



**LITERATURE REVIEW : POLA HIDUP SEHAT SESUAI SUNNATULLAH**

Sulaeman  
 Politeknik Kesehatan KMC Kuningan  
 Email: sulaeman15@gmail.com

<b>INFO ARTIKEL</b>	
Artikel Masuk :	Abstrak
Artikel Review:	<i>Kesehatan menjadi komponen penting dalam menunjang produktivitas seseorang dan setiap individu membutuhkan kebutuhan yang sehat untuk keberlangsungan hidupnya. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui pandangan Islam mengenai kesehatan tubuh sesuai Sunnatullah. Kajian ini dilakukan dengan metode literature review dengan menggunakan database Pubmed dan Google Scholar dengan kata kunci kesehatan, sunnatullah, dan islam. Kriteria inklusi pada literatur ini ialah artikel yang terbit 10 tahun terakhir, berbahasa inggris atau indonesia, studi intervensi kesehatan dan sunnatullah, artikel yang dapat diakses secara online. Artikel diseleksi secara tunggal melalui proses ganda dengan memperhatikan tiga kriteria utama kualitas penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa ajaran islam memberikan manfaat positif bagi kesehatan melalui penekanan kesehatan mental, dan pengaturan pola hidup sehat.</i>
Artikel Revisi:	
Kata Kunci: Kesehatan, sunnatullah	
Keywords: Health, sunnatullah	islam,
<b>Abstract</b>	
<i>Health is an important component in supporting a person's productivity and every individual need healthy for their survival. This literature study aims to determine the Islamic view on body health according to Sunnatullah. This study was conducted using the literature review method using the Pubmed and Google Scholar database with the keyword health, sunnatullah, and islam. The inclusion criteria for this literature are articles published in the last 10 years, in English or Indonesia, health intervention studies and sunnatullah, articles that can be accessed online. Articles are selected individually through a double process by considering three main criteria for research quality. The results of the study show that Islamic teachings provide positive benefits for health through emphasizing mental health, and regulating healthy lifestyles.</i>	

## **Pendahuluan**

Hidup sehat secara umum didefinisikan sebagai hidup yang bebas dari berbagai permasalahan yang berkaitan dengan rohani dan jasmani sehingga hidup sehat juga dapat diartikan sebagai gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi sehat seseorang. Permasalahan rohani yang terjadi biasanya permasalahan yang mengganggu kesehatan hati, pikiran, dan jiwa. Sementara permasalahan jasmani berupa penyakit yang biasanya mengganggu fungsi bagian tubuh. UU No 17 Tahun 2023 mendefinisikan pengertian Kesehatan sebagai keadaan Sejahtera baik jasmani, rohani, dan sosial sehingga memungkinkan setiap individu merasakan hidup produktif secara sosial, budaya, dan ekonomi (Akbar, 2020).

Kesehatan menjadi salah satu komponen penting untuk menunjang produktivitas seseorang. Sejatinya, setiap individu membutuhkan kehidupan yang sehat untuk menjalankan keberlangsungan hidupnya. Kesehatan menjadi salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan karena merupakan hak bagi setiap orang. Derajat kesehatan seseorang dikatakan sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor internal yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang meliputi faktor psikis, dan fisik. Sementara faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan seseorang meliputi budaya, ekonomi, politik, lingkungan, dan lainnya (Dina, 2017 ; Hasan 2018).

Aspek kesehatan individu juga dikaitkan dalam agama islam. Dalam ajaran agama islam, setiap individu yang ingin selamat baik didunia maupun diakhirat sejatinya menjalani kehidupan dengan mengikuti rime *sunnatullah* (hukum alam). Hal ini terjadi karena sejatinya segala sesuatu yang ada dialam mengikuti hukum sebab akibat yang telah ditetapkan oleh Sang Pencipta (*Allah al-Haq*). Hukum alam tersebut menyatakan “Kematian itu pasti terjadi, setiap makhluk hidup pasti akan mati, setiap makhluk pasti akan mengalami kematian dan akan berakhir pada waktu tertentu” (QS. Ali Imran : 185, al-Qashah:88) (Hasan 2018).

Dalam Islam, untuk mencapai pola hidup yang sehat maka seluruhnya selalu ada aturan dan diberi tuntunan, mulai dari bangun tidur, istirahat, makan dan minum, menjaga kebersihan diri, hingga tidur kembali. Pendidikan Islam memandang hidup sebagai salah satu upaya untuk menciptakan kehidupan yang bahagia, penuh berkah, bermanfaat, dan tentram. Disamping itu, hidup sehat menjadi salah satu perintah Allah SWT kepada seluruh hamba-hamba-Nya untuk menjaga tubuhnya dengan penuh keikhlasan dan totalitas. Menjaga tubuh dengan penuh ikhlasan tentunya Allah akan memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap aktivitas yang berhubungan dengan upaya mendekatkan diri dengan sang pencipta.

Maka, dengan senantiasa mentaati perintah agama, akan senantiasa mendapat hidaya untuk mencapai zona sehat yang sulit didapatkan kecuali untuk orang yang benar-benar dan bersungguh-sungguh menjalankan perintah-Nya (Khairani, 2020).

Salah satu faktor yang menentukan derajat kesehatan seseorang ialah dengan menerapkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat berperan penting dan memiliki pengaruh positif dalam terciptanya status kesehatan masyarakat. Menerapkan perilaku hidup sehat dapat digunakan sebagai upaya preventif untuk mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan seseorang. Salah satu perilaku hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ialah melalui penerapan pola hidup yang berpedoman pada gizi seimbang.

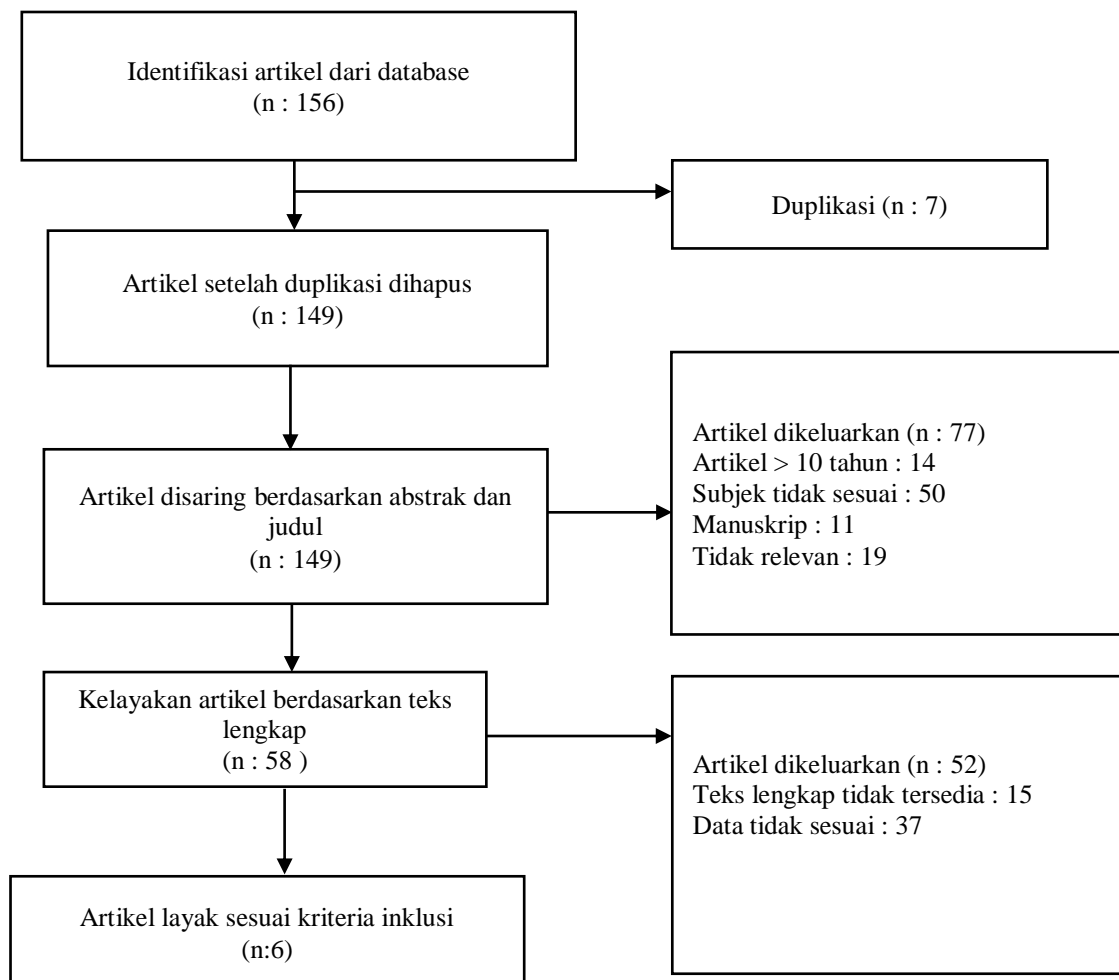
Gizi yang baik berbanding lurus dengan status kesehatan. Semakin baik penerapan gizi seimbang akan meningkatkan status kesehatan seseorang. Salah satu dampak dari gizi yang tidak seimbang ialah timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi salah satu penyebab utama kematian yang saat ini tidak hanya terjadi pada dewasa saja tetapi juga anak-anak. Ketidaksiapan asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang direkomendasikan meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, serebrovaskular, diabetes, osteoporosis, dan kanker (Dyah, 2019). Dalam hal ini, aspek kesehatan menjadi salah satu komponen penting penentu kelangsungan hidup. Pentingnya menjaga kesehatan perlu diterapkan sejak dini guna terciptanya kehidupan sehat yang berdampak positif bagi kehidupan dan lingkungan. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui pandangan Islam mengenai kesehatan sesuai *Sunnatullah*

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah studi literatur atau *literature review* menggunakan dua database yaitu Google Scholar dan Pubmed. Kata kunci yang digunakan berupa Kesehatan, Sunnatullah, Islam. Kriteria inklusi dalam kajian literatur ini meliputi artikel yang terbit dalam kurun waktu 10 tahun terakhir yaitu 2014 – 2024, berbahasa Inggris atau bahasa Indonesia, studi Islam dan kesehatan, studi intervensi kesehatan dan sunnatullah, artikel yang dapat diakses secara online. Kriteria eksklusi meliputi artikel berupa ensiklopedia, wikipedia, dan artikel yang tidak bersifat *open access*.

Proses pencarian artikel menggunakan teknik *Boolean Search* dengan kata kunci Kesehatan dan Gizi Seimbang dan Sunnatullah. Berdasarkan proses pencarian, diperoleh 156 artikel yang kemudian diseleksi secara Tunggal oleh satu peneliti dengan seleksi ganda yang mencakup proses seleksi dan proses pengkajian pada artikel yang telah diseleksi.

Artikel yang diperoleh kemudian dikelompokkan oleh peneliti untuk proses seleksi. Peneliti melakukan pengelompokkan pada artikel yang berhubungan dengan kesehatan, gizi seimbang, status gizi, dan sunnatullah. Setelah melalui proses seleksi, kemudian dilakukan proses pengkajian yang memperhatikan tiga kriteria utama kualitas penelitian yang mencakup topik yang menarik, artikel yang relevan dengan tujuan dari kajian literatur, serta kelayakan artikel. Disamping itu, selain memperhatikan tiga kriteria utama proses pengkajian artikel ini juga memperhatikan kelengkapan teks, artikel yang menjawab tujuan, serta artikel berdasarkan kriteria inklusi. Berdasarkan hal tersebut, diperoleh 6 artikel yang digunakan dalam studi literatur ini. Pendekatan analisis yang digunakan dalam studi literatur ini ialah metode deskriptif sesuai dengan topik yang digunakan dengan tujuan untuk menjelaskan dan menarasikan hasil dari berbagai penelitian yang dituangkan dalam kajian literatur dengan bentuk narasi. Adapun alur pencarian artikel yang digunakan disajikan dalam diagram PRISMA.



## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pencarian artikel melalui dua database serta proses seleksi, diperoleh 6 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Dalam ajaran Islam, baik kesehatan fisik maupun mental (spiritual) memiliki peranan penting dan merupakan satu dari sekian banyak anugerah dari Allah SWT yang harus dijaga dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya anjuran pola makan yang sehat dan olahraga teratur (Ruhardi, 2021 ; Ruhbani, 2022). Disamping itu ada pula anjuran untuk menghindari hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan fisik, seperti mengonsumsi alkohol secara berlebihan atau zat berbahaya lainnya (Ruhbani, 2022 ; Bahador, 2017). Selain berfokus pada kesehatan fisik, Islam juga menekankan kesehatan mental dengan menghindari stres berlebihan dan mengandalkan tawakkal (percaya kepada Allah) sebagai bentuk penanganan stres dalam hidup. Iman kepada Allah SWT dikatakan sebagai sumber kekuatan besar yang dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan mental dan emosional dalam hidup sehingga tercipta keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental (Ahmad, 2020 ; Musfichin, 2019 ; Rahman, 2019).

Selain menjaga fisik dan mental, menjaga pola makan juga memiliki peranan penting. Dalam Islam, penerapan pola makan seimbang menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan pribadi. Salah satu penerapan pola makan yang sangat menonjol dalam ajaran Islam ialah puasa selama bulan suci Ramadhan. Puasa merupakan masa dimana individu menahan diri dari makanan dan minum dari fajar hingga senja. Puasa tidak hanya menjadi kewajiban agama tetapi juga memiliki manfaat positif bagi kesehatan, seperti membuang racun dari tubuh dan menjadi salah satu bentuk pengendalian diri (Subrata, 2017). Selain itu, Islam juga memberikan anjuran untuk mengonsumsi makanan secara seimbang sesuai rekomendasi kebutuhan, seperti tidak mengonsumsi gula dan lemak berlebihan karena memiliki potensi membahayakan kesehatan. Dengan adanya pedoman seperti ini, Islam tidak hanya memberikan motivasi untuk menjaga kesehatan fisik tetapi juga mengajarkan kedisiplinan dan pengendalian diri dalam mengatur pola makan sehingga dapat memberikan manfaat positif dan mencapai keseimbangan antara fisik dan mental (Andriani, 2017 ; Ma'arif, 2022).

Banyak hal dalam Islam yang dikaitkan dengan dunia kesehatan. Selain pengaturan pola makan, ajaran Islam juga memiliki manfaat dalam mengatur stres. Islam mengajarkan berbagai praktik efektif dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental, salah satunya ialah dzikir, doa, dan tawakal yang mampu mengatasi tekanan hidup. Melalui dzikir dapat membantu dalam menenangkan pikiran, mengalihkan pikiran dari stres, serta menemukan kedamaian batin. Disamping itu, melakukan dzikir juga membantu dalam mempererat

hubungan spiritual dengan Allah, mendatangkan rasa bahagia, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Selain dzikir, doa juga merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengelola stres. Doa dikatakan sebagai salah satu cara berkomunikasi dengan Tuhan, mencari petunjuk dan meminta bantuan dalam mengatasi tantangan hidup. Doa dapat memberikan perasaan damai, memberikan rasa adanya harapan, dan mengurangi beban emosional. Selain itu konsep tawakkal, kepercayaan, dan ketergantungan pada Allah SWT juga dikatakan sebagai bentuk pengendalian dalam pengurangan stres. Melalui tawakal, individu dapat melepaskan perasaan cemas dan mengendalikan apa yang tidak dapat dikendalikan sehingga mampu mengurangi stres dalam hidup. Secara keseluruhan, praktik spiritual Islam memberikan cara efektif dalam mengelola stres dan memberikan dukungan emosional dan spiritual yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan sehari-hari (Musfichin, 2019).

## **Kesimpulan**

Ajaran agama memegang peranan yang sangat penting dalam menuntun individu menuju pola hidup sehat. Islam menganjurkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang baik dan halal, seperti melarang meminum minuman beralkohol atau zat-zat yang membahayakan. Islam juga menekankan kesehatan mental, dengan anjuran untuk menghindari stres yang berlebihan dan bersandar kepada Allah SWT sebagai cara mengatasi stres hidup. Islam juga menganjurkan umatnya untuk menjaga kebersihan, baik kebersihan diri, kebersihan lingkungan, maupun makanan untuk mencegah penyebaran penyakit. Oleh karena itu, ajaran Islam sangat bermanfaat bagi setiap manusia karena selain memberikan manfaat di dunia dengan kesehatan, juga dapat memberikan manfaat dengan keberkahan di akhirat karena menaati nasihat dan perintah-Nya.

## Bibliografi

- Ahmad F, Khan SA. The Role of Islamic Teachings in Promoting Healthy Lifestyle Choices. *Journal of Islamic Studies and Public Health*. 2020;4(2):87-96.
- Akbar, D., & Budiyanto, B. Konsep Kesehatan Dalam Al- Qur'an Dan Hadis. Al- Bayan: *Jurnal Ilmu Al- Qur'an Dan Hadist*. 2020; 3(2):157-173.
- Andriyani. Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.2019;15(2):178-198
- Bahador Mehraki & Abdollah Gholami . Physical and mental health in Islam. *World Family Medicine*. 2017; 15(9):142-148.
- Dina, FR., Rahayu I., Healthy H., Veni H., Sabaria MB. *The Journal of Indonesiann Community Nutrition*. 2021. Vol 10(1)
- Dyah, TL. Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*. 2019. Vol 2(1) : 69 – 73
- Hasan M, Siddique A. Dietary Practices and Health in Islam: A Comprehensive Review. *Journal of Islamic Nutrition and Health*.2018;6(3):112-125.
- Khairani, M.D. Prilaku Hidup Bersih dan Sehat Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*.2020; 1(1): 31-43
- Ma'arifat IM. Analisis Kebutuhan Gizi dan Perencanaan Menu Gizi Seimbang Dalam Layanan Makanan Institusi Pendidikan Tinggi. 2022. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. Vol 6(1) : 72 – 78
- Musfichin. Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studi Insania*. 2019;7(1):66-75.
- Rahman A, Ali S. Islamic Perspectives on Physical and Mental Health: A Review of Contemporary Literature. *Journal of Islamic Medical Association*. 2019;3(1):32-41.
- Ruhardi, Rudi, Wildan Alfia Nugroho, Ardhana Januar Mahardhani. OlahragaKebugaran Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam. *PELANGI: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*. 2021;3(2): 64-80.

Ruhbani, F. Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani dengan Olahraga dalam Perspektif Hadis: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Conference Article of Takhrij Al-Hadith*.2022; 16: 231-238.

Subrata, S.A & Dewi, M.V. Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*.2017;15(1):242-254