

## PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF AL QUR'AN

### *Physical and Health Education in the Perspective of the Quran*

التربية البدنية والصحية من منظور القرآن

**Baiq Siti Hajar**

Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, Indonesia  
baiqsitihajar02@gmail.com

**Lalu Moh Yudha Isnaini**

Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia  
lalumohyudhaisnaini@gmail.com

#### **Abstrak:**

Pandangan Islam bahwa jasmani merupakan struktur kepribadian seseorang muslim. Islam merupakan agama yang sempurna. Struktur jasmani tidak akan mampu membentuk suatu tingkah laku lahiriah, begitu pula sebaliknya ruh tidak akan berfungsi apabila tidak ada jasmani sebagai wadah ruh. Dua hal tersebut mencerminkan bahwa manusia adalah makhluk yang termulia dan terindah dari pada makhluk-makhluk ciptaan Allah SWT yang lain. Kesehatan mencakup jasmani dan rohani. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan dalam Al-Qur'an. Metode penelitian menggunakan deskriptif kualitatif yaitu mengkaji ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud tentang Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan. Sumber data penelitian ini menggunakan data sekunder dan primer. Metode pengumpulan data menggunakan metode konten analisis dan kajian naskah. Teknik analisis data menggunakan konten analisis dan pengkajian literatur. Adapun hasil penelitian adalah olahraga dan istirahat dalam al-Qur'an yakni Q.S. al-Furqan/25: 47, Q.S al-Qashash/28: 73, Q.S. al-Naba': 9, Q.S. al-Rum: 23). Selanjutnya mengatur pola makan dan kesehatan (Q.S al-A'raf: 31, Q.S. al-Mukmin: 43, Q.S. al-Maidah/5: 5). Ayat-ayat al-Qur'an dalam Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan dalam Dunia Pendidikan dipahami dalam konteks peristiwa dan untuk memberikan perhatian dalam rangka ikhtiar diri untuk beribadah kepada Allah.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani; Olahraga; Kesehatan; Perspektif Al-Qur'an

#### **Abstract:**

*The Islamic view that the body is the structure of a Muslim's personality. Islam is a perfect religion. The physical structure will not be able to form an outward behavior, and vice versa the spirit will not function if there is no body as a vessel for the spirit. These two things reflect that humans are the noblest and most beautiful creatures compared to other creatures created by Allah SWT. Health includes physical and spiritual. The aim of the research is to find out the Physical Education of sport and health in the Al-Qur'an. The research method uses a qualitative descriptive study of the verses of the Koran which have the intention of physical education, sports and health. The data source of this research uses secondary and primary data. Methods of data collection using the method of content analysis and manuscript review. Data analysis techniques used content analysis and literature review. The results of the research are exercise and rest in the Qur'an namely Al-Furqan: 47, Al-Qashahs: 73, An-Naba': 9, Ar-Rum: 23). Furthermore, regulate*

*diet and health (Al-A'raf: 31, Al-Mukmin: 43, Al-Maidah: 5). The verses of the Qur'an in Sports Physical Education and Health in the World of Education are understood in the context of events and to give attention in the context of self-effort to worship Allah.*

**Keywords:** *Physical Education; Sport; Health; Al-Qur'an Perspective*

### خلاصة

النظرة الإسلامية بأن الجسدي هي بنية الشخصية الإسلامية. الإسلام دين مثالي. لن يكون الهيكل المادي قادرًا على تكوين سلوك خارجي، والعكس صحيح لن يعمل الروح إذا لم يكن هناك مادي كحاوية للروح. يعكس هذين الأمرين أن البشر هم أجمل المخلوقات وأجملها من المخلوقات الأخرى التي أنشأها الله سبحانه وتعالى. تغطي الصحة البدنية والروحية. كان الغرض من الدراسة هو معرفة التربية البدنية للرياضة والصحة في القرآن. تستخدم طريقة البحث نوعية وصفية، وهي دراسة آيات القرآن التي لديها الغرض من التربية البدنية والصحة. تستخدم مصادر البيانات من هذه الدراسة البيانات الثانوية والأولي. طرق جمع البيانات باستخدام طرق تحليل المحتوى ودراسات المخطوطات. تقنيات تحليل البيانات باستخدام تحليل المحتوى وتقييم الأدب. نتائج الدراسة هي الرياضة والراحة في القرآن، وهي سورة الفرقان: ٤٧، القصص: ٧٣، النبأ: ٩، الروم: ٢٣. علاوة على ذلك تنظيم أنماط الأكل والصحة في سورة الأعراف: ٣١، المؤمن: ٤٣، المائدة: ٥. تُفهم آيات القرآن في التربية البدنية والصحة في عالم التعليم في سياق الأحداث وللاهتمام في إطار العمل الذاتي لعبادة الله.

**الكلمات الرئيسية:** *التربية البدنية والرياضة والصحة والمنظور للقرآن.*

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan tujuan semua manusia dalam kehidupan sehari-harinya, karena kesehatan begitu penting sehingga tidak hanya dibahas dalam ilmu kesehatan itu sendiri tetapi agama dalam hal ini Islam memberikan pengajaran bagaimana menjaga kesehatan sebagai mana yang dicontohkan Rasulullah Saw.<sup>1</sup> Sebagai teladan bagi umat manusia secara umum dan umat Islam secara khusus, baik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani.<sup>2</sup> Islam merupakan agama yang sangat kompleks dan sempurna karena mengurus segala hal tak terkecuali bidang Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.<sup>3</sup> Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam al-Qur'an dan hadis ditemui banyak referensi tentang sehat.<sup>4</sup> Pentingnya kesehatan karena merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Raga yang sehat memiliki kontribusi dalam memperoleh jiwa yang sehat, begitu pula sebaliknya, jiwa yang sehat akan mempengaruhi kontribusi yang signifikan untuk menjadikan tubuh sehat. Pandangan tersebut dalam hal kesehatan tubuh yang banyak mempengaruhi jiwa dengan jargon bahwa di harapkan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.<sup>5</sup>

Di dalam al-Qur'an telah dijelaskan berbagai ayat yang menganjurkan manusia untuk menjaga kesehatan mereka bukan hanya dari segi jasmani tetapi juga dalam segi

<sup>1</sup> (Hasneli, 2019)

<sup>2</sup> St Johariah and Samsuddin Kade, 'Hakikat Kesehatan Perspektif Al- Qur ' an Pendahuluan', 19.2 (2022), 169-83.

<sup>3</sup> Diong Liong Akbar and Budiyanto Budiyanto, 'Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis', *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 3.2 (2020), 157-73 <<https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>>.

<sup>4</sup> Ina Wati, 'Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Skripsi - UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY DARUSSALAM-BANDA ACEH*, 2019, 76.

<sup>5</sup> Perisi Nopel, 'Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Disertasi - UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SULTAN SYARIF KASIM RIAU*, 2020, 1-287.

rohaninya.<sup>6</sup> Dalam menjaga kesehatan jasmani Islam mengajarkan manusia untuk memperhatikan pola makannya, pola tidur dan juga olahraga sedangkan dalam segi rohani Islam mengajarkan manusia untuk memperoleh ketenangan jiwanya dengan melakukan rangkaian ibadah.<sup>7</sup> Selain menjaga kesehatan jasmani manusia juga harus menjaga kesehatan rohaninya. Islam agama yang sangat diagungkan, memberikan perhatian yang sangat luar biasa terhadap masalah kesehatan jasmani. Dalam Islam, kesehatan jasmani adalah unsur penting yang menjadi penunjang utama untuk melaksanakan segala aktivitas dan khususnya ibadah kepada Allah Swt. Secara garis besar, hadirnya agama Islam ini tentunya dengan tujuan, yakni menjaga agama, akal, jiwa, jasmani, keturunan, dan juga harta. Maka, agar dapat melaksanakan sebagaimana apa yang menjadi tujuan hadirnya Islam, yang memiliki peranan sangat penting di sini adalah kesehatan jasmani dan kesehatan.<sup>8</sup> Islam menghendaki umatnya tumbuh menjadi sosok yang kuat, yaitu kuat secara fisik dan mental. Apalagi Allah Swt telah mengingatkan untuk menjadi generasi muslim yang kuat jasmani dan rohani. Dalam al-Qur'an Allah Swt berfirman dalam Q.S. al-Nisa'/4: 9.

*Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar.*

Makna sehat seringkali dilihat apabila seseorang secara fisik selamat dari penyakit, padahal hakikat sehat itu adalah; Apabila seluruh komponen kepribadian yang terdiri dari: Fisik, psikis, spiritual, sosial dalam kondisi normal dan berfungsi sebagaimana mestinya. Untuk mewujudkan kesehatan yang komprehensif tersebut, utamanya dari komponen kejiwaan modal dasarnya adalah; meyakini sepenuh hati sifat-sifat dan perbuatan Allah Yang Maha Adil, Maha Penyayang, Maha Pembalas, dan sifat-sifat lain yang dikenal dengan (*asmaul husna*).<sup>9</sup> Telah menjadi keyakinan orang beriman, bahwa keyakinannya terhadap hal tersebut akan melahirkan rasa optimis, positif melihat kehidupan, tabah menghadapi tantangan, cobaan, dan seluruh persoalan seperti apapun dianggap ringan, karena jiwanya memiliki nur atau cahaya dan rasa tenteram yang tidak bisa ditukar dengan nilai apapun yang lain. Dalam fenomena modern aspek spiritual diakui sebagai unsur terpenting dalam menyelesaikan problema kejiwaan, dan ritual keagamaan menjadi model therapy yang sangat efektif. Berangkat dari pemikiran di atas, peneliti berasumsi bahwa kajian tersebut sangat penting dan menarik untuk diangkat serta diketahui bagaimana sebenarnya Pendidikan jasmani dan Kesehatan yang dijelaskan dalam al-Qur'an. Untuk itu peneliti mengangkat tema ini dengan harapan dapat menambah wawasan keilmuan khususnya dalam bidang Pendidikan jasmani dan kesehatan dengan berlandaskan pada al-Qur'an.

---

<sup>6</sup> Khan Mohibullah Marwat and others, 'Islamic Perspectives with Reference to Health and Participation in Sports', *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3.3 (2014), 23-29.

<sup>7</sup> Akbar and Budiyo.

<sup>8</sup> Masayu Dian Khairani, 'Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Rasul', *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1.1 (2020), 31-44 <<https://doi.org/10.47747/jdis.viii.89>>.

<sup>9</sup> Abdul Hadi, 'Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam', *Al-Risalah*, 11.2 (2020), 53-70 <<https://doi.org/10.34005/alrisalah.viii.822>>.

## METODE PENELITIAN

Penelitian berusaha mengungkap Pendidikan Jasmani dan kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an. Untuk itu, maka data pokok yang akan dicari adalah ayat-ayat al-Qur'an yang relevan dengan pendidikan Jasmani dan kesehatan. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang di amati. Dengan teknik "analisis isi" (*content analysis*).<sup>10</sup> Alasan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif adalah data-data yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa kata-kata yang terdapat dalam teks naskah al-Qur'an dan literatur-literatur lain yang relevan dengan pokok pembahasan. Sedangkan jenis penelitian dalam adalah penelitian kepustakaan murni (*library research*)<sup>11</sup>. Karena sumber datanya adalah ayat-ayat Alquran yang relevan dengan data pokok dan tujuan kajian serta data pelengkap berupa buku-buku yang relevan dengan pembahasan. Objek yang akan diteliti adalah ayat-ayat al-Qur'an dan penafsirannya dari para mufasir. Data yang dikumpulkan berupa data-data tertulis yang berkaitan dengan fokus penelitian. Dalam studi al-Qur'an ada empat pendekatan dalam penelitian al-Qur'an, yaitu metode *tahlili*, metode *ijmali*, metode *muqarin*, dan metode *maudu'i*. Mengenai pendekatan yang dikaji dalam penelitian ini (*library research*) yaitu sebuah pendekatan yang menghimpun informasi-informasi berupa bacaan yang berasal dari buku maupun indeks. Sehingga disebut sebagai penelitian kualitatif dikarenakan data-data yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa kata-kata yang tertulis pada teks naskah kitab tafsir dalam Al-Quran, serta literatur-literatur seperti halnya beberapa bahan pustaka yang relevan.

Teknik pengumpulan data, merupakan cara-cara teknis yang dilakukan oleh seorang peneliti dalam mengumpulkan data-data penelitiannya. Beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) teknik observasi, (2) teknik komunikasi, (3) teknik pengukuran, (4) teknik wawancara, dan (5) teknik telaah dokumen. Dari kelima teknik pengumpulan data tersebut, peneliti menggunakan teknik telaah dokumen atau biasa disebut dengan dokumentasi bahwa analisis isi (*content analysis*) adalah suatu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan. Analisis isi (*content analysis*) merupakan analisis yang dilakukan secara mendalam terhadap teks. Analisis isi sangat tepat digunakan dalam penelitian ini, karena sumber data primer penelitian ini adalah sebuah naskah teks terjemahan al-Quran. Adapun metode dari Jurnal ini adalah menggunakan Metode kepustakaan atau kajian pustaka (*library research*) yaitu sumber data yang didapat dari buku-buku ilmiah, jurnal, penulis menganalisis, menyimpulkan serta memahami data-data yang ada sebagai bahan utama pembuatan jurnal sesuai dengan topik yang penulis bahas dalam jurnal yakni Pendidikan jasmani dalam perspektif al-Qur'an.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kesehatan jasmani merupakan orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratorium dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-

---

<sup>10</sup> Perisi Nopel, 'Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Tematik', *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3.2 (2022), 186-91 <[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9131](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9131)>.

<sup>11</sup> Bahador Mehraki and Abdollah Gholami, 'Physical and Mental Health in Islam', *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 15.9 (2017), 142-48 <<https://doi.org/10.5742/mewfm.2017.93114>>.

kelainan. Cirinya antara lain: persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti: pola makan sehat, manajemen tidur dan istirahatnya baik, pencernaan juga baik<sup>12</sup>. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan untuk kesehatan jantung, banyak gerak untuk menjaga kelenturan otot dan rutin berolahraga untuk menjaga kekuatan tulang. Kesehatan rohani

Secara umum, prinsip kesehatan dalam Islam, antara lain: Agama Islam bertujuan memelihara agama, jiwa, akal, kesehatan, harta dan keturunan umat manusia, Anggota badan dan jiwa merupakan milik Allah Swt yang dikaruniakan kepada manusia agar dimanfaatkan, bukan untuk disalahgunakan atau diperjual belikan, Penghormatan dan hak asasi manusia dianugerahkan kepada seluruh manusia tanpa membedakan ras dan agama, Larangan merendahkan derajat manusia baik yang hidup maupun yang mati, Jika ada pertentangan kepentingan antara orang yang hidup dan orang yang mati, maka dahulukanlah kepentingan orang yang hidup.<sup>13</sup>

Ayat-ayat tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an secara keseluruhan ada 526 ayat yang tersebar dalam 227 surat, ayat-ayat tersebut dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Tentang kesehatan jasmani di bagi dengan beberapa sub bab diantaranya adalah ayat tentang memperhatikan pola makan, istirahat, olahraga, dan juga menjaga kebersihan. Berikut adalah beberapa ayat yang termasuk kedalam ayat-ayat tentang pola hidup sehat tersebut:

## **Kesehatan Jasmani**

### **a. Memperhatikan Pola Makan dan Minum**

Mengenai makanan ini sekurang kurangnya ada 124 ayat yang dijelaskan dalam al-Qur'an dan 124 ayat tersebut tersebar di dalam 57 surat.

Ayat-ayat tersebut diperoleh dengan melakukan pencarian menggunakan kata *اكل - يا كل* dan terdapat 100 ayat yang tersebar di dalam 40 surat yaitu, Q.S. al-Maidah/5: 3, 66, 113, 75, 4, 88, 62, 63, 42, Q.S. Thaha/20: 121, 54, 81, Q.S. Yusuf/12: 14, 17, 36, 41, 47, 48, 13, 43, 46, Q.S. al-A'raf/7: 73, 19, 31, 160, 161, Q.S. Hud/11: 64, Q.S. al-Sajadah/32: 27, Q.S. Saba'/34: 14, 15, 16, Q.S. Muhammad/37: 12, Q.S. Ali Imran/3: 183, 130, 49, Q.S. al-Baqarah/2: 188, 174, 275, 35, 57, 58, 60, 168, 172, 187, 65, Q.S. al-Nisa'/4: 2, 29, 6, 10, 4, 161, Q.S. al-An'am/6: 119, 121, 118, 141, 142, Q.S. al-Nahl/16: 14, 5, 114, 69, Q.S. al-Nur/24: 61, Q.S. al-Mu'minin/23: 19, 21, 33, 51, 20, Q.S. Fatir/35: 12, Q.S. al-Shafat/37: 91, 66, Q.S. Ghafir/40: 79, Q.S. al-Zukhruf/43: 73, Q.S. al-Dzariyat/51: 27, Q.S. al-Fajr/89: 19, Q.S. Yunus/10: 24, Q.S. al-Furqan/25: 7, 8, 20, Q.S. al-Hujurat/49: 12, Q.S. al-Haqqah/69: 27, 24, Q.S. al-Hijr/15: 3, Q.S. Yasin/36: 35, 33, 27, Q.S. al-Taubah/9: 34, Q.S. al-Anbiya'/21: 8, Q.S. Al-Anfal/8: 69, Q.S. al-Hajj/22: 28, 36, Q.S. al-Thur/52: 19, Q.S. al-Mulk/67: 15, Q.S. al-Mursalat/77: 43, 46, Q.S. al-Waqiah/56: 52, Q.S. al-Fiil/105: 5, Q.S. al-Ra'd/13: 4, 35, Q.S. Ibrahim/14: 25, Q.S. al-Kahfi/18: 33 dan juga menggunakan kata *طعام* terdapat 24 ayat yang tersebar dalam 17 surat yaitu: Q.S. al-Baqarah/2: 61, 184, 259, Q.S. Ali Imran/3: 93, Q.S. al-Maidah/5: 5, 75, 95, 96, Q.S. Yusuf/12: 37, Q.S. al-Anbiya'/21: 8, Q.S. al-Furqan/25: 7, 25, Q.S. al-Ahzab/33: 35,

---

<sup>12</sup> Eliwatis Eliwatis and others, 'The Concept Of Physical Education and Its Integration With Mental Health According to The Qur'an and Hadith', *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 4.2 (2022), 144-56 <<https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda/article/view/7871>>.

<sup>13</sup> M. Asyhari, 'Kesehatan Menurut Pandangan Al-Qur'an', *Alqalam*, 22.3 (2005), 436 <<https://doi.org/10.32678/alqalam.v22i3.1369>>.

Q.S. al-Dukhan/44: 44, Q.S. al-Haqqah/69: 34, 36, Q.S. al-Insan/76: 8, Q.S. al-Ghasyiyah/88: 6, Q.S. Fajr/79: 18, Q.S. al-Ma'un/107: 3, Q.S. al-Kahfi/18: 19, Q.S. al-Muzammil/73: 13, Q.S. 'Abasa/80: 24, Q.S. Muhammad/47: 15.

Sedangkan kalau dalam hal minuman sekurang-kurangnya ada 35 ayat yang dijelaskan dalam al-Qur'an, dan 35 ayat tersebut tersebar di dalam 22 surat, ayat-ayat tersebut diperoleh dengan melakukan pencarian menggunakan kata شرب-يشرب yaitu: Q.S. al-Baqarah/2: 249, 60, 187, 93, 259, Q.S. al-Mu'minun/23: 32, 33, Q.S. al-Waqiah/56: 68, 55, 54, Q.S. al-Insan/76: 6, 5, 21, Q.S. al-Mutaffifin/83: 28, Q.S. al-A'raf/7: 31, 160, Q.S. al-Thur/52: 19, Q.S. al-Haqqah/69: 24, Q.S. al-Mursalat/77: 43, Q.S. Muhrim/19: 26, Q.S. al-Syuara'/26: 155, Q.S. al-Qamar/54: 28, Q.S. al-Nahl/16: 66, 10, 69, Q.S. al-Shaffat/37: 46, Q.S. Muhammad/47: 15, Q.S. al-An'am/6: 70, Q.S. Yunus/10: 4, Q.S. al-Kahfi/18: 29, Q.S. Shad/38: 42, 51, Q.S. al-Naba'/78: 24, Q.S. Fatir/35: 12, Q.S. Yasin/36: 73. Dari 159 ayat tersebut diantaranya adalah:

1. Q.S. al-Baqarah/2: 172 yang artinya:

*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.*

2. Q.S. al-A'raf/7: 31, artinya:

*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) masjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

3. Q.S. 'Abasa/80: 24:

*Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.*

Dalam al-Qur'an Allah telah memerintahkan kepada manusia untuk mengkonsumsi makanan yang sifatnya *halalan* dan *tayiban*. Allah Maha bijaksana. Allah menghalalkan demikian banyak makanan dan minuman, dan mengharamkan sedikit saja darinya. Hal ini karena rahmat dan kasih sayang-Nya terhadap hamba-Nya. Sebagai buktinya, Allah tidak memerinci segala macam makanan dan minuman yang halal karena terlalu banyak jumlah dan macamnya. Sebaliknya, Dia memerinci satu-persatu makanan dan minuman yang haram karena jumlahnya yang sangat sedikit dibanding yang halal. Lebih jauh, Islam mengemukakan secara rinci dan gamblang jenis-jenis makanan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi manusia karena pengaruh positif dalam meningkatkan kualitas kesehatannya. Di antaranya Al-Qur'an menguraikan jenis makanan seperti daging, ikan, tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan. Dalam ayat-ayat yang berbicara tentang minuman, ditemukan jenis-jenis minuman yang bergizi, antara lain susu, madu, dan air. Tentang cara makan dalam Islam bisa menjadikan Nabi Muhammad Saw sebagai panutan untuk mendapatkan cara makan yang sesuai. Apabila pola makan Rasul tersebut dapat diterapkan oleh manusia, maka tidak akan terjadi penyakit-penyakit degeneratif yang banyak terjadi pada manusia masa kini yang berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum.

Makan dan minumlah, tapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan" (Q.S. al-A'raf/3: 31). Larangan Allah dalam surah tersebut mengandung hikmah dan pelajaran yang berharga. Secara

medis, ternyata makan dan minum yang berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai macam penyakit di dalam tubuh. Penyakit karena pola makan yang salah ini disebut penyakit metabolik yang dapat diikuti dengan berbagai komplikasinya, seperti kencing manis, asam urat, hipertensi, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya.<sup>14</sup> Makan terlalu berlebihan bisa mengganggu terhadap pencernaan dalam tubuh. Seseorang akan mengeluarkan enzim pencernaan yang berlebihan jika dirinya terlalu banyak mengonsumsi makanan. Akibatnya, makanan yang masuk dalam tubuhnya tidak dapat dicerna dengan baik. Sehingga, makanan yang tidak dicerna dengan baik tersebut akan masuk ke dalam usus lalu mengalami fermentasi sebelum menimbulkan gas. Akibatnya, tubuh menghasilkan radikal bebas. Radikal bebas ini menyebabkan oksigen yang dihirup berubah konstan menjadi senyawa reaktif yang berbahaya dan bisa menimbulkan lebih dari lima puluh macam penyakit. Misalnya, kanker, radang usus, stroke, Parkinson, penuaan dini, dan penyumbatan pada pembuluh darah. Kelebihan makanan dapat meningkatkan RQ (*respiratory quotient*) yang menyebabkan sesak napas, dan menimbulkan kejenuhan siklus kreb. Siklus ini merupakan rangkaian oksidasi lengkap bahan makanan sebagai sumber Koenzim- A, fungsi emfibolik siklus kreb serta pembentukan energi. Akibatnya, metabolisme menjadi tidak normal dan kegemukan (obesitas).<sup>15</sup>

Pada dasarnya penyakit yang disebabkan oleh makanan yang berlebihan jauh lebih berbahaya dari pada kekurangan makanan apabila hal itu disertai dengan rasa malas, kurang olahraga, terlalu banyak tidur karena hal itu akan menambah sempurnanya gangguan pada pencernaan (dispepsia). Mengonsumsi makanan dan melebihi kalori yang dibutuhkan oleh tubuh akan menimbulkan penimbunan lemak, sekitar jaringan yang mengelilingi usus, sekitar ginjal, otot-otot tubuh dan dada. Hal itu pada akhirnya akan menimbulkan masalah pencernaan yang berbentuk pengasaman, radang kantung empedu, dan kesulitan mencerna. Selain itu kelebihan makanan juga dapat mengakibatkan penyakit kelenjar endokrin, jantung, terputusnya haid, pernapasan, dan peredaran darah.

Penjelasan-penjelasan diatas memberikan gambaran bahwa betapa bahayanya mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan takaran yang berdampak buruk bagi tubuh.

### **b. Istirahat yang cukup**

Tentang istirahat ini di dalam al-Qur'an terdapat dalam 90 ayat yang tersebar pada 61 surat, Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata yang berhubungan dengan tidur yaitu *النوم* dan *الليل* dan *الليل* terdapat 81 ayat yang tersebar dalam 52 surat yaitu: Q.S. al-Baqarah/2: 164, 187, 274, 51, Q.S. Ali Imran/3: 27, 113, 190, Q.S. al-An'am/6: 13, 60, 76, 96, Q.S. al-A'raf/4: 54, 142, Q.S. Yunus/10: 6, 27, 67, Q.S. Hud/11: 81, 114, Q.S. al-Ra'd/13: 10, Q.S. Ibrahim/14: 33, Q.S. al-Hijr/15: 65, Q.S. al-Nahl/16: 12,

---

<sup>14</sup> Muhammad Naufal Nuruddin Salim and Dadan Rusmana, 'Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik', *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 11.1 (2022), 73-94 <<https://doi.org/10.35878/islamicreview.v11i1.334>>.

<sup>15</sup> L. Isnaini and others, 'Effect of Hyperbaric Oxygen and Vital Capacity of Lungs on Maximum Aerobic Capacity and Anaerobic Endurance to Basketball Players', *International Journal of Pharmaceutical Research*, 11.3 (2019) <<https://doi.org/10.31838/ijpr/2019.11.03.073>>; Lalu Moh Yudha Isnaini and others, 'The Quality Skill Level of Playing Basketball Young Basketball Player', *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8.4 (2022), 440-50 <[https://doi.org/10.29407/jp\\_unpgri.v8i4.18650](https://doi.org/10.29407/jp_unpgri.v8i4.18650)>.

Q.S. al-Isra'/17: 12, 78, 79, Q.S. Thaha/20: 130, Q.S. al-Anbiya'/21: 20, 33, 42, Q.S. al-Hajj/22: 61, Q.S. al-Mu'minun/23: 80, Q.S. al-Nur/24: 44, Q.S. al-Furqan/25: 47, 62, Q.S. al-Naml/27: 76, Q.S. al-Qashas/28: 71, 72, 73, Q.S. al-Rum/30: 23, Q.S. Luqman/31: 29, Q.S. Saba'/34: 33, 18, Q.S. Fatir/13: 13, Q.S. Yasin/36: 37, 40, Q.S. al-Shaffat/37: 138, Q.S. al-Zumar/39: 5, 9, Q.S. Ghafir/40: 61, QS. Fusilat/41: 37, 38, Q.S. al-Jasiyah/45: 5, Q.S. Qaaf/50: 40, Q.S. al-Dzariyat/51: 17, Q.S. al-Thur/52: 49, Q.S. al-Hadid/57: 6, Q.S. al-Muzammil/73: 2, 6, 20, Q.S. al-Mudatsir/74: 33, Q.S. al-Insan/76: 26, Q.S. al-Naba'/78: 10, Q.S. al-Takwir/81: 17, Q.S. al-Fajr/89: 4,2, Q.S. al-Syams/91: 4, Q.S. al-Lail/92: 1, Q.S. al-Dukhan/44: 3, 23, QS. Nuh/71: 5, Q.S. al-Insan/76: 26, Q.S. al-Qadr/97: 1, 2, 3, Q.S. al-Naziat/79: 29, Q.S. Maryam/19: 10, Q.S. al-Haqqah/69: 7 dan dengan kata النوم terdapat 9 ayat yang tersebar dalam 9 ayat pula yaitu: Q.S. al-Baqarah/2: 255, Q.S. al-Furqan/25: 47, Q.S. al-Naba'/78: 9, Q.S. al-A'raf/7: 97, QS. Al-Qalam/68: 19, Q.S. al-Saffat/38: 102, Q.S. al-Anfal/8: 43, Q.S. al-Rum/30: 23, Q.S. al-Zumar/39: 42. Dari 90 ayat tersebut di antaranya adalah:

1. Q.S. Yunus/10: 67, artinya:

*Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda- tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar."*

2. Q.S. Furqan/25: 47, artinya:

*Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.*

3. Q.S. al-Mu'minun/40: 61, artinya:

*Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.*

Istirahat dalam hal ini adalah tidur. Saat tidur, manusia tampak istirahat dan tak melakukan apapun. Padahal, saat tidur tubuh tetap melakukan aktivitas tertentu yang bermanfaat bagi tubuh, seperti memulihkan tenaga, energi, dan pikiran. Selain itu aktivitas lain yang juga bermanfaat bagi tubuh yang terjadi saat tidur, antara lain:

1. Terjadi perbaikan sel otak
2. Terjadi proses penyusunan ulang memori
3. Terjadi proses penghematan energi
4. Beristirahatnya sistem kardiovaskular atau peredaran darah
5. Terjadi perbaikan enzim dan otot-otot tubuh
6. Hormon dalam darah banyak diproduksi
7. Terjadi pemulihan kondisi sel-sel penting dalam tubuh
8. Terjadi penguatan sistem kekebalan tubuh pada manusia.

Saat tidur seseorang memang terlihat pasif, namun tidur tidak identik dengan kemalasan, terutama tidur yang dilakukan secara baik, wajar, dan proporsional. Saat tidur, manusia membangun kemampuan kognitifnya. Selain itu, kemampuan konsentrasi, kreativitas, ketelitian, semangat, dan emosi positif, semuanya dibangun saat manusia tidur<sup>16</sup>. Tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung terlihat pada denyut turun 10 hingga 20 kali setiap menit. Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan. Jadi, tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu karena, individu yang mengalami masalah pada tahap REM (*Rapid Eye Movement*) akan merasa bingung dan curiga. Tidur adalah sunnatullah, aturan biologis yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk menyehatkan tubuh. Jika manusia berusaha menyalahi sunnah biologis ini, mengingkari hakikat ilmiah, tidur di siang hari dan bekerja sepanjang malam, bukan tidak mungkin ia akan ditimpa berbagai penyakit. Seperti otot-otot lemah, karena tidak mendapat sinar matahari yang memberikan banyak vitamin D. Tidur yang berpengaruh bagi kesehatan manusia adalah tidur yang sehat dan berkualitas. Salah satu ciri tidur yang berkualitas antara lain kondisi yang terlelap atau biasa disebut "tidur nyenyak". Tidur yang berkualitas dapat memberi kemampuan pada seseorang untuk mengambil keputusan secara baik, bijak, dan optimal. Tidur yang menyehatkan dapat dilihat dari berbagai aspek, di antaranya lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tidur.

### **c. Menjaga Kebersihan**

Dalam al-Qur'an tentang kebersihan ini sekurang-kurangnya ada 26 ayat yang tersebar dalam 18 surat, data ini diperoleh dengan melakukan pencarian menggunakan kata *طهر - يطهر*, ayat-ayat tersebut yaitu: Q.S. al-Baqarah/2: 222, 125, 232, 25, Q.S. Ali Imran/3: 42, 55, 15, Q.S. al-Taubah/9: 103, 108, Q.S. al-Maidah/5: 41, 6, Q.S. al-Anfal/8: 11, Q.S. al-Ahzab/33: 33, 53, Q.S. al-Hajj/22: 36, Q.S. al-Muddatsir/74: 4, Q.S. al-A'raf/7: ayat 82, Q.S. al-Naml/27: 56, Q.S. al-Furqan/25: 48, Q.S. al-Insan/76: 21, Q.S. Hud/11: 78, Q.S. al-Mujaddalah/58: 12, Q.S. al-Nisa'/4: 57, Q.S. 'Abasa/80: 14, Q.S. al-Bayinah/98: 2, Q.S. al-Waqiah/56: 79.

Di antara ayat-ayat tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

1. Q.S. al-Baqarah/2: 222, artinya:

"Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci, apabila

---

<sup>16</sup> João Martins and others, 'Participation in Physical Education Classes and Health-Related Behaviours among Adolescents from 67 Countries', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.2 (2022), 11-13 <<https://doi.org/10.3390/ijerph19020955>>.

*mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.*

2. Q.S. al-Maidah/5: 6, artinya:

*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.*

3. Q.S. al-Anfal/8: 11, artinya:

*(ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu).*

Dalam al-Qur'an tentang menjaga kebersihan ini diajarkan dengan wudhu, mandi, istinja' dan lain sebagainya. Media yang digunakan untuk berwudhu adalah air. Air bersifat membersihkan, menyejukkan, dan *syifa'* (terapis). Air dalam kaitannya dengan kesehatan banyak sekali manfaatnya, baik sebagai media bagi obat-obatan maupun air itu sendiri dijadikan sebagai media pengobatan.<sup>17</sup> mengatakan bahwa: "Ketika air wudhu membasuh anggota wudhu, secara langsung akan membuat darah bereaksi sehingga bisa bekerja lebih cepat dan gesit mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Hal ini bisa terjadi karena ketika air wudhu mengenai tubuh akan menyebabkan normalisasi suhu tubuh sebagai akibat bertemunya suhu panas dalam tubuh dengan dinginnya guyuran air wudhu. Saat itu juga darah mengalir ke daerah seputar wajah, kedua tangan dan telapak kaki dengan sangat lancar."<sup>18</sup>

#### **d. Olahraga**

Dalam al-Qur'an tidak ada kata khusus yang menjelaskan tentang olahraga, dalam pencarian kami menggunakan kata *قوى - يقوى* yang berarti kuat, karena biasanya kekuatan itu diperoleh dari sebuah olahraga yang rutin dengan menggunakan kata tersebut dapat ditemukan 38 ayat yang tersebar dalam 25 surat yaitu: Q.S. al-Baqarah/2: 63, 93, 165, Q.S. al-A'raf/7: 145, 171, Q.S. al-Anfal/8: 60, 52, Q.S. al-Taubah/9: 69, Q.S. Hud/11: 66, 80, 52, Q.S. al-Nahl/16: 92, Q.S. al-Kahfi/18: 39,

---

<sup>17</sup> Muhammad Guntur, 'Al-Quran Teach the Importance of Taking Care of Health Physical: Tafseer Surat Al-Baqarah', *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 1.2 (2021), 50-58.

<sup>18</sup> Ria Puspitasari, '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>>.

95, Q.S. Maryam/19: 12, Q.S. al-Naml/27: 33, 39, Q.S. al-Qasas/28: 76, 78, 26, Q.S. al-Rum/30: 9, 54, Q.S. Fatir/40: 21, 82, Q.S. Fusilat/41: 15, Q.S. Muhammad/47: 13, Q.S. al-Dzariyat/51: 58, Q.S. al-Takwir/81: 20, Q.S. al-Thariq/82: 10, Q.S. al-Najm/35: 5, Q.S. al-Hajj/22: 40, 74, Q.S. Ghafir/40: 22, Q.S. al-Syuara'/42: 19, Q.S. al-Hadid/57: 25, Q.S. Mujaddalah/58: 21, Q.S. al-Ahzab/33: 25, Q.S. al-Waqiah/56: 73. Dari ke 38 ayat tersebut kami mengambil 3 ayat yang berkaitan dengan olahraga yaitu:

1. Q.S. al-Anfal/8: 60:

*Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).*

2. Q.S. al-Munafiqun/63: 8:

*Mereka berkata: "Sesungguhnya jika kita telah kembali ke Madinah, benar-benar orang yang kuat akan mengusir orang-orang yang lemah dari padanya." Padahal kekuatan itu hanyalah bagi Allah, bagi Rasul-Nya dan bagi orang-orang mukmin, tetapi orang-orang munafik itu tiada mengetahui.*

3. Q.S. al-Qashas/28: 26:

*Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya.*

Olahraga erat kaitannya dengan kesehatan, dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa olahraga berpengaruh bagi kesehatan.<sup>19</sup> Berbagai faktor risiko penyakit dapat dicegah dengan rutin berolahraga.<sup>20</sup> Peranan olahraga sebagai faktor pelindung, faktor pencegah atau protektif terhadap penyakit telah banyak diselidiki. Berbagai penyakit yang dapat dilindungi dengan kegiatan berolahraga antara lain: penyakit jantung koroner (PJK), hipertensi, kanker, depresi, kegemukan, osteoporosis, dan diabetes. Melakukan olahraga secara teratur juga dapat mencegah dan mengontrol tekanan darah. Selain itu, olahraga juga akan memberikan beberapa keuntungan, seperti: kesehatan fisik dan mental, lebih banyak tenaga, stamina, kekuatan dan kelenturan, serta merupakan salah satu jalan untuk mengurangi stres.<sup>21</sup> Manfaat umum dari kegiatan olahraga bagi kesehatan diantaranya dapat memperlancar aliran darah, membantu pencernaan, mengurangi kelelahan, dan memperbaiki ketahanan tubuh, memperkuat otot-otot, tulang dan jaringan ligamen, memperindah tubuh hingga mengontrol emosi. Dalam urusan beribadah salatlah yang erat kaitannya dengan

---

<sup>19</sup> Lalu Moh Yudha Isnaini, Lalu Mariawan Alfarizi, and Andi Mulyan, 'Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Mengikuti Fun Race And Trail Run Di Masa New Normal Di Kawasan Pariwisata Sembalun Lombok Timur Nusa Tenggara Barat', *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7.1 (2021), 11-15 <<https://doi.org/10.58258/jime.v7i1.1626>>.

<sup>20</sup> L. Isnaini and others.

<sup>21</sup> Isnaini. LMY. Hasbi, *Psikologi Dalam Olahraga* (Mataram: Pustaka Madani, 2021).

olahraga ini, salat mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh apabila setiap detail gerakannya dilakukan dengan baik dan benar. Salat merupakan hubungan komunikasi dengan Allah sehingga dapat menjadi alat untuk mengungkapkan dan menceritakan perasaan marah dan dapat menenangkan jiwa (relaksasi)<sup>22</sup>. Kalau diperhatikan gerakan-gerakan dalam salat, maka akan terlihat mengandung unsur-unsur gerakan-gerakan olahraga, mulai dari takbir, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud, duduk *tahiyat* sampai dengan mengucapkan salam. Beberapa ilmuwan telah membuktikan manfaat salat ini bagi kesehatan tubuh diantaranya: Hikmah Kesehatan dalam salat mengatakan bahwa hikmah yang dapat diperoleh dari gerakan-gerakan salat itu tidak sedikit bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa aspek pada kesehatan rohaniah/mental seseorang. Ditinjau dari ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melakukan salat, adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh. Dokter Mahmud Ahmad Najib mengatakan bahwa gerakan-gerakan salat yang dilakukan secara teratur dan terus menerus akan membuat persendian menjadi lentur, tidak kaku, dan tulang menjadi lebih kukuh, serta tulang punggung tidak bengkok. Selain itu, gerakan-gerakan salat yang dilakukan secara teratur akan dapat melancarkan peredaran darah yang dapat mencegah kekakuan dan penyumbatan pembuluh darah. Hal ini akan menghindari adanya gangguan pada peredaran darah ke jantung yang sering mengakibatkan kematian. Kanfer dan Goldstein mengungkapkan bahwa kontraksi otot, tekanan dan *massage* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan salat merupakan suatu proses relaksasi. Ini merupakan salah satu teknik yang banyak dipakai pada proses gangguan jiwa adalah pelatihan atau *relaxation training*.

## KESIMPULAN

Kesehatan menjadi hal yang sangat penting diperhatikan dalam Islam karena merupakan indikator kekuatan seseorang dengan artian bahwa orang sehat berarti ia kuat. Lemah dan kuatnya seseorang dalam melakukan suatu ibadah tergantung pada kesehatannya. Orang yang memiliki kesehatan yang baik akan memiliki kekuatan yang lebih dari orang yang sakit. Didukung oleh hadis nabi bahwa orang kuat itu lebih disukai di sisi Allah daripada orang yang lemah. Kuat merupakan suatu yang sangat penting bagi umat Islam karena berbarengan dengan kesukaan Allah dibanding dengan hambanya yang lemah. Tetapi bersih atau suci tidak kalah pentingnya karena merupakan indikator kesehatan, dan kesehatanlah yang menghasilkan kekuatan karena dikuatkan oleh prinsip kebersihan bagian dari iman sehingga salah satu indikator dalam keimanan adalah bersih atau suci. Betapa penting arti kesehatan dalam ajaran Islam sehingga menekankan kepada umatnya arti kesehatan dalam hidup. Tuntutan ajaran Islam amat kaya dengan kesehatan karena melahirkan berbagai aktivitas untuk menjaga dan memelihara kebersihan dan mencegah terjadinya penyakit. Ayat al-Qur'an menguatkan betapa sifat manusia yang sangat dicintai Allah adalah orang yang memelihara kesehatan dengan menjaga kebersihan. Kebersihan dalam ayat ini beriringan dengan taubat. Taubat sangat inheren dengan kesehatan rohani khususnya mental, sedangkan kesehatan lahiriah menghasilkan kesehatan jasmani. Pola hidup sehat menurut al-Qur'an terbagi menjadi dua yaitu: a). Pola hidup sehat secara jasmani

---

<sup>22</sup> Jurnal Bakti Kita, '2 1, 2', 03.01 (2021), 7-15.

di antaranya dengan mengatur pola makan, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup dan berolahraga, Allah menyuruh umatnya untuk memiliki pertahanan tubuh yang kuat dan tidak mudah dikalahkan oleh musuh. b). Pola hidup sehat secara rohani yang dapat diperoleh dengan cara mencari ketenangan jiwa yaitu dengan berzikir. Dengan berzikir seseorang akan mendapatkan efek ketenangan yang berdampak pada kesehatan rohaninya dan kesehatan rohani ini yang juga sangat berpengaruh pada kesehatan fisik karena pada dasarnya kesehatan itu mencakup jasmani dan juga rohani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hasneli, 'Pendidikan Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an', *TAJDID : Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*, 16.1 (2019), 237-52 <<https://doi.org/10.15548/tajdid.v16i1.96>>
- Akbar, Diong Liong, and Budiyanto Budiyanto, 'Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis', *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 3.2 (2020), 157-73 <<https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>>
- Asyhari, M., 'Kesehatan Menurut Pandangan Al-Qur'an', *Alqalam*, 22.3 (2005), 436 <<https://doi.org/10.32678/alqalam.v22i3.1369>>
- Eliwatis, Eliwatis, Rusydi Rusydi, Charles Charles, Romi Maimori, and Susi Herawati, 'The Concept Of Physical Education and Its Integration With Mental Health According to The Qur'An and Hadith', *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 4.2 (2022), 144-56 <<https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda/article/view/7871>>
- Guntur, Muhammad, 'Al-Quran Teach the Importance of Taking Care of Health Physical: Tafseer Surat Al-Baqarah', *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 1.2 (2021), 50-58
- Hadi, Abdul, 'Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam', *Al-Risalah*, 11.2 (2020), 53-70 <<https://doi.org/10.34005/alrisalah.v11i2.822>>
- Isnaini. LMY. Hasbi, *Psikologi Dalam Olahraga* (Mataram: Pustaka Madani, 2021)
- Isnaini, L., Soegiyanto, Sugiharto, and Sulaiman, 'Effect of Hyperbaric Oxygen and Vital Capacity of Lungs on Maximum Aerobic Capacity and Anaerobic Endurance to Basketball Players', *International Journal of Pharmaceutical Research*, 11.3 (2019) <<https://doi.org/10.31838/ijpr/2019.11.03.073>>
- Isnaini, Lalu Moh Yudha, Lalu Mariawan Alfarizi, and Andi Mulyan, 'Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Mengikuti Fun Race And Trail Run Di Masa New Normal Di Kawasan Pariwisata Sembalun Lombok Timur Nusa Tenggara Barat', *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7.1 (2021), 11-15 <<https://doi.org/10.58258/jime.v7i1.1626>>
- Isnaini, Lalu Moh Yudha, Sylvana Yaka Saputra, Yadi Imansyah, Muhammad Riyan Hidayatullah, and Khaerul Anam, 'The Quality Skill Level of Playing Basketball Young Basketball Player', *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8.4 (2022), 440-50 <[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v8i4.18650](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i4.18650)>
- Johariah, St, and Samsuddin Kade, 'Hakikat Kesehatan Perspektif Al- Qur ' an Pendahuluan', 19.2 (2022), 169-83
- Khairani, Masayu Dian, 'Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Rasul', *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1.1 (2020), 31-44 <<https://doi.org/10.47747/jdis.v1i1.89>>
- Kita, Jurnal Bakti, '2 1 , 2', 03.01 (2021), 7-15
- Martins, João, Adilson Marques, Élvio Rúbio Gouveia, Francisco Carvalho, Hugo Sarmiento, and Miguel González Valeiro, 'Participation in Physical Education Classes and Health-Related Behaviours among Adolescents from 67 Countries', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.2 (2022), 11-13 <<https://doi.org/10.3390/ijerph19020955>>
- Marwat, Khan Mohibullah, Zia-ul-Islam Syed, Muhammad Waseem, and Hazratullah Khattak, 'Islamic Perspectives with Reference to Health and Participation in Sports', *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3.3 (2014), 23-29

- Mehraki, Bahador, and Abdollah Gholami, 'Physical and Mental Health in Islam', *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 15.9 (2017), 142-48 <<https://doi.org/10.5742/mewfm.2017.93114>>
- Nopel, Perisi, 'Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Tematik', *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3.2 (2022), 186-91 <[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9131](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9131)>
- , 'Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Disertasi - UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SULTAN SYARIF KASIM RIAU*, 2020, 1-287
- 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>>
- Salim, Muhammad Naufal Nuruddin, and Dadan Rusmana, 'Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik', *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 11.1 (2022), 73-94 <<https://doi.org/10.35878/islamicreview.v11i1.334>>
- Wati, Ina, 'Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Skripsi - UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY DARUSSALAM-BANDA ACEH*, 2019, 76