan nilai-nilai pendidikan agama Islam dengan kebiasaan pola hidup sehat yang bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (library research), dilakukan dengan mengumpulkan dan meneliti data dari buku atau tulisan yang sesuai dengan bahasan menjadi sumber primer dan sumber sekunder. Hasil penelitian berargumen bahwa terdapat kesinambungan antara nilai agama Islam dengan pola hidup sehat. Hal tersebut sesuai dengan apa yang sudah dipaparkan oleh ahli kesehatan dunia bahwa menyeimbangkan kesehatan tubuh dan kesehatan jiwa (rohani) merupakan bentuk kesehatan yang sejati.*

Pendahuluan

Salah satu hal yang sangat penting dan diinginkan setiap orang adalah kesehatan. Sehat yakni suatu sikon dimana tubuh seseorang jauh atau bahkan bebas dari penyakit, baik secara jasmani maupun rohani (*nafs*). Ketika seseorang tidak menjaga kesehatan akan berdampak pada terhambat atau terganggunya aktivitas sehari-hari¹ karena turunnya sistem imun dalam tubuh, salah satu contohnya mudah lelah. Tubuh juga akan cenderung rentan terkena penyakit ketika seseorang tidak menjaga kesehatan, penyakit tersebut menyerang akibat tidak teraturnya pola hidup seseorang. Suatu hal yang paling dominan dalam memengaruhi tinggi rendahnya kesehatan seseorang yaitu lingkungan².

Lebih baik mencegah daripada mengobati, kata-kata tersebut sering terdengar dan sangat relevan dalam kehidupan ini. Dalam kehidupan memang sangat beragam, ada sehat pun juga ada sakit. Seseorang memang tidak selamanya sehat dan juga tidak selamanya sakit, ada kalanya seseorang berada di titik yang berbeda, itu semua tergantung bagaimana seseorang menyikapinya dengan cara menerapkan hidup sehat agar terhindar dari penyakit sehingga kesehatan menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan.

Bloom (1974) dalam Khairul Anam, membeberkan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi kesehatan yaitu: faktor lingkungan, perilaku, keturunan, dan faktor pelayanan kesehatan. Dari faktor-faktor tersebut, faktor perilaku yang paling dominan dan atau berpengaruh terhadap penerapan pola hidup sehat.³ Hal tersebut dikarenakan hanya diri seseorang yang dapat merubah pola hidupnya dari kurang sehat menjadi lebih sehat.

Di dalam agama Islam juga menganjurkan seorang muslim untuk menjaga kesehatan, hal tersebut relevan dengan hadis yang berbunyi:

المؤمن القوي خير وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيفِ وفي كلِّ خير

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan keduanya memiliki kebaikan". (HR. Muslim no. 2664; Ahmad no. II/366, 370; Ibnu Majah no, 79, 4168).

Dengan menjaga kesehatan seseorang akan memperoleh tubuh yang kuat⁴, hal itu membuat seseorang otomatis akan kuat dalam segala hal terutama dalam beribadah kepada Allah. Maka daripada itu, menjaga kesehatan dan atau menerapkan pola hidup sehat termasuk salah satu bentuk rasa syukur kepada Allah yang telah memberi karunia dalam bentuk kesehatan.

¹ Ria Puspitasari, "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)," *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan*, Vol. 8, No. 1 (2022): 133–63, <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>, 134.

² Muhammad Syafrodin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw Jasmani Dan Ruhani* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2011), 13.

³ Khairul Anam, "Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam", *Jurnal Sagacious*, Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016, 67.

⁴ *Ibid.*, 68.

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam juga mengajarkan untuk selalu berdoa kepada Allah agar diberi kesehatan kepada diri seseorang, seperti salah satu doa yang disunnahkan membacanya pada pagi dan sore hari yang berbunyi:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي

"Ya Allah, selamatkanlah tubuhku (dari penyakit dan dari apa yang tidak aku inginkan)." (HR. Bukhari dalam Shahiib al-Adabil Mufrad no. 701, Abu Dawud no. 5090, Ahmad V/42)

Selain dengan berdoa dan meminta kepada Allah, untuk mendapatkan tubuh yang sehat seseorang juga harus berusaha menerapkan pola hidup sehat, diantaranya dengan menjaga pola makan, menjaga berat badan, melakukan aktivitas fisik atau berolahraga, bahkan dengan melakukan ibadah pun seseorang bukan hanya mendapatkan kesehatan rohani, melainkan kesehatan tubuh pun juga akan didapatkannya. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian. Misalnya yang dilakukan oleh Ria Puspitasari, yang menemukan bahwa anjuran pola hidup sehat yang dijelaskan dalam Al-Qur'an sama dengan anjuran dari WHO (*World Health Organization*), yaitu pola hidup sehat dibagi menjadi kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Untuk mendapatkan kesehatan yang sempurna seseorang harus memperhatikan keduanya karena saling berpengaruh⁵.

Terdapat juga penelitian oleh Andriyani (2019) yang berjudul "Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan" yang menyatakan Islam telah mengatur hal yang berhubungan dengan makanan baik dalam Al-Qur'an maupun hadis. Islam dan kesehatan berjalan bersama dengan konsep makanan *halalan thayyiban*, sehingga harus memperhatikan sumber-sumber makanan agar terbebas dari makanan haram dan terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh makanan⁶.

Selain penelitian tersebut, terdapat juga penelitian oleh Masyhuri Rifai yang berjudul "Hadis Ilmi: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan" yang menyatakan diet berdasarkan hadis Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam riwayat Imam At-Tirmidzi tentang pembagian lambung (sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sepertiga untuk udara) yang dikutip dari Christian Leeuwenburg dari *Institute of Aging di University of Florida* ketika seseorang mengurangi porsi makan 8% dapat mencegah kerusakan organ tubuh yang diakibatkan oleh penuaan⁷.

Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini, yaitu oleh Khairuddin dengan judul "Olahraga Dalam Pandangan Islam" menyatakan menurut hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari, Nabi Muhammad Shallahu 'alaihi wa sallam menasehati para sahabatnya (termasuk semua muslim yang harus mengikuti sunahnya) untuk mahir dalam olahraga. Terutama menunggang kuda, berenang, dan memanah. Tiga gerakan yang dianjurkan

⁵ Ria Puspitasari, "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)," *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* Vol. 8, No. 1 (2022): 133–63, <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>."

⁶ Andriyani Andriyani, 'Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective)', *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15.2 (2019), 178.

⁷ Masyhuri Rifai, "Hadis Ilmi : Diet Sebagai Upaya Penyembuhan," *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah* 1, no. 2 (2018): 219–229, <https://zenodo.org/record/2376872/files/6>. Jurnal Masyhuri Rifai.pdf?download=1.

oleh Nabi Muhammad tersebut bisa dijadikan sebagai sumber dari semua gerakan saat ini. Ketiga bidang tersebut meliputi aspek kebugaran, keterampilan, akurasi, sportivitas, dan kompetisi.⁸

Dari kajian di atas dapat dipahami bahwa terdapat benang merah antara nilai-nilai agama Islam dalam hal ibadah dengan ilmu-ilmu kesehatan yaitu penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan ini. Maka penulis mengangkat tema ini dengan tujuan:

1. Mengidentifikasi hubungan nilai-nilai pendidikan dan ibadah dengan penerapan pola hidup sehat
2. Memberikan kontribusi untuk penelitian kedepannya
3. Bertambahnya pengetahuan dalam ilmu pendidikan dan kesehatan berdasarkan dalil-dalil dalam Al-Qur'an dan hadis, serta menambah keimanan dan rasa semangat dalam menerapkan pola hidup sehat.

Penelitian ini menggunakan penelitian kajian kepustakaan (*library research*), atau disebut sebagai studi pustaka. Kajian kepustakaan adalah metode yang berhubungan dengan pengumpulan data pustaka⁹. Penelitian kepustakaan juga bermakna sebuah penelitian yang didasari sumber literatur (kepustakaan) yang berbentuk buku, catatan, jurnal, artikel, ataupun penelitian terdahulu¹⁰.

Alasan penulis menggunakan atau menerapkan penelitian kepustakaan ialah dikarenakan sumber-sumber data tidak dapat atau jarang dijumpai di lapangan, bahkan dalam hal tertentu data di lapangan kurang signifikan untuk menjawab penelitian ini sehingga sumber-sumber penelitian hanya bisa dijumpai pada literasi dalam bentuk tulisan, maka sumber dari penelitian ini adalah Al-Qur'an dan hadis juga sumber lainnya berupa informasi dan atau tulisan dengan tema yang sama.

Sumber primer untuk mengangkat penelitian ini adalah buku yang berjudul "Jurus Sehat Rasulullah" karya dr. Zaidul Akbar, sedangkan sumber sekunder untuk menunjang penelitian adalah buku yang berjudul "Praktek Kedokteran Nabi" karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.

Inti dalam buku tersebut memaparkan bahwa kebiasaan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan kembali berpedoman kepada panduan kesehatan yang sejalan dengan Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah Shallaahu 'alaihi wasallam yang didukung dengan perkembangan iptek di masa sekarang.¹¹

Diskusi dan Pembahasan

Pola Hidup Sehat dalam Diskursus Kajian Islam

Pola dapat diartikan suatu yang berkaitan dengan sistem, cara kerja, dan bentuk kegiatan.¹² Pola juga dapat diartikan sebagai suatu proses yang terdapat hubungan

⁸ Khairuddin, 'Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam', *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol.4.No. 3 (2020), 56.

⁹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 2nd ed. (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), 3.

¹⁰ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 5.

¹¹ Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah*, ed. Safitri Lusiana D, cetakan ke (Bandung: PT Sygma Media Inovasi, 2020), xi.

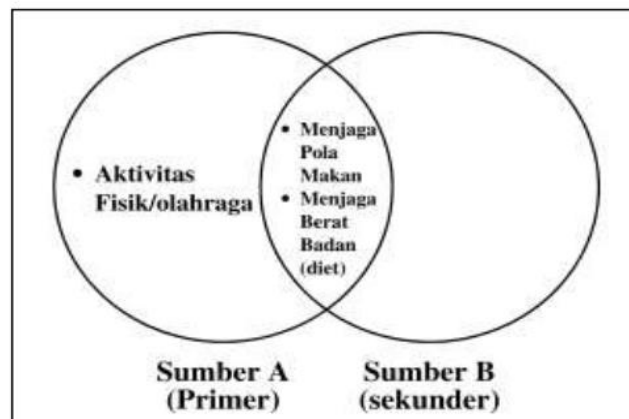
¹² Maimun, "Pola Pendidikan Pesantren Perspektif Pendidikan Karakter," *Journal of Islamic Studies* Vol. 2, No. 2 (2017), 213.

dengan unsur pendukungnya. Menurut promkes.kemkes.go.id tentang pola hidup sehat dalam katadata.co.id adalah gaya hidup yang terbebas dari problem kesehatan jasmani maupun rohani.¹³ Sedangkan Anne Ahira dalam Suryanto menjelaskan gaya hidup yang memperhatikan hal-hal penentu kesehatan, yaitu dalam hal makanan dan olahraga¹⁴ adalah salah satu bentuk pola hidup sehat. Selain itu, menurut *Harvard Health Publishing* yang dikutip dalam kompas.com menjelaskan pola hidup sehat meliputi lima, yaitu terpenuhinya nutrisi sehat seperti buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, memperhatikan berat badan, tidak merokok, dan tidak meminum alkohol.¹⁵

Mengenai penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk menjaga tubuh dari segala macam penyakit dengan cara mengonsumsi makanan sehat, menghindari alkohol, dan berolahraga sehingga berat badan tetap stabil dan tubuh tetap bugar.

Jadi, pola hidup sehat dalam Islam adalah memelihara kesehatan tubuh dengan menyeimbangkan antara kesehatan fisik dan jiwa yang sejalan dengan ajaran dan anjuran dalam Al-Qur'an maupun sunah-sunah dan kebiasaan Nabi Muhammad *Shallallaahu 'alaihi wasallam* ketika hidupnya, seperti pola makan sampai berolahraga atau melakukan aktifitas fisik.

Sumber penelitian ini berasal dari beberapa literasi tertulis berupa jurnal atau artikel terdahulu yang memiliki kesamaan tema, yaitu agama Islam dan kesehatan. Dikarenakan penelitian ini menggunakan studi kepustakaan, maka penelitian terdahulu sangat berguna untuk mendukung penyusunan penelitian ini. Hasil penelitian ini dipaparkan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 1.

¹³ Siti Nur Aeni, "Memahami Pengertian Pola Hidup Sehat Hingga Penerapannya - Lifestyle Katadata.Co.Id," katadata.co.id, 2022, <https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/621d93b5cc22d/memahami-pengertian-pola-hidup-sehat-hingga-penerapannya> (akses 14 Juli 2022).

¹⁴ Suryanto, "Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani," Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi FIK-UNY, 2019, hlm. 3.

¹⁵ Mochamad Sadheli, "Pengertian Pola Hidup Sehat Dan Manfaatnya Dalam Dunia Olahraga Halaman All-Kompas.Com," www.kompas.com, 2022, <https://www.kompas.com/sports/read/2022/03/24/15000058/pengertian-pola-hidup-sehat-dan-manfaatnya-dalam-dunia-olahraga?page=all> (akses 14 Juli 2022).

Hasil penelitian ini mengacu pada isi sumber primer dan sekunder, yaitu berupa buku A = *Jurus Sehat Rasulullah* karya dr. Zaidul Akbar (sumber primer) dan B = *Praktek Kedokteran Nabi* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (sumber sekunder) yang diteliti bahwasanya terdapat persamaan tentang hubungan nilai agama Islam dengan pola hidup sehat, yaitu dalam hal mengatur pola makan dan menjaga berat badan (diet), namun bahasan tentang aktivitas fisik/olahraga hanya terdapat pada buku primer dan tidak didapati pada buku sekunder.

Penelitian ini membuahkan hasil, yakni adanya hubungan yang baik antara ibadah dengan kebiasaan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari, karena ketika seseorang ingin beribadah secara sempurna harus mempunyai tubuh yang sehat dan kuat. Jika tubuh seseorang sedang sakit ibadah pun menjadi terhambat, oleh karena itu pola hidup sehat harus diterapkan untuk menghindari dan mencegah sakit menyerang tubuh. Adapun pola hidup sehat yang umum dilakukan adalah menjaga pola makan, menjaga berat badan, dan melakukan aktivitas fisik/olahraga.

Ibadah dalam pembahasan ini termasuk kategori ibadah yang berdasarkan kualitasnya, yaitu ibadah *mulhaqot*. Ibadah *mulhaqot* adalah ibadah yang hakikatnya bukan ibadah, artinya hanya dalam bentuk perkataan atau perbuatan yang dilakukan seseorang dalam kehidupannya dan termasuk perkara mubah, seperti makan, minum, tidur, dan sebagainya. Akan tetapi, dikarenakan terdapat niat dan perbuatan tersebut dijadikan sebagai sarana beribadah, maka akan bernilai pahala.¹⁶

Pendidikan Islam dan Orientasinya pada Pola Hidup Sehat

Proses pendidikan Islam tidak hanya mengatur tentang bagaimana beribadah kepada Allah semata. Namun juga menyangkut kebiasaan-kebiasaan baik yang menjadi bagian dari kelancaran untuk beribadah kepada Allah. Dalam pendidikan Islam, tradisi atau kebiasaan merupakan bagian penting dari nilai yang harus dirawat dengan baik. Tidak hanya tradisi pada amaliyah-ubudiyah, namun juga tradisi pada aspek *badaniyah* untuk menjaga kesehatan fisik. Dibawah ini, penulis akan memaparkan beberapa tradisi atau kebiasaan yang bisa mengarahkan seseorang untuk memiliki pola hidup yang sehat.

1. Menjaga Pola Makan

Cara mengatur makanan mulai dari varian atau jenis dan jumlahnya dengan mempertimbangkan status nutrisi, angka kecukupan gizi (AKG), juga untuk mencegah penyakit¹⁷ adalah arti umum dari pola makan.

Menjaga pola makan mempunyai banyak manfaat dalam kehidupan seseorang, salah satu diantaranya adalah mampu terhindar dari berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh suatu makanan. Dalam Islam juga terdapat anjuran untuk

¹⁶ Isn'an Anshory, *Silsilah Tafsir Ayat Ahkam QS. Al-Baqarah:21 Hukum Seputar Ibadah : Ensiklopedia Ayat-Ayat Hukum Dalam Al-Qur'an Tartib Mushafi & Tematik*, ed. Fatih (Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2018), 11-12.

¹⁷ Tim Riskesdas, *Riset Kesehatan Dasar*, Riskesdas 2013, vol. 7 (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013), <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>, 90.

memperhatikan makanan yang dikonsumsi, seperti firman Allah dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya:

"Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya." (QS. Abasa:24)¹⁸.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang harus memperhatikan makanan yang akan dimakan dari segi apapun, baik dari segi halal haram maupun kandungan yang ada pada makanan tersebut.

Pada masa sekarang banyak orang termasuk sebagian orang muslim mengabaikan apa yang mereka makan, ditambah munculnya produk-produk makanan cepat saji dari luar negeri dan tren *mukbang* yaitu makan dalam porsi yang sangat banyak. Hal tersebut sangat bertentangan dalam agama Islam, karena Islam sendiri mengajarkan untuk tidak berlebihan dalam segala apapun termasuk dalam hal makan. Seperti firman Allah:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf:31)¹⁹.

Dalam kesehatan makan berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan, dikutip dari hellosehat.com menjelaskan bahwa lambung akan membesar melebihi ukuran normal ketika seseorang makan banyak, lambung akan mendesak organ-organ lain sehingga organ tersebut bekerja lebih keras dan membuat seseorang akan menjadi cepat lesu. Selain itu, jangka panjang akibat makan berlebihan adalah meningkatkan risiko terkena obesitas yang akan menjadi penyakit diabetes tipe dua, gangguan jantung, dan penyakit kantong empedu²⁰.

Dapat disimpulkan bahwa menjaga pola makan selain untuk kesehatan juga terdapat kaitan dengan ibadah. Ketika seseorang menjaga pola makan dengan memperhatikan kandungan makanan tersebut dan tidak berlebihan dalam makan, akan menjadikan seseorang tidak mudah lelah dan lesu yang menyebabkan kantuk. Sehingga akan lebih mudah untuk melakukan aktivitas termasuk beribadah, bahkan secara tidak langsung seseorang juga mengamalkan perintah-perintah dari Allah.

2. Menjaga Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran tubuh yang dilihat dari sisi massa, ditimbang dengan pakaian seminimal mungkin dengan menggunakan alat ukur bersatuan

¹⁸ Abdul Aziz Ahmad dan Muhammad Sya'ban Al-hafizh, *Al Qur'an Per Kata, Tajwid Warna Robbani* (Jakarta: Surprise PT. Surya Prisma Sinergi, 2012), 586.

¹⁹ Ibid., 155.

²⁰ Diah Ayu Lestari, "Efek Makan Terlalu Banyak Bagi Kesehatan," hellosehat.com, 2021, <https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/efek-makan-terlalu-banyak/> (akses 26 Juli 2022).

kilogram. Salah satu hal penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang adalah dengan memantau berat badan, juga termasuk kadar lemak pada tubuh²¹.

Menjaga berat badan sangat penting untuk kesehatan tubuh agar tetap sehat dan tidak mudah terkena penyakit, serta yang paling utama adalah mencegah kegemukan. Dalam agama Islam juga menyinggung orang-orang yang berbadan gemuk, yaitu pada hadis Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang berbunyi:

ثُمَّ يَخْلُفُ قَوْمٌ يُجْبُونَ السَّمَانَةَ، يَشْهَدُونَ قَبْلَ أَنْ يُسْتَشْهَدُوا

"Kemudian datanglah suatu kaum yang suka menggemukkan badan, mereka bersaksi sebelum diminta bersaksi." (Hadis Riwayat Muslim 6636 dan Ahmad 7322)²².

Dalam riwayat hadis lainnya yang menyinggung orang gemuk. Misalkan satu riwayat dari Ja'dah bin Khalid, bahwa Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam pernah melihat ada orang gendut. Kemudian Nabi Shallallahu 'Alaihi Wa sallam menunjuk perutnya dan berkata

لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا لَكَانَ خَيْرًا لَكَ

"Andai gendut ini tidak di sini, niscaya itu lebih baik bagimu" (HR. Ahmad 15868)²³.

Dari hadis diatas dapat disimpulkan bahwa orang gemuk menggambarkan orang yang suka makan banyak, berfoya-foya, dan selalu mengikuti hawa nafsu. Akibat dari semua itu seseorang akan menjadi malas beribadah dan banyak tidur pada malam hari. Namun, hadis tersebut tidak menyinggung seseorang yang mempunyai badan gemuk bukan dari perkara-perkara itu atau sudah menjadi ciri fisik/postur sejak kecil.

Salah satu untuk menghindari kegemukan dan menjaga berat badan dalam Islam adalah dengan berpuasa, seperti hadis yang berbunyi:

وَصُومُوا تَصِحُّوا

"dan berpuasalah maka kalian akan sehat"

Hadis tersebut dinilai lemah oleh sebagian besar para ulama ahli hadis. Meskipun hadis tersebut lemah, akan tetapi maknanya benar. Dalam dunia kesehatan telah meneliti bahwa berpuasa mempunyai manfaat yang banyak, salah satu diantaranya adalah menurunkan glukosa dalam tubuh, bahkan banyak metode puasa diluar agama Islam yang juga berprinsip sama dengan puasanya agama Islam, yaitu dengan tidak makan dan minum dalam waktu 12-18 jam. Pada dasarnya saat puasa kadar gula dalam tubuh seseorang mengalami penurunan yang banyak. Hal tersebut dapat mencegah resistensi insulin, yaitu ketidakpekaan tubuh terhadap zat insulin untuk memecah glukosa menjadi energi sehingga berakibat menumpuknya lemak dimana hal tersebut

²¹ Hilman Fauzi et al., "Analisa Metode Pengukuran Berat Badan Manusia Dengan Pengolahan Citra," *Teknik* Vol. 38, No. 1 (2017): 35, <https://doi.org/10.14710/teknik.v38i1.12663>, 1.

²² Raehanul Bahraen, "Allah Membenci Orang Yang Gemuk?," muslim.or.id, 2021, <https://muslim.or.id/68980-allah-membenci-orang-yang-gemuk.html>, (akses 27 Juli 2022).

²³ Ammi Nur Baits, "Allah Benci Orang Gendut?," konsultasisyariah.com, 2015, <https://konsultasisyariah.com/24182-allah-benci-orang-gendut.html>, (akses 27 Juli 2022).

bisa memicu terjadi obesitas bahkan diabetes²⁴. Selain itu, ketika seseorang sedang berpuasa jumlah kalori yang masuk dalam tubuh otomatis pasti berkurang, sehingga tubuh dengan sendirinya menggunakan lemak untuk diubah menjadi energi.

Terlepas dari semua itu agama Islam memang mewajibkan untuk berpuasa disaat bulan Ramadhan dan juga dianjurkan untuk melakukan puasa-puasa sunnah lainnya, artinya ketika seorang muslim berpuasa akan mendapat dua keuntungan yaitu terjaga atau stabilnya berat badan sehingga menjadi lebih sehat dan mendapatkan pahala karena diniatkan untuk ibadah.

3. Melakukan Aktifitas Fisik (Olahraga)

Salah satu aktivitas fisik yang melibatkan seluruh anggota tubuh, dilakukan secara berulang-ulang, terstruktur, dan terencana dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani²⁵ adalah pengertian dari olahraga. Santosa Giriwjoyo (2012) dalam Khairuddin (2022) berpendapat bahwa olahraga adalah rangkaian gerakan raga (badan) untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup²⁶.

Olahraga sangat berguna bagi manusia, karena dengan berolahraga dapat memproteksi diri dari berbagai macam penyakit, seperti obesitas, diabetes, stroke, pengeroposan tulang, dan sebagainya. Selain itu olahraga dapat memperbaiki suasana hati dan menghindarkan diri dari stres dikarenakan ketika seseorang berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai pengontrol emosi dan membuat seseorang merasa nyaman dan senang²⁷.

Olaharaga juga dianjurkan dalam agama Islam yaitu dalam hadis Rasulullah Shallaahu 'alaihi wasallam yaitu memanah, berkuda, dan berenang. Tiga olahraga itu disebut-sebut sebagai dasar gerakan olahraga pada masa sekarang ini, artinya olahraga tersebut melibatkan seluruh gerak otot²⁸.

Pandangan Islam dalam kesehatan khususnya olahraga merupakan hak asasi manusia, dikarenakan dengan olahraga manusia mendapatkan tubuh yang kuat. Islam menetapkan tubuh yang kuat adalah sebagai investasi besar yang berguna untuk melakukan muamalah-muamalah aktivitas di dunia, hal tersebut seperti firman Allah Subhanahu wa Ta'aala yang berbunyi:

إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَجَرْتَ الْقَوَى الْأَمِينُ

²⁴ Anita Widiyarsari Partini dan Agus Fakhruddin, "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains," *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama* 7, No. 1 (2021): 108–20.

²⁵ Khairuddin, "Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* Vol.4, no. No. 3 (2020): 56, 4.

²⁶ Khairuddin, "Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* Vol.4, no. No. 3 (2020): 56, 4.

²⁷ Ricca Monica and Nursiah Nasution, 'Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta – Endorfin Mencit (Mus Musculus L.) Hamil', *Biomedical Journal of Indonesia*, 3.2 (2017), 91–98.

²⁸ Khairuddin, "Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* Vol.4, no. No. 3 (2020): 56, 6.

“*sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil sebagai pekerja (pada kita) ialah orang kuat dan dapat dipercaya.*” (QS. al-Qashash:26)²⁹.

Kuat yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah kekuatan rohani dan jasmani. Kuat rohani bisa didapat dengan beribadah mendekati diri kepada Allah, sedangkan kuat jasmani bisa didapat dengan melakukan berolahraga dan atau aktivitas fisik lainnya seperti berjalan kaki, mengepel rumah, dan sebagainya³⁰.

Kebiasaan Pola Hidup Sehat dalam Pendidikan Islam

Pemahaman kebiasaan pola hidup sehat pada dunia pendidikan saat ini masih kurang signifikan, dikarenakan peserta didik di sekolah banyak yang termakan iklan dari banyak munculnya jajanan dan diikuti tren kuliner yang sangat jauh dari kata sehat dan bertentangan dengan nilai Islam. Hal tersebut didasari oleh penelitian bahwa 49.5% remaja di Indonesia terkena dehidrasi ringan³¹, yang salah satu penyebabnya adalah dari makanan. Banyak remaja/siswa sekolah lebih memilih makanan yang manis, berlemak, dan kurang suka dengan sayur dan buah³².

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, dalam agama Islam sudah dianjurkan untuk memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi, juga seperti firman Allah lainnya yang berbunyi:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“*Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan*” (QS. Al-Baqarah:195).³³

Yang dimaksud kebinasaan dalam ayat tersebut adalah apapun yang dapat menyakiti atau merugikan diri sendiri, dalam pandangan kesehatan salah satunya adalah tidak memperhatikan sesuatu yang akan dimakan. Hal tersebut dapat menjadikan tubuh rentan terkena penyakit.

Kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas fisik dan olahraga pada remaja/siswa sekolah pada saat ini juga masih sedikit, hal tersebut didasari oleh banyaknya penelitian siswa sekolah lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *gadget* mereka untuk bermain *game online*³⁴ dan membuka aplikasi *TikTok*³⁵ yang bisa berakibat munculnya rasa *mager* atau malas gerak. Kebiasaan tersebut sangat bertentangan dengan kebiasaan Nabi Muhammad Shallahu ‘Alaihi Wasallam di masa mudanya, yaitu melatih fisik dengan berolahraga, juga bertentangan dengan kesehatan.

²⁹ Ahmad and Al-hafizh, Al Qur’an Per Kata, Tajwid Warna Robbani, 389.

³⁰ Khairuddin., 9.

³¹ Siska Kusumawardani dan Ajeng Larasati, “Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa,” *Holistika Jurnal Ilmiah PGSD* 4, no. 2 (2020): 92.

³² A. S. S. Jauziyah and others, ‘Pengetahuan Dan Cara Mendapatkan Makanan Behubungan Dengan Universitas Diponegoro’, *Journal of Nutrition College*, 10.April (2021), 72–81.

³³ Ahmad and Al-hafizh.

³⁴ Hadisaputra Hadisaputra, Andi Asywid Nur, and Sulfiana Sulfiana, ‘Fenomena Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Pedesaan (Studi Kasus Dua Desa Di Sulawesi Selatan)’, *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2.02 (2022), 391–402 <<https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i02.1690>>.

³⁵ Widia Pratiwi M A, Laily Rosidah, and Kristiana Maryani, ‘Penggunaan Aplikasi Tik Tok Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Desa Banjarnegara Kecamatan Pulosari Kabupaten Pandeglang’, 11.2 (2022), 138–44.

Otot rangka akan lemah jika seorang siswa sekolah terus menerus melakukan kebiasaan tersebut dan berdampak buruk pada kesehatan mereka di masa mendatang.

Al-Qur'an dan hadis sangat banyak membicarakan anak muda yang kuat dan tangguh untuk menjadi pemimpin di masa yang akan datang, seperti kata pepatah yang mengatakan *syubbanul yaum rijalul ghod* yang artinya pemuda hari ini adalah pemimpin di masa yang akan datang³⁶.

Urgensi penerapan pola hidup sehat perlu dilakukan sejak dini untuk mendapatkan dampak positif bagi tubuh³⁷, terutama pada remaja/siswa sekolah. Untuk menindak lanjuti hal tersebut perlu adanya sinergi antara guru agama dan guru lainnya untuk menanamkan bahwa pola hidup sehat bukan hanya dibahas dalam ilmu kesehatan, tapi juga termasuk dalam nilai-nilai Islam yang juga sangat penting untuk kehidupan siswa yang akan datang, karena siswa lah yang akan meneruskan atau menurunkan ilmu-ilmu dari seorang guru bagi masyarakat kedepannya.

Kesimpulan

Islam dan kesehatan mempunyai hubungan yang dekat, secara tidak langsung ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis banyak menyinggung tentang hal yang berkaitan dengan kesehatan. Beberapa diantaranya tentang menjaga pola makan, menjaga berat badan, dan melakukan aktivitas fisik/olahraga. Menjaga pola makan yaitu dengan memperhatikan makanan apa yang akan dimakan, terdapat kandungan yang membahayakan tubuh atau tidak, terbuat dari bahan yang halal atau haram, dan diperingatkan untuk tidak makan secara berlebihan dikarenakan dapat membuat lesu saat menjalankan ibadah. Sedangkan menjaga berat badan dilakukan dengan ibadah puasa. Selain anjuran dalam agama Islam dari sunah sampai wajib, metode berpuasa dalam kacamata kesehatan mampu membatasi kalori yang masuk dalam tubuh, sehingga dengan otomatis tubuh akan menggunakan lemak untuk diubah menjadi energi. Kemudian olahraga adalah salah satu aktivitas yang digemari Rasulullah seperti memanah, berkuda, dan berenang yang juga menjadi salah satu sunah dalam agama Islam. Dengan berolahraga seseorang akan mendapat kekuatan otot untuk menopang tubuh, sehingga tidak mudah lelah saat menjalankan muamalah di kehidupan sehari-hari.

Pola hidup sehat dalam pendidikan Islam mengajarkan remaja/siswa sekolah untuk lebih teliti dalam mengkonsumsi sesuatu, apakah barang itu halal atau haram, dan membahayakan bagi tubuh atau tidak. Aktivitas fisik dalam dunia pendidikan juga melatih mereka untuk melatih sifat sportif, kreatif, dan kesabaran.

³⁶ 'Pemuda Dan Empat Tipe Manusia | PWMU.CO | Portal Berkemajuan' <<https://pwmu.co/155761/07/19/pemuda-dan-empat-tipe-manusia/>> [accessed 23 January 2023].

³⁷ Nathaniel et al., "Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat," *Indonesian Business Review* 1, no. 2 (2018): 186–200.

Referensi

- bin 'Abdul Qadir Jawaz, Yazid, *Dzikir Pagi Petang Dan Sesudah Shalat Fardhu Menurut Al-Qur'an Dan as-Sunnah Yang Shahih*, 32nd edn (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2017)
- , 'Mukmin Yang Kuat Lebih Baik Dan Lebih Dicintai Oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala | Almanhaj', *Almanhaj.or.Id*, p. 1 <<https://almanhaj.or.id/12492-mukmin-yang-kuat-lebih-baik-dan-lebih-dicintai-oleh-allah-subhanahu-wa-taala-2.html>> [accessed 13 July 2022]
- A, Widia Pratiwi M, Laily Rosidah, and Kristiana Maryani, 'Penggunaan Aplikasi Tik Tok Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Desa Banjarnegara Kecamatan Pulosari Kabupaten Pandeglang', 11.2 (2022), 138-44
- Ahmad, Abdul Aziz, and Muhammad Sya'ban Al-hafizh, *Al Qur'an Per Kata, Tajwid Warna Robbani* (Jakarta: Surprise PT. Surya Prisma Sinergi, 2012)
- Akbar, Zaidul, *Jurus Sehat Rasulullah*, ed. by Safitri Lusiana D, cetakan ke (Bandung: PT Sygma Media Inovasi, 2020)
- Anam, Khairul, 'Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016', *Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam*, 3.1 (2016), 67-78
- Andriyani, Andriyani, 'Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective)', *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15.2 (2019), 178
- Anshory, Isnan, *Silsilah Tafsir Ayat Ahkam QS. Al-Baqarah:21 Hukum Seputar Ibadah : Ensiklopedia Ayat-Ayat Hukum Dalam Al-Qur'an Tartib Mushafi & Tematik*, ed. by Fatih (Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2018)
- Bahraen, Raehanul, 'Allah Membenci Orang Yang Gemuk?', *Muslim.or.Id*, 2021, p. 1 <<https://muslim.or.id/68980-allah-membenci-orang-yang-gemuk.html>> [accessed 27 July 2022]
- Fauzi, Hilman, Fadlur Rahman, Tauhid Nur Azhar, Nasya Ayudina, and Ratri Dwiatmaja, 'Analisa Metode Pengukuran Berat Badan Manusia Dengan Pengolahan Citra', *Teknik*, 38.1 (2017), 35 <<https://doi.org/10.14710/teknik.v38i1.12663>>
- Hadisaputra, Hadisaputra, Andi Asywid Nur, and Sulfiana Sulfiana, 'Fenomena Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Pedesaan (Studi Kasus Dua Desa Di Sulawesi Selatan)', *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2.02 (2022), 391-402 <<https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i02.1690>>
- Hasan, Iqbal, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008)
- Jauziyah, A. S. S., Nuryanti, A. F. Tsnai, and R Purwanti, 'Pengetahuan Dan Cara Mendapatkan Makanan Behubungan Dengan Universitas Diponegoro', *Journal of Nutrition College*, 10.April (2021), 72-81
- Khairuddin, 'Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam', *Jurnal Ilmu Sosial Dan*

Pendidikan, Vol.4.No. 3 (2020), 56

- Kusumawardani, Siska, and Ajeng Larasati, 'Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa', *Holistika Jurnal Ilmiah PGSD*, 4.2 (2020), 92
- Lestari, Diah Ayu, 'Efek Makan Terlalu Banyak Bagi Kesehatan', *Hellosehat.Com*, 2021, p. 1 <<https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/efek-makan-terlalu-banyak/>> [accessed 26 July 2022]
- Maimun, 'Pola Pendidikan Pesantren Perspektif Pendidikan Karakter', *Journal of Islamic Studies*, 2, No. 2 (2017)
- Monica, Ricca, and Nursiah Nasution, 'Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta – Endorphin Mencit (Musculus L.) Hamil', *Biomedical Journal of Indonesia*, 3.2 (2017), 91–98
- Nathaniel, Albert, Galih Priya Sejati, Kevin Krisna Perdana, Riado Daniel Putra Lumbantobing, and Sylvia Heryandini, 'Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat', *Indonesian Business Review*, 1.2 (2018), 186–200 <<https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>>
- Nur Aeni, Siti, 'Memahami Pengertian Pola Hidup Sehat Hingga Penerapannya - Lifestyle Katadata.Co.Id', *Katadata.Co.Id*, 2022, p. 1 <<https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/621d93b5cc22d/memahami-pengertian-pola-hidup-sehat-hingga-penerapannya>> [accessed 14 July 2022]
- Nur Baits, Ammi, 'Allah Benci Orang Gendut?', *Konsultasisyariah.Com*, 2015, p. 1 <<https://konsultasisyariah.com/24182-allah-benci-orang-gendut.html>> [accessed 27 July 2022]
- Partini, Anita Widiyarsari, and Agus Fakhruddin, 'Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains', *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama*, 7.1 (2021), 108–20
- 'Pemuda Dan Empat Tipe Manusia | PWMU.CO | Portal Berkemajuan' <<https://pwmu.co/155761/07/19/pemuda-dan-empat-tipe-manusia/>> [accessed 23 January 2023]
- Puspitasari, Ria, 'Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)', *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8.1 (2022), 133–63 <<https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>>
- Rifai, Masyhuri, 'Hadits Ilmi : Diet Sebagai Upaya Penyembuhan', *Jurnal Ushuluddin Adab Dan Dakwah*, 1.2 (2018), 219–29 <<https://doi.org/10.5281/zenodo.2376872>>
- Riskesdas, Tim, *Riset Kesehatan Dasar, Riskesdas 2013* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013), vii <<https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>>
- Sadheli, Mochamad, 'Pengertian Pola Hidup Sehat Dan Manfaatnya Dalam Dunia Olahraga Halaman All - Kompas.Com', *Www.Kompas.Com*, 2022 <<https://www.kompas.com/sports/read/2022/03/24/15000058/pengertian->

pola-hidup-sehat-dan-manfaatnya-dalam-dunia-olahraga?page=all> [accessed 14 July 2022]

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2016)

Suryanto, 'Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani', *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi FIK-UNY*, 2019, 9–25

Syafrudin, Muhammad, *Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw Jasmani Dan Ruhani* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2011)

Zed, Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 2nd edn (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008)