

PERAN TAUHID DALAM MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN DI KALANGAN MASYARAKAT MUSLIM

Arkaan Fathriansyah¹, Hasanul Affan Alhadi², Indah Azzahra Rintonga³, Raisya Rhadella Br Ginting⁴, Fadilla Albi Harahap⁵, Rika Aulia Maharani Srg⁶, Tommy Adhiyaksyah Putra⁷, Nadia Syahputri Sinaga⁸, Khairunsyah⁹, Filzaricha Ardhita¹⁰, Muhammad Zali¹¹

lolarkhaan@gmail.com¹, hasanulaffan@gmail.com², indahazzahra626@gmail.com³, raisyarhadella25@gmail.com⁴, fadillaalbiharap@gmail.com⁵, rikaulia566@gmail.com⁶, tommyputra2007@gmail.com⁷, nadyasyahputri.3105@gmail.com⁸, khairunsyahsitompul@gmail.com⁹, filzaricha456@gmail.com¹⁰, muhhammadzali@uinsu.ac.id¹¹

Universitas Islam Negeri Sumatra Utara

ABSTRAK

Journal ini bertujuan menjelaskan apa itu ilmu tauhid asal usul, dan hubungannya dengan meningkatnya kesadaran di dalam masyarakat. sering kali kita melupakan bahwa islam bukan hanya sekedar agama melainkan segalanya terkadang kita melupakan bahwa islam adalah pilar yang diri kita dari kehancuran. tauhid menjadi bagian penting dalam ilmu keislaman karena didalamnya tauhid menjelaskan seberapa penting atau luasnya agama islam tersebut. Tanpa diketahui oleh seorang muslim bahwa agama islam itu dapat meningkatkan kualitas hidup seperti moral, ilmu pemahaman, logika, dan kesehatan. dalam journal ini penulis akan berfokus dimana peningkatan kesehatan sangat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor dan salah satu pola hidup orang muslim yaitu berpuasa dan kegiatan yang menyehatkan lainnya seperti memanah, berkuda, berenang menjaga kebersihan. selain pola hidup islam yang digambarkan sehat. Makanan yang beliau makan juga dijelaskan dalam alquran mengandung khasiat yang penting seperti madu, kurma, zaitun, daging dagingan dan buah buahan. Maka penuli akan mencantumkan apa saja manfaat puasa dalam bentuk jasmani dan rohani. Selain itu penulis akan mencantumkan beberapa makanan makanan yang menyehatkan bagi manusia menurut rasulullah seperti kurma dan zaitun. Dari situ kami akan menyatukan semua ilmu dan menyimpulkan bahwa peran ilmu keislaman dapat meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Dalam journal ini memiliki unsur pendapat dari penulis pribadi dan juga bukti bukti atau pendapat dari para ahli journal lainnya didalamnya mengandung ilmu dan juga saran bagi para pembaca yang berminat hidup sehat ala rasulullah atau ingin mengambil referensi didalamnya.

Kata Kunci: Ilmu Keislaman, Puasa, Makanan Berkhasiat.

ABSTRACT

This journal aims to explain what the origin of the science of monotheism is, and its relationship with increasing awareness in society. We often forget that Islam is not just a religion but everything. Sometimes we forget that Islam is a pillar that protects us from destruction. Monotheism is an important part of Islamic science because monotheism explains how important or widespread the Islamic religion is. It is not known to a Muslim that the Islamic religion can improve the quality of life such as morals, knowledge, logic and health. In this journal the author will focus on where improving health is greatly influenced by various factors and one of the lifestyle patterns of Muslims is fasting and activities. other healthy things such as archery, horse riding, swimming and maintaining cleanliness. apart from the Islamic lifestyle which is described as healthy. The food he ate is also described in the Koran as containing important properties such as honey, dates, olives, meat and fruit. So the author will list the benefits of fasting in physical and spiritual form. Apart from that, the author will include several foods that are healthy for humans according to the Prophet, such as dates and olives. From there we will unite all knowledge and conclude that the role of Islamic knowledge can improve the quality of human health. This journal contains elements of personal opinion from the author as well as evidence or opinions from other journal experts. It contains knowledge and suggestions for readers who are interested in healthy living in the style of

the Prophet or want to take references in it.

Keyword: *Islamic Knowledge, Fasting, Nutritious Foods.*

PENDAHULUAN

Islam adalah melingkupi aspek yang luas didalamnya terdapat ilmu dan hikmah orang muslim mengatakan sebagai agama yang memiliki keberkahan. didalamnya memiliki ilmu dan bukti bukti dari masa lalu contoh "Setelah dilakukan pemeriksaan ternyata benar di badan jasad Firaun ini ditemukan garam dan sang profesor pun masuk Islam," paparnya. "Profesor dari Prancis ini terpujau dengan kebenaran cerita dari Al-Quran bahwa Firaun ini tewas dalam keadaan tenggelam di Laut Merah," lanjutnya. hal ini menunjukkan bahwa secara bukti benar akan kehadiran alquran. "Madu merupakan salah satu produk lebah yang dijelaskan secara khusus dalam QS. An-Nahl ayat 68-69. Sejak zaman dahulu madu telah banyak digunakan untuk berbagai kepentingan. Seiring berkembangnya zaman, banyak penelitian yang telah membuktikan manfaat dari madu" (Muhammd Zaidi, 2021).

Selain madu rasulullah dengan hadistnya menjelaskan apa itu apa itu kesehatan tubuh seperti dalam hadist berikut: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah" (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan jasmani. di dalam alquran terdapat kandungan kandungan seperti vitamin c dan lain lain hal ini akan dijelaskan dibabak hasil penjelasan. selain madu rasulullah menjelaskan daging yang baik dikonsumsi dan tidak baik dikonsumsi hal ini untuk menjaga kesehatan seseorang agar selalu bugar. semua yang ada dilaut bisa dimakan dan halal bangkainya

Selain menjelaskan kualitas dan halal haramnya makanan rasulullah pernah menjelaskan tentang olahraga yang baik bagi umatnya yaitu berpedang untuk melatih ketangkasan, berenang melatih daya tahan, dan berkuda melatih keseimbangan dan pengontrolan diri

Didalam alquran islam memiliki 1 rukun yang secara tidak langsung mengajarkan tentang pola dan kebiasaan orang yang sehat yaitu terdapat di rukun islam nomor 3 yaitu puasa secara tidak langsung allah memberi arahan kepada kita agar menjaga pola makan dan mengatur hawa nafsu agar menjadi lebih baik secara jasmani dan rohani.

METODOLOGI

Metode penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan studi Pustaka (library research) yaitu mengumpulkan data dengan cara mempelajari teori teori dan penjelasan yang terkandung didalam studi Pustaka tersebut. Menurut Zed, 2004). Pengumpulan data tersebut menggunakan cara mencari sumber dan menkontruksi dari berbagai sumber contohnya seperti buku, jurnal dan risetriset yang sudah pernah dilakukan. Bahan pustaka yang didapat dari berbagai referensi tersebut dianalisis secara kritis dan harus mendalam agar dapat mendukung proposisi dan gagasannya. (Miza, dkk: 2021). Studi Kepustakaan Menurut Sugiyono (2016:291), berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti, selain itu studi kepustakaan sangat penting dalam melakukan penelitian, hal ini penelitian tidak akan lepas dari literatur- literatur ilmiah. Data diperoleh dari data yang relevan terhadap permasalahan yang akan diteliti dengan melakukan studi pustaka lainnya seperti buku, jurnal, artikel, peneliti terdahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Islam adalah salah satu dari 3 agama samawi. diantaranya adalah agama samawi tersebut adalah agama nasrani atau kristen dan yahudi. Agama islam adalah agama yang memiliki pemeluk terbanyak 2 setelah agama nasrani. Agama ini mengesakan 1 tuhan yaitu

allah agama ini dikenal dengan agama yang toleran dalam berkomunikasi dengan agama yang ada. islam terbanyak di tempati oleh negara pakistan dan dilanjut oleh negara indonesia, turki, india, banglades, dan china. sistem agama didalam islam dimulai sebagai allah sebagai tuhan yang disembah allah tidak bertuhan dan tidak dinaungi oleh sesuatu. allah memiliki bawahan bawahan adalah malaikat malaikat yang allah perintahkan pada masalahnya masing masing dan memiliki penyebar agam islam atau manusia istimewa yaitu nabi dan rasul. pemeluk agama ini menjunjung tinggi keagamaan dan toleransi akan agama yang ada disekitarnya bukti seorang muslim menjunjung agama ini adalah tidak berhentinya panggilan solat jamaah 24 jam tidak berhenti ramainya orang orang berpuasa dan acara acara keagamaan seperti idul fitri dan idul adha. didalam agama islam dijelaskan 5 hal yang harus dipercayai yang disebut sebagai rukun iman yang di didalamnya mengandung kewajiban kewajiban seseorang muslim dalam menjalankan agama islam. selain itu ada kewajiban kewajiban yang harus dilakukan seorang muslim yang dijelaskan dalam rukun islam. agama islam juga memiliki bidang keilmuannya namanya adalah ilmu tauhid didalamnya ilmu tauhid dijelaskan lebih mendalam agama islam seperti apa itu allah sifat sifatnya apa itu malaikat apa itu nabi dan rasul dan tugas malaikat anbi dan rasul.

Secara etimologi Islam berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata salima yang mengandung arti selamat, sentosa dan damai. Dari kata salima selanjutnya diubah menjadi bentuk aslama yang berarti berserah diri masuk dalam kedamaian. 1 Senada dengan pendapat di atas, sumber lain mengatakan bahwa Islam berasal dari bahasa Arab terambil terambil dari kata salima yang berarti selamat sentosa. Dari asal kata itu dibentuk kata aslama yang artinya memelihara dalam keadaan selamat sentosa, dan berarti pula menyerahkan diri, tunduk, patuh dan taat. Oleh sebab itu orang yang berserah diri, patuh dan taat disebut sebagai orang Muslim. Orang yang demikian berarti telah menyatakan dirinya taat, menyerahkan diri dan patuh kepada Allah SWT. Orang tersebut selanjutnya akan dijamin keselamatannya di dunia dan akhirat.

Dari uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kata Islam dari segi etimologi mengandung arti patuh, tunduk, taat dan berserah diri kepada Tuhan dalam upaya mencari keselamatan dan kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat. Hal demikian dilakukan atas kesadaran dan kemauandiri sendiri, bukan paksaan atau berpura-pura, melainkan sejak dalam kandungan sudah menyatakan patuh dan tunduk kepada Tuhan.

Hal ini mengapa seorang muslim harus patuh atau tunduk kepada kehadiran allah dikarenakan betuk dari pengabdianya kepada allah yang membuat seorang muslim harus memenihi perintah tersebut. islam menjadi pillar kehidupan bagi seorang muslim hal ini menjadi indikator seorang muslim menentukan jalannya yang diarahkan oleh islam. hal pilar ini bisa dilihat oleh rukun islam seperti syahadat, salat, zakat, puasa, haji. hal ini menggambarkan apa yang akan dilakukan seorang muslim disetiap harinya.

Sebagian orang mungkin tidak percaya atau mengetahui bahwa apa yang kita lakukan didalam islam seperti ibadah atau melakukan perbuatan baik ternyata dapat meningkatkan kesehatan orang tersebut. hal ini bisa didukung oleh hadist rasulullah yang berbunyi ("Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda, "Berpuasalah niscaya kalian akan sehat." (Hadis diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu'jam al Awsath). Secara periwayatan, hadis ini tergolong lemah. Namun secara substansi, hadis ini tidak bertentangan manfaat ibadah yaitu meraih kesehatan spiritual dan fisik, serta tidak bertentangan dengan berbagai riset kesehatan yang menyimpulkan bahwa ibadah puasa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas. Jadi apa saja manfaat manfaat seseorang berpuasa.

Menurut siloam hospital puasa memiliki manfaat diantaranya:

1. Menurunkan Berat Badan

Manfaat puasa bagi kesehatan yang pertama adalah menurunkan berat badan. Pasalnya, puasa dapat meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga pembakaran kalori dan lemak juga ikut meningkat. Hal ini akan memicu terjadinya penurunan berat badan dan mencegah terjadinya obesitas.

2. Menjaga Kesehatan Jantung

Seseorang yang berpuasa selama satu bulan penuh diketahui memiliki risiko penyakit jantung, kolesterol tinggi, serta tekanan darah tinggi yang lebih rendah apabila dibandingkan dengan orang yang tidak berpuasa. Pasalnya, puasa membuat seseorang bisa mengatur pola makannya menjadi lebih sehat.

3. Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Beberapa orang keliru menganggap bahwa puasa dapat menurunkan metabolisme. Justru, salah satu manfaat puasa adalah membantu meningkatkan metabolisme tubuh. Ini dikarenakan tubuh tetap mendapatkan asupan makanan saat sahur dan berbuka.

4. Mengendalikan Nafsu Makan

Salah satu tujuan puasa adalah mengendalikan nafsu makan kembali normal. Pada penderita obesitas, tubuh kesulitan untuk mengatur hormon pemicu rasa lapar. Akibatnya, penderita obesitas cenderung untuk makan secara berlebihan.

5. Meningkatkan Fungsi Otak

Berikutnya, manfaat puasa untuk kesehatan yang sayang untuk dilewatkan adalah pengaruhnya terhadap kesehatan otak. Puasa diketahui dapat mendorong produksi protein yang mendukung pembentukan dan perkembangan saraf.

6. Mengurangi Risiko Diabetes

Ketika berpuasa, kadar gula darah cenderung menurun karena tubuh menggunakan cadangan gula sebagai energi. Puasa diketahui dapat mengendalikan gula darah pada orang non-diabetik dengan mengurangi resistensi insulin.

Dari 6 manfaat tersebut membuktikan islam memperhatikan kesehatan hambanya dengan mencantumkan salah satu rukun islam kepada hambanya.

Beralih dari kegiatan wajib yang menjadi rukun islam ternyata rasulullah menganjurkan beberapa olahraga yang baik untuk tubuh diantara dari olahraga dan manhaat olahragaa itu adalah.

1) Memanah

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ يَقُولُ أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ

Artinya: Rasulullah SAW berada di atas mimbar berkata: "Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah!" (HR Muslim). Memanah kini banyak dilakukan masyarakat sebagai kegiatan olahraga rutin. Latihan memanah tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, tapi juga melatih konsentrasi dan pengendalian emosi.

2) Berenang

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ فَهُوَ لَهْوٌ وَلَعِبٌ إِلَّا أَرْبَعٌ مُلَاعِبَةٌ الرَّجُلِ أَمْرَأَتُهُ وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ قَرَسَهُ وَمَشْيُهُ بَيْنَ الْعَرَضَيْنِ وَتَعْلِيمُ الرَّجُلِ لِسَبَّاحَةٍ

Artinya: Dari Jabir bin Abdillah RA bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda

gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang." (HR An-Nasa'i). Olahraga air ini tidak diragukan lagi manfaatnya untuk kesehatan. Renang bahkan menjadi olahraga terapi bagi yang mengalami masalah tulang dan otot.

3) Berkuda

Olahraga berkuda telah tercantum dalam hadist terkait memanah. Kuda dikenal sebagai binatang yang lincah, kuat, dan memiliki banyak stamina. Olahraga berkuda terbukti mampu menjaga keseimbangan, koordinasi antar anggota tubuh, dan emosi. Manfaat lain adalah menurunkan stres dan tekanan akibat kegiatan sehari-hari. Rutin berkuda mampu menjaga kesehatan fisik dan mental sehingga bisa hidup lebih produktif.

Kenapa hal ini rasulullah menyinggung tentang olahraga dan kesehatan ,dikarenakan hal ini sangat penting untuk menjaga kesehatan jasmani yaitu melatih otot serta kebugaran dan rohani yaitu menjaga tingkat stress didalam tubuh.

Islam juga menyinggung pola makan dan mengatur jumlah konsumsi makanan hal ini pernah dijelaskan”bahwa salah satu cara rasulullah makan menggunakan 3 jari jari jempol,tengah,telunjuk”dari buku pola makan rasulullah(almahira:2006).untuk suatu makanan yang layak dalam islam pertama adalah makanan itu jelas akan kehalalannya Seperti yang dicantumkan dalam al quran “Dan janganlah kamu memakan dari apa (daging hewan) yang (ketika disembelih) tidak disebut nama Allah”(surah al an’am ayat 121). walaupun didalam alquran membutuhkan identifikasi agar dapat dimakan akan tetapi didalam alquran menjelaskan ada beberapa makanan yang siap atau bisa dimakan dagingnya

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا

“Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai.”(surah al nahl ayat 14) dari ayat tersebut terlihat bahwa terdapat makanan yang boleh dan tidak oleh dimakan.selain bangkai laut dan hewan sembelih yang harus menyebut nama allah terdapat makanan makanan yang didalamnya mengandung khasiat dan obat diantaranya adalah madu. Madu adalah makan yang diproduksi oleh lebah dengan melalui proses penyerbukan bunga didalam alquran madu dijelaskan

لَقَوْمٍ آيَاتُهَا فِي النِّعَمِ ۗ لِلنَّاسِ شِفَاءٌ فِيهَا الْوَأْنُ ۖ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ۖ يَخْرُجُ ۙ ذُلًّا رَبِّكَ سُبُلَ ۙ فَاسْتَلِكِي ۙ النَّعْمَاتِ كُلَّ ۙ مِنْ ۙ كُلِّ ۙ ثُمَّ ۙ يَنْفَكُونَ ۙ ٦٩

Kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu)." Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir.”(surah annahl ayat 69)¹ dijelaskan dalam alquran “dari perut lebah(kantung nektar) keluar minuman yang bermacam macam warnanya,di dalamnya terdapat obat obat yang menyembuhkan bagi manusia” potongan ayat ini menjelaskan tentang madu memiliki manfaat bagi manusia dan lingkungan sekitar.ap saja manfaat madu bagi Kesehatan.

Dilansir oleh kementerian kesehatan indonesia terdapat beberapa manfaat kesehatan masyarakat diantaranya adalah:

1. Meningkatkan kekebalan tubuh: Madu mengandung antioksidan dan antibakteri yang dapat membantu melawan infeksi dan mempercepat penyembuhan.
2. Meredakan radang: Madu memiliki sifat antiinflamasi yang dapat membantu meredakan radang dalam tubuh.

3. Mempercepat penyembuhan luka: Madu dapat membantu mempercepat penyembuhan luka, terutama luka bakar.
4. Menjaga kesehatan jantung: Senyawa fitonutrien pada madu diduga dapat meningkatkan kesehatan jantung dengan cara melancarkan aliran darah.
5. Menjaga kesehatan pencernaan: Madu dapat membantu melancarkan pencernaan.
6. Mengobati batuk: Rasa madu yang manis dapat memicu produksi air liur untuk melembapkan tenggorokan yang kering sehingga mengurangi rasa gatal di tenggorokan dan keinginan untuk batuk.
7. Menjaga kesehatan sistem pencernaan: Madu juga bermanfaat bagi kesehatan sistem pencernaan.
8. Mencegah anemia: Madu mengandung folat dan zat besi yang dapat membantu mencegah anemia.
9. Melindungi liver: Kandungan alkohol beeswax pada sarang madu dapat melindungi sel-sel hati dari kerusakan

KESIMPULAN

Jurnal ini mengkaji peran penting ilmu tauhid dalam meningkatkan kesadaran masyarakat Muslim mengenai kesehatan dan pola hidup yang sesuai dengan ajaran Islam. Melalui pemahaman yang mendalam tentang tauhid, umat Islam diharapkan dapat menyadari bahwa agama bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik dan spiritual. Praktik ibadah, seperti puasa yang merupakan salah satu rukun Islam, terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Dalam Al-Qur'an, terdapat banyak petunjuk mengenai makanan yang bergizi dan baik untuk kesehatan, seperti madu, kurma, zaitun, dan daging halal. Selain itu, olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah, seperti memanah, berenang, dan berkuda, juga berkontribusi dalam membangun gaya hidup sehat. Jurnal ini menekankan bahwa dengan mematuhi ajaran Islam, umat Muslim tidak hanya dapat meraih kesehatan yang lebih baik, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga tubuh dan jiwa. Kesadaran ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan. Ketika individu menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dalam Islam, lingkungan sosial akan menjadi lebih sehat dan produktif. Dengan demikian, peran ilmu tauhid dalam membentuk pola pikir yang sadar akan kesehatan sangatlah vital dalam konteks masyarakat Muslim modern.

Berdasarkan temuan dalam jurnal ini, penulis mengajukan saran yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh pembaca untuk meningkatkan kesadaran dan kesehatan dalam kehidupan. Sangat penting bagi umat Islam untuk menjaga pola makan sehat yang dianjurkan dalam Al-Qur'an, seperti mengonsumsi makanan bergizi seperti madu, kurma, zaitun, dan berbagai buah-buahan. Selain itu, menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh harus menjadi prioritas, mengingat Islam sangat menekankan pentingnya kebersihan. Pembaca disarankan untuk memahami bahwa ibadah seperti puasa bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga sebagai bentuk perawatan diri yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan spiritual. Dalam mencari informasi mengenai kesehatan, penting untuk merujuk pada literatur yang sesuai dengan ajaran Islam dan dapat mendukung gaya hidup sehat. Buku-buku dan jurnal tentang kesehatan dalam perspektif Islam dapat menjadi sumber yang berharga, serta membantu individu dalam membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan. Pembaca diharapkan dapat berbagi informasi mengenai manfaat pola hidup sehat yang berlandaskan agama, baik dalam diskusi sehari-hari maupun melalui seminar atau workshop. Selain mengikuti ajaran agama dan mematuhi pola hidup sehat, penting juga untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan spiritual dan fisik. Kegiatan yang menyehatkan, seperti

olahraga, meditasi, dan kegiatan sosial, dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Melalui kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan, umat Muslim dapat berkontribusi secara positif terhadap masyarakat dan lingkungan di sekitarnya, menciptakan komunitas yang lebih sehat, harmonis, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Bin Abd al-Aziz dan 'Abd al-Jawwad al-Sawi, al-I'jaz Fi Al- Qur'an Wa as-Sunnah. Jeddah: Darul Jiyad Li Al-Nasyr Wa Al- Tauzi, 2008.
- Ahmad bin Hanbal, Al-Imām. Musnad. Beirut: Dārul-Fikr, t.t.
- Ahmad Ibn Faris Ibn Zakariya, Abi al-Husayn. Maqayis Al-Lughah, Juz IV, Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Habibi, 1970.
- Ahmad, Nur. "Kerangka Dasar Membangun Kesehatan Spiritual Melalui Pendekatan Psikologi Islam." Jurnal STAIN Kudus, Vol. 6, No. 2, 2015.
- al-Baihaqi, Abu Bakar Ahmad bin Husain. Syu'bu al-Iman. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1990.
- Al-Bukhari, Al-Imam Abu Abdillah Muhammad bin Ismail. Shahih al- Bukhari. Beirut Libanon: Dar al-Kutub al-Ilmiyah. 1992.
- al-Qusyairî, An-Naisâbûrî, Al-Imâm Abî al-Husain Muslim bin al- Hajjaj. Shahih Muslim bi Syarh An-Nawawi. Beirut: t.p, t.t.
- al-Sunandaji, Abdul Qodir bin Muhammad Sa'id. Mawahib Al-Badi' fi Hikmatu Tasyri', Kurdistan al-Ilmiyah, 1997.
- Athab, Muhammad Abdul Qadir, Sunan al-Kubra lil Imam Abi Bakar Ahmad bin al-Husain bin Ali al-Baihaqi, Juz IV, Libanon: Daar al- Kutub alIlmiyah. , t.t.
- At-Thabary, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir, Tafsir at-Thabari jami' al- bayan anta'wil aaii al-Qur'an. Dimasqi: Daar al-Qalam, t.t.
- At-Tirmidzi, Muhammad Bin Isa Bin Surah, Sunan at-Tirmidzi.
- az-Zuhaili, Wabbah. Tafsir al-Munir fi al-'aqidah wa asySyar`iah wa al- Manhaj. Damaskus: Darul Fikri. , t.t.
- Hawa, Said. Tazkiyatun nafsi intisari Ihya' (terjemahan). Jakarta: Pena.
- Ibn Ahmad, Muhammad Ibn Abi Bakr al-Qurthubi, al-Jami' li Ahkam al-Qur'an, Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2006.
- Ibnu Manzur, Ansari. Lisan al-Arab, Mesir: Dar al-Misriyyat, t.t.
- Nur Ahmad, "Kerangka Dasar Membangun Kesehatan Spiritual Melalui Pendekatan Psikologi Islam." Jurnal STAIN Kudus, Vol. 6, No. 2, Desember, 2015.
- Pundi Aksara. 2005.
- Riyadh: Maktabah al-Ma'aarif Linnasyri Wattauzi'. , t.t.
- Tafsir Tematik, Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an. Jakarta: Depag RI, 2009.
- Tharsyah, Adnan. Keajaiban Shalat Bagi Kesehatan, Meraih Manfaat Shalat Secara Medis, Klinis, & Psikologis. Jakarta: Senayan Abadi, 2008.