

## HARMONIZATION OF HEALTHY LIVING GUIDELINES BASED ON THE TEACHINGS OF THE RASULULLAH (RELIGION) AND BASED ON HEALTHY SCIENCE

### HARMONISASI PANDUAN HIDUP SEHAT BERDASARKAN AJARAN RASULULLAH (AGAMA) DAN BERDASARKAN ILMU KESEHATAN

Nur Laila Roudhotul Jannah

#### Affiliasi

UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

#### Corresponding Author Email

nur.laila.roudhotul.jannah@mhs.uingusdur.ac.id

#### Abstract

**Research Background:** A healthy lifestyle is one of the keys to achieving a good quality of life, not only physically, but also mentally and spiritually. This study aims to explore the relationship between the concept of a healthy lifestyle based on the teachings of the Prophet and modern health approaches, as well as see the harmony between the two in the context of everyday life.

**Methods:** This research uses a qualitative approach with a literature review method. The main data sources consisted of Islamic religious texts, particularly hadith and the Qur'an, as well as scientific literature. Analyses were conducted to identify similarities and differences between the concepts of health in religion and modern science.

**Key Findings:** significant alignment between the Prophet's teachings on health and modern health approaches. Both emphasise the importance of maintaining balance in diet, exercise, hygiene, and positive thinking. In addition, spiritual teachings provide additional motivation to maintain sustainable health that is often overlooked in purely scientific approaches.

**Contribution:** The development of a more holistic concept of a healthy lifestyle, integrating spiritual aspects and modern scientific approaches. This offers a new perspective in health promotion, especially in religious communities.

**Conclusion:** A healthy lifestyle includes not only physical, but also spiritual and mental aspects. The integration of health concepts in religion and science can increase individual awareness and compliance in maintaining health, and provide a strong basis for health promotion in the community. This study encourages the need for further empirical studies to measure the effectiveness of this approach in real life.

**Keywords:** Health, Lifestyle, Religion

**Abstrak**

**Latar Belakang Penelitian:** Pola hidup sehat merupakan salah satu kunci untuk mencapai kualitas hidup yang baik, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga mental dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara konsep pola hidup sehat berdasarkan ajaran Rasulullah dengan pendekatan kesehatan modern, serta melihat keselarasan antara keduanya dalam konteks kehidupan sehari-hari.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka. Sumber data utama terdiri dari teks-teks agama Islam, khususnya hadis dan Al-Qur'an, serta literatur ilmiah. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan antara konsep kesehatan dalam agama dan sains modern.

**Temuan Utama:** keselarasan yang signifikan antara ajaran Rasulullah tentang kesehatan dan pendekatan kesehatan modern. Keduanya menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam pola makan, olahraga, kebersihan, serta berpikir positif. Selain itu, ajaran spiritual memberikan motivasi tambahan untuk menjaga kesehatan secara berkelanjutan yang sering kali terabaikan dalam pendekatan sains murni.

**Kontribusi:** Pengembangan konsep pola hidup sehat yang lebih holistik, dengan mengintegrasikan aspek spiritual dan pendekatan ilmiah modern. Hal ini menawarkan perspektif baru dalam promosi kesehatan, terutama masyarakat religius.

**Kesimpulan:** pola hidup sehat tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga spiritual dan mental. Integrasi antara konsep kesehatan dalam agama dan sains dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan individu dalam menjaga kesehatan, serta memberikan dasar yang kuat untuk promosi kesehatan di masyarakat. Penelitian ini mendorong perlunya kajian lebih lanjut yang bersifat empiris untuk mengukur efektivitas pendekatan ini dalam kehidupan nyata.

**Kata kunci:** Kesehatan, Pola Hidup, Agama

**A. PENDAHULUAN**

Salah satu hal terpenting yang diinginkan semua individu adalah kesehatan, yang didefinisikan sebagai ketika tubuh seseorang terbebas dari penyakit fisik dan mental. Pola hidup sehat adalah semua tindakan manusia yang dilaksanakan sesering mungkin secara terus menerus, dan memberikan makna bagi keberlangsungan hidup seorang individu, baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Jika seseorang tidak menjaga kesehatannya, hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena sistem imun yang menurun, yang dapat menyebabkan seseorang mudah merasa lelah (Puspitasari 2022:63). Pola hidup yang tidak teratur membuat tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit (Syafrodin 2011:13).

“Lebih baik mencegah daripada mengobati” adalah ungkapan yang sudah tidak asing di dengar dan sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hidup, setiap individu mengalami berbagai keadaan, baik sehat maupun sakit. Setiap orang akan mengalami kedua kondisi tersebut pada waktu yang berbeda, tidak ada yang selalu sehat maupun sakit. Hal ini tergantung pada cara seseorang menjalani hidupnya. Seseorang

dapat menghindari penyakit dengan menerapkan pola hidup sehat, sehingga kesehatan sangat penting dalam hidup. Lingkungan, perilaku, keturunan, dan pelayanan kesehatan adalah empat faktor yang mempengaruhi kesehatan, menurut Bloom (1974) dalam Khairul Anam. Seseorang hanya dapat mengubah pola hidupnya sendiri yang pada awalnya kurang sehat menjadi yang lebih sehat, jadi perilaku merupakan faktor yang lebih berpengaruh dalam mengimplementasikan pola hidup sehat diantara faktor-faktor tersebut (Anam 2016:67).

Saat seseorang menjaga kesehatannya, maka seseorang itu akan memiliki imun yang tinggi. Hal tersebut menjadikan tubuh yang otomatis lebih mampu dalam semua permasalahan, terutama saat beribadah kepada Allah. Pada hakikatnya, menjaga kesehatan dengan penerapan pola hidup sehat merupakan salah satu cara mensyukuri karunia kesehatan yang telah dilimpahkan Allah. Selain berdoa dan memohon kepada Allah, seseorang juga harus berusaha untuk konsisten dalam menjalankan pola hidup sehat agar tubuh tetap sehat dan bugar termasuk dalam menjaga berat badan, menjaga pola makan, dan konsisten dalam berolahraga. Bahkan ibadah memberikan kesehatan fisik dan rohani (Anam 2016:68).

## **B. PEMBAHASAN**

### 1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pada bukunya “Rahasia Kesehatan Rasulullah”. Prof. Dr. Quraish Shihab mengatakan bahwa dua istilah yang kerap dipakai pada kitab suci untuk menggambarkan kesehatan yaitu “sehat” dan “afiat”. “Afiat” pada kamus bahasa Arab berarti penjagaan Allah untuk hamba-Nya dari berbagai malapetaka dan manipulasi. Konsep “afiat” bisa diterjemakan sebagai fungsi pada anggota tubuh manusia yang sama dengan tujuan penciptaannya karena perlindungan ini hanya didapatkan dengan sempurna kepada seseorang yang mengikuti petunjuk-petunjuk Nya. Misalnya, jika “sehat” didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang ideal, maka mata yang sehat mungkin memiliki kemampuan untuk membaca dan melihat tanpa menggunakan alata bantu seperti kacamata. Di sisi lain, mata atau “afiat” mungkin memiliki kemampuan untuk melihat dan membaca hal-hal yang menguntungkan sambil mengalihkan pandangan dari hal-hal yang dilarang. Ini menunjukkan tujuan dari penciptaan mata (Hasman 2012:50).

Generasi Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa kesehatan mencakup memperbaiki kesehatan fisik, mental, dan sosial manusia, selain menghilangkan penyakit (Fanjari 2007:4). “As-sihhah” adalah kata Arab untuk sehat, dengan kata lain memiliki kondisi keadaan normal yang terbebas dari penyakit dan tanpa suatu kekurangan apapun (Hanafi 2012:255). Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa “kesehatan

didefinisikan sebagai keadaan keseluruhan yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau ketidakmampuan”(Soemiratslamet 2000:51).

Menurut definisi tersebut, seseorang tidak dianggap sehat meskipun tidak menderita penyakit fisik maupun mental. Seseorang juga harus memiliki kesehatan sosial. Hal ini penting karena perilaku atau kondisi sosial budaya yang tidak sehat sering mempengaruhi penyakit seseorang atau kelompok masyarakat. Misalnya, merokok atau minum minuman keras dapat menyebabkan penyakit terkait dengan kebiasaan tersebut (Wahyudi t.t.:20).

Dalam hidup ini, kesehatan adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan, karena semua kenikmatan menjadi tidak berarti jika seseorang sakit. “Orang yang memulai paginya dengan tubuh yang sehat, merasa aman di tempat tinggalnya, dan memiliki makanan yang cukup, maka seolah-olah seluruh dunia telah dianugerahkan kepadanya” kata Rasulullah. Pada hadits ini kesehatan dianggap setara dengan memiliki tempat tinggal, makanan harian, dan kebutuhan dasar lainnya. Saat semua ini terpenuhi, nilai mereka akan setara pada segala kesenangan kehidupan dunia ini(Soemiratslamet 2000:51).

Selain itu, hal ini akan terjadi jika masyarakat tidak melakukan hal-hal yang mendorong dalam kesehatan, misalnya tidak memakan makanan seimbang, kurang menjaga kebersihan, memiliki rumah dengan lingkungan yang kurang sehat, dan tidak membuang limbah atau sampah yang berbahaya sesuai dengan prosedur yang ada. Keterbatasan materi, pengetahuan, atau aspek sosial budaya sering menyebabkan kebiasaan ini. Selain itu, ada klausa dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 1992 yang mendorong semua orang untuk menjalani kehidupan produktif dengan ekonomis dan sosial yang mengakibatkan tingkat kesehatan seorang individu dapat dipaparkan secara kualitatif (Soemiratslamet 2000:5).

Dari beberapa sudut pandang diatas, bisa disimpulkan bahwa hidup sehat mencakup kesehatan secara sosial tidak hanya kesehatan fisik atau mental. Pola hidup sehat adalah semua tindakan manusia yang kerap dilakukan akan memberikan makna bagi kehidupan mereka, baik baik untuk dirinya sendiri ataupun pada lingkungan sekitarnya.

## 2. Pola Hidup Sehat Berdasarkan Rasulullah (Agama)

Generasi Nabi Muhammad Saw memberikan teladan yang sangat baik tentang pola hidup sehat. Semasa hidupnya beliau hampir tidak pernah sakit. Tidak seperti kebiasaan orang-orang modern yang kerap menyita waktunya untuk memakan makanan tidak sehat dan melihat tayangan yang kurang baik. Selain itu, mereka lebih cenderung

bergantung pada obat-obatan berbahaya untuk kesehatan mereka yang bisa mematikan fungsi organ dan mengganggu sistem kekebalan tubuhnya. Pada hal ini mereka mulai menyadari betapa pentingnya menjaga Kesehatan (Hasman 2012:50).

Gaya hidup seseorang mempengaruhi kesehatan mereka, jadi penting untuk mengatur dan menjadwalkan aktivitas sehari-hari. Karena sistem tubuh memerlukan waktu untuk beristirahat setelah bekerja, maka tubuh memerlukan istirahat. Rasulullah mengajarkan dan melakukan beberapa kebiasaan yang dapat mempengaruhi gaya hidup sehat:

a) Penting bagi tubuh untuk beristirahat

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat An-Naba' ayat 9, bahwa:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

*“dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat”*

Berhenti makan empat jam sebelum tidur adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan dengan istirahat yang cukup. Sering tertidur dengan kondisi perut yang penuh dan dapat menimbulkan saluran pernapasan menyempit, yang beresiko menyebabkan terhentinya napas. Jika terus dilakukan ini dapat menyebabkan hipoksia jantung, kekurangan oksigen. Selain itu, dapat menyebabkan stroke jika dilakukan sering. Menurut tips kesehatan, sebaiknya jangan tidur setelah shubuh dan setelah ashar, sebaiknya tidurlah sedikit di siang hari. Rasulullah memperingatkan untuk berdoa dengan membaca surat Al-Fatihah, Al-Ikhlas, An-Nas, Al-Falaq, dan terakhir surat Al-Baqarah sebelum tidur (Hasman 2012:208).

b) Pentingnya aktivitas fisik (shalat) bagi kesehatan

Kesehatan tidak bias dicapai tanpa aktivitas fisik. Gerakan adalah ciri utama kehidupan biologi. Tubuh kita selalu bergerak. Bahkan tulang yang tampaknya diam mengalami proses dinamis internal dalam pergantian elemen selulernya. Salah satu ibadah utama, shalat (juga ibadah haji), melibatkan gerakan fisik, sehingga penting untuk memahami bagaimana gerakan tubuh ini berdampak pada kesehatan kita, terpenting kesehatan sendi dan tulang.

Salat apabila dikerjakan dengan cara yang diajarkan oleh Nabi, sepatutnya meninggalkan dampak pada kehidupan diri kita sendiri, seperti halnya efek fisiologis dengan berbagai jenis olahraga. Prof.dr.Mohammad Sholeh mendapati efek atau dampak ini dalam analisis biokimia, seperti penurunan tingkat kortisol harian pada orang yang melakukan tahajud dengan ikhlas setiap hari (Hasman 2012:151). Berdasarkan Dr. Moh Sholeh didalam bukunya yang berjudul “Agama Sebagai Terapi:

Telaah Menuju Ilmu Kedokteran”, melakukan shalat tahajud dengan ikhlas dapat meningkatkan emosi positif dan membantu mencegah stres. Namun jika tidak dilakukan dengan ikhlas, shalat tahajud juga dapat menyebabkan stres, yang berarti ketidakmampuan tubuh dalam beradaptasi dengan perubahan pola irama sirkadian dan menjaga keseimbangan tubuh. Ini karena shalat tahajud menghasilkan tingkat kortisol yang tinggi di malam hari (Sholeh 2006:258).

c) Kebersihan

Syarat utama seorang Muslim sebelum melakukan shalat kepada Allah SWT adalah menjaga kebersihan tubuh dan tempat ibadah. Allah menyatakan hal ini dalam surat Al-Muddasir ayat 4. Juga terdapat ungkapan hadis yang berbunyi “bersuci merupakan sebagian dari iman”.

d) Puasa

Puasa memiliki manfaat bagi kesehatan, seperti berikut: puasa mempengaruhi kinerja konsentrasi dari otak, karena darah tersumbat dan sukar mengalir pada saluran pencernaan, sehingga otak memperoleh cadangan darah yang cukup untuk bekerja dengan baik. Puasa juga mengistirahatkan ginjal. Jika Anda tidak mengonsumsi cairan selama sepuluh hingga dua belas jam, anda dapat mengalami dehidrasi ringan, yang masih dapat ditoleransi oleh tubuh karena mekanismenya untuk menyimpan udara dalam batas yang dapat diterima.

Puasa juga membantu tubuh mengurangi lemak. Selain itu, puasa memberi waktu untuk beristirahat bagi sistem pencernaan. Lambung, usus, dan hati yang bertanggung jawab atas metabolisme, akan mengalami penurunan beban. Sehingga organ-organ lain juga akan mengalami penurunan beban (Hasman 2012:41).

Selama bukan Ramadhan, tidak ada yang meninggal atau sakit parah karena berpuasa. Jika seorang individu betul-betul sakit, Allah telah memperbolehkan mereka agar meninggalkan puasa sejak awal dan membayar fidyah sebagai penggantinya. Surat Al-Baqarah ayat 184 menjelaskan hal ini:

*“(yaitu) beberapa hari tertentu. Maka barang siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Dan bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan orang miskin. Tetapi barang siapa dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itu lebih baik baginya, dan puasamu itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui”.*

Menahan makanan dan minuman selama 12 jam tidak berbahaya bagi seseorang yang sehat, apalagi mengancam jiwa mereka. Orang yang sehat akan survive selama dua minggu tanpa makanan, dan orang sehat rata-rata dapat survive selama seminggu. Tubuh mempunyai stamina yang lumayan besar untuk tidak makan dan minum. Akibatnya, tidak ada dampak negatif pada kesehatan jika tidak mengonsumsi makan dan

minum dalam 12 jam. Oleh karena itu, puasa tidak hanya aman untuk tubuh tetapi juga dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan diri kita (Hasman 2012:136).

e) Olahraga

Untuk tetap bugar, olahraga yang cukup juga diperlukan. Peningkatan kebugaran fisik berkaitan dengan peningkatan kesehatan. Olahraga dan latihan kebugaran hendaknya disesuaikan dengan usia, bentuk tubuh, dan waktu yang cukup. Selain itu, kondisi kesehatan dan fasilitas seseorang harus dipertimbangkan, serta dosis olahraga yang tepat. Jika menginginkan berat badan bertambah, lakukanlah olahraga ringan untuk meningkatkan nafsu makan. Sebaliknya, apabila menginginkan berat badan turun, lakukanlah olahraga yang intens untuk mengeluarkan energi sebanyak mungkin agar mengurangi nafsu makan.

Untuk menjaga kesehatan jantung, tidak dianjurkan menurunkan berat badan secara terlalu drastis (<1 kg per minggu). Karena dapat menurunkan tekanan darah, latihan aerobik sangat disarankan. Pemeluk Islam dianjurkan untuk melakukan latihan seperti menunggang kuda dan berenang. Cooper menyatakan bahwa berenang khususnya gaya kupu-kupu, memiliki tingkat aerobik tertinggi. Berjalan dan bersepeda adalah latihan aerobik lain yang bagus setelah berenang (Su'dan 1997:280).

f) Mengonsumsi makanan yang sehat

Mengonsumsi lemak secara terus menerus dapat menimbulkan obesitas, yang disebabkan oleh makanan berlemak tinggi hewani. Hal tersebut dapat menyebabkan diabetes, kanker, dan penyakit jantung koroner. Untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut, Anda harus mengonsumsi makanan yang bergizi, yang berarti Anda harus mendapatkan jumlah kalori, mineral, dan vitamin yang cukup.

Pada dasarnya, makanan segar adalah makanan yang mengandung air dari tanaman, karena banyak mengandung vitamin. Dalam agama Islam, makan daging babi yang mengandung kolesterol tinggi ini dilarang. Konsumsi makanan dan minuman secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit juga dilarang dalam agama Islam. Selain itu, agama Islam mengajarkan untuk mengonsumsi makanan halal, bergizi, dan tidak berbahaya bagi kesehatan, serta meminimalisir mengonsumsi makanan haram, buruk, dan membahayakan Kesehatan (Su'dan 1997:280).

g) Berpikir Positif

Psikologi mengatakan untuk mencari sisi positif dari semua hal. Berpikir positif membuat kita tenang dan tidak cemas. Berzikir atau mengingat Allah secara teratur dapat membantu untuk berpikir positif. Allah menyuruh kita bertawakkal kepada-Nya

yang berarti percaya sepenuhnya pada-Nya. Dengan bertawakkal, kita akan menerima segala sesuatu dengan ikhlas. Ini bukan berarti kita hanya harus pasrah tanpa berusaha, sebaliknya kita harus tetap berusaha keras. Kita harus bersabar dan bertawakkal jika hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Bersabar dan bertawakkal akan membuat kita merasa tenang, bahagia, dan optimis. Dengan mengamalkan ajaran Islam, yang dipenuhi dengan bimbingan dan petunjuk yang diberikan dari Allah melalui Al-Qur'an dan hadis, maka semua perspektif positif ini dapat diterapkan.

Islam adalah satu-satunya pilihan yang dapat diandalkan untuk mencapai hasil yang sesuai dengan harapan. Memohon dan berdoa kepada Allah merupakan satu hal amalan Islam yang terpenting. Doa telah diakui memiliki manfaat bagi orang-orang dari berbagai zaman, termasuk dalam bidang kedokteran. Doa dapat membantu orang menjadi lebih tenang. Dan berdoa secara teratur dapat menyembuhkan penyakit, terutama penyakit psikosomatik (Su'dan 1997:282).

### 3. Pola Hidup Sehat Berdasarkan Ilmu Kesehatan

Berdasarkan uraian diatas, tidak satupun orang menginginkan sakit karena kesehatan sangat penting bagi mereka. Namun, manusia seringkali tidak memperhatikan kesehatannya dengan baik, sehingga penyakit muncul tanpa diduga. Pola hidup seseorang kadang-kadang bias menimbulkan jatuh sakit tanpa disadari. Kebiasaan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan seseorang dikenal sebagai pola hidup sehat. Mengikuti pola hidup sehat merupakan tantangan yang cukup sulit.

Misalnya, ada seseorang yang sedang berada dalam perjalanan dan menemukan bahwa mereka berada di persimpangan jalan; satu jalur jauh dan terjal, dan jalur lainnya lebih mudah dan lebih dekat tetapi penuh dengan kemacetan. Meskipun harus menghadapi kemacetan, kebanyakan orang lebih menyukai jalan yang mudah. Hal ini menunjukkan bahwa manusia cenderung memilih hal-hal yang mudah, seperti makan makanan yang lezat, menghindari pekerjaan yang berat, tidur yang nyenyak, dan tidak melakukan apa pun. Selama bertahun-tahun, orang yang menjalani gaya hidup yang mudah dan tidak teratur memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah kesehatan, menjadi malas, dan kehilangan identitas mereka karena kurangnya disiplin dan kendali diri (Suharjana 2012:190–191). Berikut adalah beberapa pola hidup yang sehat menurut ilmu kesehatan:

#### a) Mengatur pola makan dan makanan

Pengaturan pola makan agar seimbang dengan kebutuhan energi adalah bagian dari pola makan. Pekerjaan yang banyak mengeluarkan tenaga, seperti kuli bangunan, pengayuh becak, atau atlet, membutuhkan lebih banyak makanan. Sebaliknya, pekerjaan

yang lebih pasif, seperti sekretaris atau manager, membutuhkan lebih sedikit makanan. Sebab itulah kandungan makanan harus seimbang dengan kebutuhan energi. Jumlah energi yang masuk harus seimbang dengan yang digunakan. Perlu diingat bahwa konsumsi makanan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti kelebihan berat badan atau obesitas, serta penyakit jantung dan diabetes, serta kondisi psikologis seperti kondisi sosial yang dapat menyebabkan depresi (Suharjana 2012:191).

Padahal, mengonsumsi asupan makanan yang kurang memenuhi standar gizi dapat mengakibatkan tubuh akan sakit, penampilan ceking, dan menurunnya tingkat kepercayaan diri. Sebab itulah, penting bagi seorang individu untuk memakan makanan yang menyimpan nutrisi yang seimbang untuk mencapai kesehatan optimal. Sama seperti yang disarankan oleh Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), karbohidrat kompleks harus memenuhi sekitar 60-70% dari kebutuhan energi, protein harus memenuhi 10-15%, dan lemak harus memenuhi 10-25% (Almatsier 2005:37). Takaran makanan sangat penting untuk memastikan bahwa tubuh menerima nutrisi yang cukup. Menggunakan prinsip makan rendah kalori, yang membuat merasa kenyang sekitar 70-80% setiap kali mengonsumsi makanan sambil menghitung jumlah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dalam makanan merupakan salah satu cara yang mudah untuk dilakukan.

b) Menjaga kesehatan diri sendiri

Menjaga kesehatan diri sendiri merupakan bagian penting dari menjaga kesehatan yang optimal, yang mencakup aktivitas sehari-hari misalnya, menjaga kebersihan tubuh seperti membersihkan gigi, rambut, dan mandi dengan sabun dan air bersih (Irianto 2004:79).

c) Mengatur waktu istirahat

Mengatur istirahat berarti membagi antara waktu kerja dengan waktu istirahat. Orang memiliki keterbatasan tenaga, dan penting untuk memahami waktu saat istirahat dan bekerja. Keseimbangan waktu istirahat dan bekerja bias menimbulkan ketidaknyamanan dan meningkatkan risiko sakit. Tubuh membutuhkan istirahat untuk memberikan kesempatan pada organ dan sistem tubuh untuk beristirahat dan mengurangi beban kerja mereka, akibatnya tubuh bias melaksanakan aktivitas setiap hari secara baik. Waktu tidur ideal merupakan tujuh hingga delapan jam setiap malam setelah melakukan aktivitas fisik (Suharjana 2012:91).

d) Berolahraga yang teratur

Olahraga teratur adalah olahraga yang dilakukan dalam waktu dua hari sekali. Setiap orang dapat berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga yang sesuai dan

sederhana untuk dilakukan seperti olahraga aerobik (jogging, jalan kaki, bersepeda, berenang, senam aerobik) atau permainan kreasi (tenis meja atau golf). Jenis latihan ini banyak diminati karena aspek kesenangannya. Permainan ini dapat meningkatkan ketrampilan motorik anak-anak (Poppen 2002:222). Namun, masalah yang sering dihadapi orang-orang yaitu budaya malas dalam berolahraga. Tidak semua orang menyukai olahraga, jadi motivasi harus berasal dari dalam diri mereka yang setara dengan kesanggupan tubuh untuk mengontrol gerakan dan kecepatan yang dilakukan (Mechikoff 2010:323).

Selain menentukan jumlah latihan yang tepat, hal yang penting dalam berolahraga adalah untuk menghindari latihan berlebihan atau overdosis. Jika seseorang berolahraga terlalu banyak atau overtraining, tubuhnya akan menjadi lelah dan ini dapat terjadi turun-temurun pada jangka panjang, yang bias menimbulkan kardiovaskular. Dosis latihan yang ideal, menurut Hinson adalah antara 60 sampai 80 persen denyut jantung maksimal, dengan durasi olahraga antara 30 sampai 60 menit (Richardson 2008:9).

#### 4. Keselarasan (Harmonisasi) Antara Pola Hidup Sehat Menurut Rasulullah (Agama) dengan Ilmu Kesehatan

Adanya Kita dapat melihat dari penjelasan sebelumnya tentang pola hidup sehat menurut Rasulullah (agama) dan Ilmu Kesehatan bahwa keduanya memiliki hubungan yang sama tentang konsep pola hidup sehat. Misalnya, Rasulullah mengajarkan kita untuk makan dengan porsi yang seimbang dan tidak berlebihan. Dan Ilmu Kesehatan menekankan pentingnya makan dengan porsi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan.

Kemudian dalam hal olahraga, Rasulullah sendiri sering berjalan kaki, berkuda, memanah untuk menjaga kebugaran tubuh. Dan menurut Ilmu Kesehatan, olahraga adalah faktor penting dalam mempertahankan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit. Selain itu, Rasulullah mengajak kita untuk mendapatkan jumlah istirahat yang cukup untuk menjaga energi dan keseimbangan tubuh. Ilmuwan Kesehatan juga mengatakan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan gangguan kognitif, obesitas, dan penyakit lainnya.

Masih banyak lagi klarasan pola hidup sehat berdasarkan pandangan Rasulullah (agama) dan Ilmu Kesehatan. Tabel berikut menunjukkan perbedaan antara gaya hidup tidak sehat dan gaya hidup sehat, yang memungkinkan kita untuk mengidentifikasi dan menerapkan gaya hidup sehat:

No	Sehat	Tidak Sehat
1.	Memakan makanan yang mengandung gizi yang seimbang	Makan makanan cepat saji seenaknya
2.	Mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan berserat tinggi, buah, dan sayuran segar tiap hari	Jarang mengonsumsi makanan yang berserat tinggi, buah, sayuran segar tiap hari kecuali jika ingin dan ingat untuk mengonsumsinya.
3.	Mengurai makanan mengandung lemak, gula atau garam.	Suka makan makanan yang banyak mengandung lemak, gula, atau garam.
4.	Minum susu setiap hari.	Minum susu apabila ingin saja
5.	Tetap tenang dan selalu berpikir positif.	Berfikir terlalu keras yang dapat menimbulkan pusing dan stress.
6.	Berat badan normal.	Berat badan kurang atau lebih dengan berat badan ideal.
7.	Latihan olahraga secara teratur.	Berolahraga apabila menginginkan saja.
8.	Istirahat yang cukup.	Keluar malam dan kerja yang menyebabkan kurangnya istirahat.
9.	Mengonsumsi air mineral 1,5 sampai 2 liter dalam sehari.	Menyukai minuman selain air mineral seperti kopi atau the.
10.	Tidak merokok.	Merokok.

**Tabel 1:** Perbandingan pola gaya hidup

Penelitian ini membahas tentang pola hidup sehat yang dipengaruhi oleh faktor perilaku manusia, termasuk aspek spiritual, sosial, dan fisik. Pola hidup sehat melibatkan pemilihan makanan yang bergizi, menjaga kebersihan diri, berolahraga, dan istirahat yang cukup. Sumber-sumber dari agama Islam (khususnya ajaran Rasulullah) dikombinasikan dengan penelitian ilmiah modern menunjukkan adanya keselarasan antara konsep kesehatan menurut agama dan sains. Rasulullah menekankan keseimbangan dalam pola makan, pentingnya olahraga, kebersihan, serta berpikir positif. Hal ini sejalan dengan kajian kesehatan yang juga menyatakan pentingnya aspek-aspek tersebut untuk menjaga tubuh tetap sehat.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian lain yang menghubungkan gaya hidup sehat dengan kebiasaan agama. Misalnya, penelitian tentang pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan fisik dan mental menunjukkan bahwa praktik religius seperti doa dan meditasi memiliki efek positif terhadap kesehatan mental dan penurunan stres. Selain itu, dalam bidang nutrisi, penelitian ilmiah menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang diajarkan dalam Islam, seperti makan dengan porsi seimbang dan tidak berlebihan, sejalan dengan rekomendasi nutrisi modern yang mengedepankan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

Namun, ada perbedaan dalam pendekatan antara penelitian ini dengan kajian modern. Misalnya, ilmu kedokteran mungkin lebih menekankan aspek biologis dan mekanis dari kesehatan, seperti penurunan berat badan yang disarankan dalam gram per minggu, sementara ajaran Rasulullah menekankan keseimbangan antara spiritualitas, aktivitas fisik, dan mental sebagai satu kesatuan yang harmonis.

Hasil penelitian ini mencerminkan bahwa pola hidup sehat bukan hanya sebatas aktivitas fisik dan kebiasaan makan, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Penelitian ini menyoroti bagaimana agama dapat memberikan kerangka berpikir yang lebih holistik terhadap kesehatan manusia. Lebih luas lagi, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan yang ideal adalah yang memperhatikan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Ini menjadi tanda bahwa masyarakat perlu melihat kesehatan sebagai sesuatu yang menyeluruh, tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga mental dan spiritual.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa pendekatan kesehatan yang hanya berfokus pada aspek fisik mungkin tidak cukup efektif untuk menjaga kesejahteraan jangka panjang. Menyeimbangkan gaya hidup sehat yang melibatkan olahraga, pola makan, serta kesehatan mental dan spiritual dapat membantu mencapai kesehatan yang lebih menyeluruh. Selain itu, penelitian ini mengimplikasikan pentingnya integrasi antara ilmu pengetahuan dan agama dalam pendekatan kesehatan, di mana ajaran agama dapat menjadi motivasi kuat untuk menjalani pola hidup yang lebih sehat dan disiplin.

Hasil penelitian ini muncul karena adanya kesamaan prinsip yang ditemukan baik dalam ajaran Islam maupun dalam ilmu kesehatan modern. Kesehatan, baik dalam perspektif agama maupun sains, menekankan pentingnya keseimbangan dan pemeliharaan tubuh melalui pola hidup yang baik. Ajaran agama memberikan motivasi spiritual untuk menjaga tubuh, sementara ilmu kesehatan memberikan penjelasan mekanis tentang manfaatnya. Dengan latar belakang budaya dan agama yang kuat dalam masyarakat, hasil ini menunjukkan relevansi pendekatan religius dalam praktik kesehatan.

Tindakan yang perlu diambil berdasarkan hasil penelitian ini adalah mendorong pendidikan kesehatan yang lebih holistik, mengintegrasikan ajaran agama dan praktik spiritual dalam promosi kesehatan masyarakat. Ini dapat dilakukan melalui program edukasi yang menggabungkan sains dan agama, yang mengajarkan pentingnya pola makan yang baik, olahraga teratur, serta menjaga kesehatan mental dan spiritual. Program-program seperti ini juga harus menasar aspek preventif dan meningkatkan

kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur kepada Tuhan. Integrasi semacam ini dapat meningkatkan motivasi masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat.

### **C. KESIMPULAN**

Penelitian ini menemukan bahwa pola hidup sehat tidak hanya terbatas pada aspek fisik seperti pola makan dan olahraga, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan sosial. Salah satu temuan yang membedakan penelitian ini adalah pentingnya integrasi antara ajaran agama dan pendekatan ilmiah modern dalam menjaga kesehatan. Ajaran Rasulullah tentang menjaga kesehatan melalui keseimbangan, baik dari segi fisik, mental, maupun spiritual, memberikan landasan yang lebih holistik dibandingkan dengan pendekatan sains yang sering kali berfokus pada aspek biologis semata. Hubungan ini menciptakan pola hidup yang lebih berkesinambungan dan kontekstual dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memberikan nilai tambah dalam pengembangan konsep pola hidup sehat yang lebih komprehensif, yaitu konsep yang menggabungkan ajaran spiritual dan sains modern. Dengan menawarkan perspektif religius sebagai bagian dari pola hidup sehat, penelitian ini menunjukkan bahwa agama dapat berfungsi sebagai motivasi yang kuat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Pendekatan ini juga berpotensi meningkatkan kepatuhan individu terhadap gaya hidup sehat karena adanya faktor spiritual yang berfungsi sebagai pengingat moral dan tanggung jawab terhadap tubuh sebagai amanah dari Tuhan.

Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada kurangnya data empiris tentang efektivitas implementasi pola hidup sehat berbasis ajaran agama dalam konteks kehidupan modern. Sebagian besar analisis didasarkan pada teks agama dan literatur ilmiah tanpa adanya uji coba langsung terhadap populasi tertentu. Arah penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada studi lapangan yang lebih empiris, dengan melibatkan responden dari berbagai latar belakang agama dan budaya untuk mengukur dampak nyata dari integrasi konsep spiritual dan sains dalam pola hidup sehat. Penelitian longitudinal yang melacak perubahan gaya hidup sehat berbasis agama dan sains juga dapat dilakukan untuk memberikan bukti lebih kuat atas efektivitas pendekatan ini.

### **REFERENCES**

- Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anam, Khairul. 2016. "Pendidikan PBHS dalam Perspektif Islam." *Jurnal Sagacious* 3(1).

- Fanjari, Ahmad Syauqi Al. 2007. *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Hanafi, Muchlis M. 2012. *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an: Tafsir Al-Qur'an Tematik*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Hasman, Ade. 2012. *Rahasia Kesehatan Rasulullah*. Jakarta: Noura book.
- Irianto, Kus. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Mechikoff, Robert A. 2010. *A History and Philosophy of Sport and Physical Education*. New York: McGraw Hill.
- Poppen, Jerry. 2002. *201 Games for Elementary Physical Education Program*. USA: Parker Publishing Company.
- Puspitasari, Ria. 2022. "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan." *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan* 8(1).
- Richardson, Sean Q. 2008. *Overtraining Athletes, Personal Journeys in Sport*. Champaign, U.S.: Human Kinetics.
- Sholeh, Moh. 2006. *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soemiratslamet, Juli. 2000. *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: GadjahMada Universitas Press.
- Su'dan. 1997. *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Suharjana. 2012. "Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nila-Nilai Pendidikan Karakter." *Jurnal Pendidikan Karakter* (2).
- Syafrodin, Muhammad. 2011. *Hidup Sehat Ala Rasulullah SAW Jasmani dan Ruhani*. Yogyakarta: Pustaka Marwa.
- Wahyudi, M. Nur. t.t. "Pola Hidup Sehat dalam Perpsektif Al-Qur'an." 20.