

Gaya Hidup Islami dan Kesehatan: Mengungkap Pola Hidup Sehat dalam Ajaran Islam

Desi Gusmita[✉], Siti Rukaiyah², Khairul Walad³

✉ SD Negeri 014 Rambah Hilir

² SD Negeri 001 Pendalian IV Koto

³ SMA Negeri 1 Kepenuhan

Corresponding Author: Desi Gusmita, E-Mail: desigusmita06@guru.sd.belajar.id

received: September 19, 2024 And Accepted For October 15, 2024

Published: October 30, 2024

ABSTRAK

Islam mengajarkan umatnya untuk menjalani kehidupan yang sehat dan seimbang, mencakup fisik, mental, dan spiritual. Prinsip-prinsip gaya hidup Islami menekankan pentingnya kebersihan, pola makan yang sehat, aktivitas fisik, serta kesejahteraan mental. Konsep *halal* dan *thayyib* dalam Islam memberikan pedoman yang jelas mengenai makanan yang tidak hanya dibolehkan secara agama, tetapi juga baik bagi tubuh. Makanan halal dan thayyib memastikan bahwa umat Muslim mengonsumsi makanan yang sehat, bergizi, dan tidak membahayakan kesehatan. Selain itu, Islam sangat menekankan kebersihan, yang dianggap sebagai bagian dari iman. Berwudhu sebelum sholat, menjaga kebersihan tubuh, serta menjaga kebersihan lingkungan merupakan ajaran yang mendukung kesehatan fisik dan mencegah penyebaran penyakit. Aktivitas fisik juga diajarkan melalui ibadah seperti sholat, yang melibatkan gerakan tubuh yang mendukung kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Islam juga mengajarkan cara-cara untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Dzikir dan sholat dapat menenangkan pikiran serta mengurangi kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa praktik ibadah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis umat Muslim. Secara keseluruhan, ajaran Islam menyediakan pedoman lengkap untuk hidup sehat secara fisik, mental, dan spiritual, yang mendukung individu dalam menjaga keseimbangan dan kualitas hidup. Penerapan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kualitas kesehatan umat Muslim secara menyeluruh.

Kata Kunci: Gaya Hidup Islami, Pola Hidup Sehat, Makanan Halal dan Thayyib

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat semakin menjadi perhatian utama dalam masyarakat global, seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas hidup. Islam, sebagai agama yang komprehensif, memberikan pedoman yang jelas bagi umatnya untuk menjalani hidup yang seimbang antara tubuh, pikiran, dan jiwa (Rofiq et al., 2023). Ajaran Islam bukan hanya memberikan panduan mengenai pola makan yang sehat, tetapi juga mengajarkan prinsip-prinsip kebersihan, aktivitas fisik, serta manajemen stres yang mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Kesehatan dalam Perspektif bukan hanya sekadar masalah fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan spiritual (Mohamad Permana & Suzan, 2023). Islam memandang tubuh

sebagai amanah yang harus dijaga dan dirawat dengan baik. Menjaga kesehatan merupakan bagian dari menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran agama (Md Yusof et al., 2018). Oleh karena itu, Islam mendorong umatnya untuk menjaga keseimbangan dalam hidup dengan merawat tubuh, jiwa, dan pikiran.

Kebersihan adalah bagian integral (Adriani & Ma'ruf, 2020) dari ajaran Islam. Rasulullah SAW menegaskan dalam banyak hadits bahwa kebersihan adalah sebagian dari iman (Maisyarah & Nurwahidin, 2022). Oleh karena itu, umat Islam diajarkan untuk menjaga kebersihan pribadi, seperti berwudhu, menjaga kebersihan tubuh, serta kebersihan lingkungan. Berwudhu, yang merupakan kewajiban sebelum melakukan sholat, tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga berdampak pada kebersihan fisik tubuh, yang sangat penting untuk mencegah penyebaran kuman dan penyakit (Amrin et al., 2022).

Makanan Halal dan Thayyib. Islam mengajarkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib, yang berarti makanan yang baik, bergizi, dan tidak membahayakan tubuh (Darmawan & Malki Ahmad Nasir, 2023). Konsep halal dan thayyib tidak hanya mengacu pada makanan yang diperbolehkan secara agama, tetapi juga memastikan bahwa makanan tersebut bermanfaat dan sehat. Al-Qur'an mengajarkan bahwa tubuh harus diberi asupan yang baik dan bersih agar dapat menjalani aktivitas hidup dengan baik dan beribadah dengan maksimal.

Pemilihan Makanan yang Sehat. Makanan yang halal dan thayyib memastikan bahwa umat Islam menghindari makanan yang dapat merusak kesehatan, seperti makanan yang mengandung bahan berbahaya atau tidak higienis. Selain itu, Islam mendorong umatnya untuk mengonsumsi makanan dengan cara yang moderat dan menghindari perilaku berlebihan atau *ghulum* dalam makan dan minum (Sekarsari & Puspitasari, 2020). Prinsip ini mengajarkan umat Islam untuk menjaga pola makan yang seimbang dan tidak berlebihan.

Aktivitas Fisik dalam Islam. Islam juga mengajarkan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar (Putri & Lasmanah, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan dalam konteks ibadah, seperti gerakan-gerakan sholat, memberikan manfaat kesehatan (Neni Nurlelarsi, 2022). Gerakan dalam sholat, seperti rukuk, sujud, dan i'tidal, melibatkan hampir seluruh bagian tubuh dan membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta kelancaran peredaran darah. Aktivitas fisik lainnya yang dianjurkan dalam Islam termasuk berenang, berkuda, dan memanah, yang semuanya mendukung kebugaran tubuh.

Kesehatan Mental dalam Islam. Islam juga memberikan perhatian besar terhadap kesehatan mental (Rheza, 2022). Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan mengingat Allah melalui dzikir dan sholat. Dzikir yang dilakukan dengan penuh perhatian dan konsentrasi dapat menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan membantu individu untuk menghadapi tekanan hidup (Rheza, 2022). Sholat, sebagai bentuk komunikasi dengan Allah, juga memberikan ketenangan batin dan mengurangi stres.

Manajemen Stres dalam Islam. Stres adalah bagian dari kehidupan modern yang tidak bisa dihindari. Namun, Islam memberikan pedoman untuk mengelola stres melalui berbagai cara, salah satunya adalah dengan melakukan ibadah secara teratur (Rheza, 2022). Sholat lima waktu membantu umat Islam untuk melakukan refleksi diri dan beristirahat sejenak dari kegiatan duniawi. Selain itu, dzikir dan doa juga menjadi sarana untuk menenangkan pikiran dan hati, yang memiliki dampak positif pada kesehatan mental.

Prinsip Moderasi dalam Islam. Islam mengajarkan umatnya untuk menjalani hidup dengan prinsip moderasi. Dalam hal makanan, minuman, dan aktivitas lainnya, Islam mendorong umatnya untuk menghindari segala bentuk *ijf** (berlebihan). Prinsip moderasi ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga untuk keseimbangan mental dan spiritual (Rheza, 2022). Dengan tidak berlebihan dalam segala hal, umat Islam dapat mencapai hidup yang lebih sehat dan harmonis.

Kebersihan Lingkungan dalam Islam. Selain kebersihan pribadi, Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kebersihan masjid, rumah, dan tempat-tempat umum (Rheza, 2022). Kebersihan lingkungan adalah bagian dari tanggung jawab sosial dalam Islam, yang berdampak pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Menjaga kebersihan lingkungan juga mencegah penyebaran penyakit dan menciptakan suasana yang nyaman dan sehat bagi umat manusia.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menggali berbagai prinsip dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan gaya hidup sehat. Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini mencakup Al-Qur'an, hadits-hadits Rasulullah SAW, jurnal ilmiah, serta buku-buku yang membahas kesehatan dalam perspektif Islam. Dengan menganalisis sumber-sumber tersebut, penulis dapat menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana ajaran Islam memberikan pedoman bagi umatnya dalam menjaga kebersihan tubuh, mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib, serta menjalani aktivitas fisik yang bermanfaat melalui ibadah seperti sholat.

Melalui pendekatan ini, penulis berupaya untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan antara prinsip-prinsip Islam dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental umat Muslim. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa ajaran Islam tidak hanya fokus pada aspek spiritual, tetapi juga memberi perhatian besar pada kesehatan tubuh dan pikiran. Dengan demikian, penerapan gaya hidup Islami yang sehat dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan umat Islam secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kebersihan dalam Islam

Islam sangat menekankan pentingnya kebersihan dalam kehidupan sehari-hari umatnya, yang bahkan dijadikan bagian dari iman. Kebersihan dianggap sebagai cerminan dari ketakwaan dan

penghormatan terhadap tubuh sebagai amanah Allah. Salah satu contoh nyata dari ajaran ini adalah kewajiban berwudhu sebelum sholat. Wudhu tidak hanya berfungsi sebagai syarat sahnya ibadah, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Proses pembersihan anggota tubuh seperti tangan, wajah, dan kaki sebelum melaksanakan sholat dapat membantu mengurangi penyebaran kuman dan menjaga kebersihan fisik. Selain itu, kebersihan gigi dengan menggunakan siwak, yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, juga merupakan salah satu praktik kebersihan penting dalam Islam. Siwak memiliki manfaat yang terbukti dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut, menghindari masalah gigi berlubang, dan mengurangi risiko penyakit gusi.

2. Makanan Halal dan Thayyib

Dalam ajaran Islam, makanan yang dikonsumsi umatnya harus halal dan thayyib. Makanan halal berarti makanan yang diperbolehkan oleh hukum Islam, sedangkan thayyib merujuk pada makanan yang baik, sehat, dan tidak membahayakan tubuh. Konsep ini dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadits, yang memberi pedoman kepada umat Islam untuk menghindari makanan yang dapat merusak tubuh dan jiwa. Makanan yang halal juga berarti bebas dari bahan yang haram, seperti daging babi atau alkohol, yang dapat merusak kesehatan. Selain itu, makanan yang thayyib menjamin bahwa apa yang dikonsumsi tidak hanya diperbolehkan secara agama, tetapi juga bergizi dan bermanfaat bagi tubuh. Pemilihan makanan yang sehat dalam Islam, seperti mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, dapat mengurangi risiko gangguan pencernaan, obesitas, dan penyakit terkait makanan yang tidak sehat.

3. Aktivitas Fisik melalui Ibadah

Islam mendorong umatnya untuk menjaga tubuh tetap sehat melalui aktivitas fisik yang dilakukan dalam kerangka ibadah. Salah satu bentuk aktivitas fisik utama dalam Islam adalah sholat, yang tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memberikan manfaat fisik. Gerakan dalam sholat, seperti rukuk, sujud, dan i'tidal, melibatkan hampir seluruh bagian tubuh, yang membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, kekuatan otot, serta kelancaran peredaran darah. Sholat juga berfungsi untuk menjaga tubuh tetap aktif sepanjang hari, dengan lima waktu sholat memberikan jeda untuk meregangkan tubuh dan memperbaiki postur. Selain sholat, Islam juga mengajarkan aktivitas fisik lainnya seperti berenang, berkuda, dan memanah, yang telah dipraktikkan oleh Nabi Muhammad SAW. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam konteks ibadah ini memiliki manfaat ganda, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah.

4. Manajemen Stres dan Kesehatan Mental

Islam tidak hanya mengajarkan cara menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memberikan pedoman penting untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Salah satu cara utama untuk meredakan stres dan menjaga keseimbangan mental adalah dengan melakukan dzikir atau mengingat Allah. Dzikir terbukti memiliki efek menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Praktik dzikir yang dilakukan dengan penuh perhatian dapat membantu umat Islam untuk fokus pada hal-hal positif,

menenangkan hati, dan meningkatkan kedamaian batin. Selain itu, sholat juga berfungsi sebagai sarana untuk mengatur emosi dan pikiran. Dengan melakukan sholat secara teratur, umat Islam mendapatkan waktu untuk refleksi diri, berdoa, dan berkomunikasi dengan Allah, yang dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ilmiah juga menunjukkan bahwa praktik ibadah, seperti dzikir dan sholat, dapat memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

5. Prinsip Kebersihan Lingkungan

Islam tidak hanya mengajarkan kebersihan tubuh individu, tetapi juga menekankan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Lingkungan yang bersih merupakan salah satu aspek penting dalam menciptakan suasana yang sehat dan nyaman bagi umat manusia. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kebersihan masjid, rumah, tempat kerja, dan tempat umum lainnya. Kebersihan lingkungan dapat mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kualitas udara yang sehat. Islam juga mengajarkan untuk tidak membuang sampah sembarangan dan menjaga kebersihan alam sekitar sebagai bagian dari tanggung jawab umat manusia terhadap bumi. Dalam hal ini, Islam mengajarkan konsep tanggung jawab ekologis, dengan menekankan perlunya menjaga keseimbangan alam dan tidak merusak sumber daya alam. Dengan menjaga kebersihan lingkungan, umat Islam turut berkontribusi pada kesehatan masyarakat secara lebih luas.

KESIMPULAN

Gaya hidup Islami memberikan panduan yang menyeluruh tentang bagaimana menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Prinsip-prinsip seperti kebersihan tubuh yang ditekankan dalam ajaran Islam, pemilihan makanan yang halal dan thayyib, serta pentingnya aktivitas fisik melalui ibadah seperti sholat, semuanya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup umat Muslim. Selain itu, Islam juga mengajarkan pentingnya manajemen stres dan kesehatan mental melalui praktik dzikir dan sholat, yang terbukti dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan mempraktikkan prinsip-prinsip ini, umat Islam dapat mencapai keseimbangan fisik, mental, dan spiritual yang lebih baik.

Penerapan gaya hidup Islami tidak hanya berfokus pada satu aspek kesehatan, tetapi mencakup berbagai dimensi kehidupan yang saling terkait. Dengan memahami dan mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, umat Muslim dapat meraih hidup yang lebih sehat dan bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa Islam menawarkan gaya hidup sehat yang holistik, yang tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi umat Muslim untuk terus mempraktikkan ajaran Islam guna mencapai kesehatan optimal dan hidup yang lebih seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, L., & Ma'ruf, M. (2020). Analisis Perilaku Islami Terhadap Niat Beli Kosmetik Halal Melalui Sikap Konsumen. *Journal of Management and Business Review*, 17(1), 108–124.

- <https://doi.org/10.34149/jmbr.v17i1.176>
- Amrin, A., Supriyanto, S., & Ardiansyah, A. (2022). ANALISIS LITERASI HALAL DALAM MEMBENTUK GAYA HIDUP ISLAMI DI PERGURUAN TINGGI ISLAM (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta). *Fikrah : Journal of Islamic Education*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.32507/fikrah.v6i1.1311>
- Darmawan, R. A., & Malki Ahmad Nasir. (2023). Analisis Deskriptif Pesan Dakwah dalam Buku “Goodbye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang.” *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 1–6. <https://doi.org/10.29313/jrkpi.vi.1801>
- Maisyarah, A., & Nurwahidin, N. (2022). Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits). *Tadarus Tarbany : Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 4(2). <https://doi.org/10.31000/jkip.v4i2.7221>
- Md Yusof, S., Hamed, A. B., Md Tahir, R., & Othman, A. (2018). Usahawan Wanita Muslim Berjaya: Amalan Gaya Hidup Islam. *International Journal of Islamic Business*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.32890/ijib2018.3.1.1>
- Mohamad Permana, R. S., & Suzan, N. (2023). Peran Komunikasi dalam Konteks Hubungan Keluarga. *Jurnal Kajian Budaya Dan Humaniora*, 5(1), 43–49. <https://doi.org/10.61296/jkbh.v5i1.93>
- Neni Nurlelasari. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Hedon dan Tingkat Pendapatan terhadap Perilaku Manajemen Keuangan pada Generasi Millennial. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 21–25. <https://doi.org/10.29313/jrmb.v2i1.862>
- Putri, M. K., & Lasmanah. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Manajemen Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Business and Management*, 2(2), 1110–1115. <https://doi.org/10.29313/bcsbm.v2i2.3670>
- Rheza, kurnia. (2022). 214-Article Text-1535-1-10-20220220. *Relasi Media Sosial Dan Pasar Dalam Perubahan Nilai Publik Mengenai Pengaruh Dakwah Di Media Sosial Terhadap Pandangan Gaya Hidup Halal*, 2(1), 1–7.
- Rofiq, N., Nasution, K., Baroroh, U., Rahmawati, R., & Muhammad, N. (2023). Perspektif Hukum Keluarga Islam Mensikapi Dampak Revolusi Industri 4.0. *Iqtisad: Reconstruction of Justice and Welfare for Indonesia*, 10(1), 71. <https://doi.org/10.31942/iq.v10i1.8263>

Author Information:

Desi Gusmita

Email: desigusmita06@guru.sd.belajar.id SD Negeri 014 Rambah Hilir, Indonesia