

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 7, Agustus 2025, P. 23-28

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16792002>

Memelihara Kesehatan Dalam Perspektif Profetik

Adliah¹, M Ilham Muchtar²

¹Program Studi TLM dan Sanitasi, Politeknik Kesehatan Muhammadiyah, Makassar

Email: adliahasan903@gmail.com, ilhammuchtar@unismuh.ac.id

Abstrak

Artikel ini membahas pemeliharaan kesehatan dalam perspektif profetik, yaitu berdasarkan ajaran dan teladan Rasulullah SAW. Kesehatan dalam Islam tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mental dan spiritual, yang saling terkait. Rasulullah SAW memberikan petunjuk yang lengkap mengenai cara menjaga kesehatan tubuh dan jiwa, seperti pola makan yang seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, serta menjaga kebersihan hati. Ajaran beliau juga menekankan pentingnya tidak berlebihan dalam makan, memilih makanan yang sehat, dan menjaga ketenangan jiwa untuk mencegah stres. Dalam kehidupan modern yang dipenuhi dengan tantangan kesehatan, implementasi ajaran Rasulullah SAW menjadi sangat relevan. Pola hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stres yang tinggi semakin mendominasi kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dengan mengikuti tuntunan Nabi, umat Islam dapat mencapai kesehatan yang seimbang dan hidup yang lebih berkualitas. Ajaran-ajaran profetik ini memberikan solusi yang komprehensif untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani, serta memperbaiki kualitas hidup, baik di dunia maupun akhirat. Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana memelihara kesehatan dengan mengikuti petunjuk Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Kesehatan, pola hidup, olahraga, profetik

Abstract

This article discusses the maintenance of health in a prophetic perspective, which is based on the teachings and example of the Prophet PBUH. Health in Islam includes not only physical, but also mental and spiritual aspects, which are interrelated. The Prophet PBUH gave complete instructions on how to maintain the health of the body and soul, such as a balanced diet, regular exercise, adequate sleep, and maintaining liver hygiene. His teachings also emphasize the importance of not overeating, choosing healthy foods, and maintaining peace of mind to prevent stress. In modern life filled with health challenges, the implementation of the teachings of the Prophet PBUH has become very relevant. Unhealthy lifestyles, lack of physical activity, and high stress increasingly dominate daily life. Therefore, by following the guidance of the Prophet, Muslims can achieve balanced health and a better quality of life. These prophetic teachings provide comprehensive solutions to maintain physical and spiritual health, as well as improve the quality of life, both in this world and in the hereafter. This article aims to provide a deeper understanding of how to maintain health by following the instructions of the Prophet PBUH in daily life.

Keywords: Health, lifestyle, sports, prophetic

Article Info

Received date: 25 June 2025

Revised date: 27 June 2025

Accepted date: 23 July 2025

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental yang mendukung kualitas hidup manusia. Tanpa kesehatan yang baik, seseorang tidak dapat menjalani aktivitasnya secara optimal, termasuk dalam beribadah kepada Allah (Fuadi Husin, 2014). Dalam perspektif Islam, Rasulullah SAW sebagai teladan umat memberikan petunjuk yang lengkap tentang bagaimana menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Ajaran-ajaran beliau mengenai pola hidup sehat, yang meliputi kebiasaan makan, minum, berpakaian, berolahraga, serta menjaga kebersihan dan ketenangan jiwa, memberikan panduan yang jelas dan komprehensif (Puspitasari, 2022). Melalui perspektif profetik, yaitu pandangan hidup yang diilhami oleh ajaran dan teladan Nabi Muhammad SAW, umat Islam diberikan petunjuk untuk memelihara kesehatan demi kehidupan dunia dan akhirat yang lebih baik.

Memelihara kesehatan dalam perspektif profetik berakar pada pemahaman bahwa tubuh dan jiwa adalah amanah dari Allah yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya. Islam mengajarkan bahwa kesehatan adalah nikmat besar yang patut disyukuri dan dipelihara dengan mengikuti pedoman yang telah ditetapkan dalam Al-Qur'an dan hadits (Ridwan et al., 2024). Dalam banyak ayat dan hadits, Rasulullah SAW memberikan contoh konkret tentang cara menjaga kesehatan, baik fisik maupun

mental. Hal ini menunjukkan bahwa memelihara kesehatan bukan hanya tanggung jawab pribadi, tetapi juga bagian dari ibadah kepada Allah. Landasan filosofisnya adalah kesadaran bahwa tubuh yang sehat adalah sarana untuk beribadah dengan lebih baik, sedangkan jiwa yang sehat mendukung kehidupan yang harmonis dan produktif.

Urgensi memelihara kesehatan dalam perspektif profetik sangat relevan di era modern ini, di mana berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, semakin marak. Gaya hidup yang kurang sehat, pola makan yang tidak teratur, serta stres yang tinggi, telah menyebabkan peningkatan berbagai penyakit yang mengganggu kualitas hidup. Oleh karena itu, kembali kepada tuntunan Rasulullah SAW dalam memelihara kesehatan menjadi sangat penting. Ajaran-ajaran beliau menawarkan solusi yang holistik dan seimbang, tidak hanya untuk kesehatan tubuh, tetapi juga untuk ketenangan jiwa (Pakungwati & Desti Anggraeni, 2023). Dengan mengimplementasikan tuntunan profetik ini, umat Islam dapat memperoleh kehidupan yang lebih sehat, berkualitas, dan penuh berkah, baik di dunia maupun di akhirat.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk menggali dan menganalisis cara-cara memelihara kesehatan dalam perspektif profetik, yang mencakup prinsip-prinsip dan teladan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan ajaran-ajaran Nabi dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek jasmani maupun rohani. Dengan memahami dan menerapkan tuntunan tersebut, diharapkan umat Islam dapat menjaga keseimbangan tubuh dan jiwa mereka, sehingga mencapai kehidupan yang sehat, bermanfaat, dan penuh berkah sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aspek Kesehatan dalam Islam

Kesehatan dalam pandangan Islam bukan hanya sekadar kondisi fisik tubuh, tetapi juga melibatkan keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan spiritualitas. Islam mengajarkan bahwa tubuh adalah amanah yang diberikan oleh Allah kepada setiap individu, yang harus dijaga dan dipelihara dengan baik. Rasulullah SAW dalam banyak hadits mengingatkan umatnya tentang pentingnya menjaga kesehatan sebagai salah satu nikmat terbesar setelah iman dan Islam (Esa Shaquille Aufa et al., 2024). Dalam hal ini, Rasulullah SAW menekankan bahwa tubuh yang sehat adalah sarana untuk menjalankan ibadah dengan baik, serta untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai khalifah di muka bumi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan menjadi bagian dari bentuk rasa syukur kepada Allah atas anugerah-Nya.

Sebagai landasan utama, Allah SWT dalam Al-Qur'an menyatakan pentingnya menjaga diri agar terhindar dari kerusakan. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 195, Allah berfirman: *"Dan belanjakanlah (di jalan Allah) sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah kamu menjerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan"* (QS. Al-Baqarah: 195). Ayat ini mengajarkan bahwa menjaga diri, termasuk tubuh, dari kerusakan adalah suatu kewajiban. Dalam konteks ini, menjaga kesehatan menjadi bagian dari usaha untuk menjaga diri dari kerusakan fisik dan mental yang dapat mengganggu pelaksanaan ibadah dan aktivitas sehari-hari.

Rasulullah SAW juga mengingatkan bahwa kesehatan adalah suatu nikmat yang sangat besar, yang tidak boleh diabaikan. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Rasulullah SAW bersabda: *"Sehat itu adalah nikmat yang banyak dilalaikan oleh banyak orang, dan kekayaan itu adalah fitnah (ujian)"* (HR. Ibnu Majah). Hadits ini menunjukkan bahwa banyak orang yang tidak menyadari betapa berharganya kesehatan hingga mereka kehilangan atau mengalami gangguan kesehatan. Oleh karena itu, umat Islam diajarkan untuk tidak mengabaikan nikmat kesehatan, melainkan untuk menjaganya dengan baik, karena kesehatan adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang berkualitas (Ika, Rohani, Sherly Ananda, 2023).

Selain itu, menjaga kesehatan tubuh juga berarti menjaga jiwa, karena keduanya saling berkaitan erat. Islam memandang kesehatan mental dan fisik sebagai dua aspek yang tak terpisahkan dalam kehidupan seorang Muslim. Dalam hal ini, Rasulullah SAW memberikan teladan yang sangat baik dengan mengajarkan umatnya untuk selalu menjaga ketenangan hati, berprasangka baik kepada Allah, dan menjaga hubungan yang harmonis dengan sesama. Dalam hadits riwayat Al-Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya dalam tubuh itu ada segumpal daging, jika segumpal daging itu baik, maka seluruh tubuh akan baik, dan jika segumpal daging itu rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Itulah hati"* (HR. Bukhari). Hadits ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik yang baik hanya akan tercapai jika hati dan jiwa seseorang dalam keadaan baik. Oleh karena itu, Islam mengajarkan

pentingnya menjaga kedamaian hati sebagai bagian dari usaha untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Cara Memelihara Kesehatan Sesuai Tuntunan Nabi

Rasulullah SAW memberikan banyak petunjuk praktis mengenai cara menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Beliau tidak hanya memberikan arahan dalam aspek ibadah, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Salah satu hal yang paling penting dalam ajaran Nabi SAW adalah pola makan yang sederhana namun seimbang. Rasulullah SAW mengajarkan untuk makan dengan cara yang tidak berlebihan, sesuai dengan kebutuhan tubuh (Puspitasari, 2022). Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *“Tidak ada wadah yang lebih buruk bagi anak cucu Adam selain perutnya. Cukup bagi anak cucu Adam beberapa suap makanan untuk menguatkan tulangnya. Jika tidak dapat, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya”* (HR. Bukhari). Hadits ini menekankan pentingnya makan dengan porsi yang seimbang dan tidak berlebihan, karena makan berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti obesitas dan masalah pencernaan.

Selain itu, Rasulullah SAW mengajarkan umat Islam untuk menghindari kebiasaan makan yang salah, seperti makan terburu-buru atau langsung tidur setelah makan. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Abu Nu’aim, Rasulullah SAW melarang tidur setelah makan karena hal ini dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan membebani tubuh. Beliau bersabda: *“Janganlah kamu tidur setelah makan malam, karena itu dapat mengeraskan hati”* (HR. Abu Nu’aim). Rasulullah SAW juga menganjurkan untuk berjalan setelah makan, meskipun hanya beberapa langkah, untuk membantu proses pencernaan dan menjaga agar makanan tidak menumpuk dalam tubuh. Oleh karena itu, cara makan yang baik, yakni dengan makan secukupnya dan tidak terburu-buru, sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Fuadi Husin, 2014).

Dalam hal minuman, Rasulullah SAW juga memberikan panduan yang jelas mengenai jenis minuman yang baik untuk kesehatan. Beberapa jenis minuman yang biasa dikonsumsi oleh Nabi Muhammad SAW, seperti madu, air dingin, dan susu, diketahui memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah SAW mengajarkan cara minum yang baik, yaitu dengan menghirup minuman dalam tiga kali nafas, bukan sekali teguk seperti unta. Hadits tersebut berbunyi: *“Apabila kalian minum, maka minumlah dengan tiga kali tarikan nafas, karena hal itu lebih menyegarkan, lebih nikmat, dan lebih sehat”* (HR. Muslim). Cara minum seperti ini tidak hanya baik untuk tubuh, tetapi juga untuk menjaga kebersihan dan kenyamanan saluran pencernaan (Fauzan Irfan et al., 2023).

Selain menjaga pola makan dan minum, Rasulullah SAW juga mengajarkan pentingnya tidur yang sehat sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan. Beliau memiliki kebiasaan tidur yang teratur, yaitu tidur setelah shalat Isya dan bangun pada sepertiga malam terakhir untuk shalat tahajjud. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *“Tidur pada awal malam adalah berkah, dan bangun di sepertiga malam adalah rahmat”* (HR. Bukhari). Tidur yang cukup dan berkualitas, serta bangun di malam hari untuk beribadah, tidak hanya memberikan istirahat bagi tubuh tetapi juga menenangkan jiwa (Herawati et al., 2022). Tidur yang baik memungkinkan tubuh untuk pulih dan memperbaiki sel-sel yang rusak, serta memberi kesempatan bagi jiwa untuk merefleksikan diri dan mendekatkan diri kepada Allah.

Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Perspektif Profetik

Menurut perspektif profetik, kesehatan tidak hanya dipandang sebagai keadaan fisik tubuh yang sehat, tetapi juga mencakup keseimbangan jiwa dan spiritualitas. Rasulullah SAW memberikan petunjuk yang jelas mengenai hubungan erat antara kesehatan jasmani dan rohani. Kesehatan tubuh tanpa kesehatan jiwa tidak akan memberikan manfaat yang maksimal, demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, Islam mengajarkan pentingnya menjaga kedua aspek ini dengan seimbang, karena keduanya saling mempengaruhi (Pakungwati & Desti Anggraeni, 2023). Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *“Sesungguhnya dalam tubuh ada segumpal daging, apabila daging itu baik, maka seluruh tubuh akan baik, dan apabila daging itu rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Itulah hati”* (HR. Bukhari). Hadits ini mengajarkan bahwa kesehatan fisik yang baik hanya dapat terwujud jika hati dan jiwa seseorang dalam keadaan baik, dan begitu pula sebaliknya.

Rasulullah SAW selalu menekankan pentingnya menjaga kebersihan hati agar terhindar dari penyakit-penyakit jiwa seperti iri, dengki, dan kebencian. Dalam banyak hadits, beliau mengajarkan umat Islam untuk berbuat baik, bermaaf-maafan, dan menjaga hubungan yang harmonis dengan sesama.

Sebagai contoh, dalam hadits yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *“Hendaklah kamu saling mengasihi, saling memberi, dan saling berbuat baik, karena jika hati seseorang penuh dengan kasih sayang, tubuhnya pun akan terasa sehat”* (HR. Muslim). Menghargai sesama, berbuat baik, dan memiliki hati yang bersih dari perasaan negatif adalah salah satu kunci untuk menjaga kesehatan jiwa, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesehatan fisik.

Selain itu, Rasulullah SAW juga mengajarkan pentingnya berpikir positif dan sabar dalam menghadapi ujian hidup. Dalam perspektif profetik, ketenangan jiwa adalah salah satu kunci kesehatan yang tak ternilai. Sebuah hadits yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi menyatakan: *“Tidaklah seorang hamba diberi sesuatu yang lebih baik dan lebih luas dari kesabaran”* (HR. Tirmidzi). Kesabaran dalam menghadapi kesulitan hidup, serta berpikir positif dalam setiap keadaan, merupakan bentuk pemeliharaan kesehatan jiwa yang akan membawa kedamaian batin. Dengan ketenangan jiwa, seseorang dapat menghindari stres, kecemasan, dan penyakit-penyakit mental yang dapat mengganggu kesehatan tubuh (Khairani, 2020).

Dalam hal kesehatan fisik, Rasulullah SAW menganjurkan untuk menjaga tubuh dengan cara yang alami dan sederhana, seperti berolahraga dan makan dengan seimbang. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun keduanya baik”* (HR. Muslim). Hadits ini menunjukkan pentingnya kekuatan fisik dalam Islam, bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga sebagai sarana untuk beribadah dan menjalankan tugas sebagai khalifah di bumi (Fuadi Husin, 2014). Oleh karena itu, Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga yang teratur, seperti berjalan kaki, berlari, memanah, atau menunggang kuda, yang kesemuanya bertujuan untuk menjaga kesehatan jasmani agar bisa beribadah dengan lebih baik.

Implementasi Tuntunan Nabi dalam Kehidupan Modern

Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tantangan kesehatan, baik fisik maupun mental, ajaran-ajaran Rasulullah SAW mengenai kesehatan memberikan panduan yang relevan dan aplikatif. Tantangan seperti pola makan yang tidak sehat, stres yang tinggi, serta gaya hidup yang kurang aktif semakin mendominasi kehidupan sehari-hari (Puspitasari, 2022). Oleh karena itu, kembali mengimplementasikan tuntunan Nabi SAW tentang pola hidup sehat dapat menjadi solusi untuk menghadapi masalah-masalah ini. Rasulullah SAW menganjurkan makan secukupnya dan memilih makanan yang sehat. Hadits yang menyebutkan: *“Tidak ada wadah yang lebih buruk bagi anak cucu Adam selain perutnya. Cukup bagi anak cucu Adam beberapa suap makanan untuk menguatkan tulangnya”* (HR. Bukhari), mengingatkan umat Islam untuk makan dengan bijak. Di zaman sekarang, ketika makanan cepat saji dan berkalori tinggi mudah ditemukan, ajaran ini mengingatkan kita untuk kembali ke pola makan yang lebih sehat, menghindari berlebihan, dan lebih memilih makanan alami dan bergizi.

Selain itu, pola hidup sedentari yang banyak dijumpai di kalangan masyarakat modern, terutama akibat pekerjaan yang melibatkan duduk dalam waktu lama, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Park et al., 2020). Rasulullah SAW mengajarkan pentingnya olahraga sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan. Salah satu hadits beliau yang menyebutkan tentang olahraga berbunyi: *“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun keduanya baik”* (HR. Muslim). Hadits ini mengajarkan pentingnya menjaga kekuatan fisik, yang dapat dicapai melalui olahraga teratur. Di era modern, olahraga seperti berlari, berjalan kaki, atau latihan kekuatan dapat menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari untuk menjaga tubuh tetap sehat dan kuat. Implementasi ajaran ini dapat membantu mencegah penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup tidak aktif.

Rasulullah SAW juga memberikan teladan dalam hal menjaga kesehatan mental, terutama dengan cara menjaga kedamaian hati. Di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan dan stres, menjaga kesehatan mental menjadi sangat penting. Rasulullah SAW mengajarkan untuk selalu berprasangka baik kepada Allah, memperbanyak dzikir, dan berbuat baik kepada sesama untuk menjaga ketenangan batin (Ana, Fitriani, 2024). Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: *“Barang siapa yang dikelung oleh kebingungan atau masalah, hendaknya berdoa dengan kalimat berikut: Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kebingungan dan duka cita, dari kelemahan dan kemalasan, dari ketakutan dan kebakhilan, dari tekanan hutang dan paksaan orang lain”* (HR. Bukhari). Doa ini mengajarkan umat Islam untuk mengatasi stres dan kecemasan dengan memohon perlindungan kepada Allah. Dengan cara ini, umat Islam dapat menjaga kesehatan

mentalnya, menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan ketenangan hati, dan menghindari gangguan-gangguan psikologis yang sering terjadi di dunia modern (Almis et al., 2022).

Dalam hal tidur, Rasulullah SAW mengajarkan pola tidur yang sehat, yaitu tidur yang cukup dan teratur. Tidur yang baik adalah tidur yang tidak terlalu malam, serta bangun di tengah malam untuk shalat tahajjud, sebagaimana yang beliau praktikkan. Rasulullah SAW bersabda: “*Tidur pada awal malam adalah berkah, dan bangun di sepertiga malam adalah rahmat*” (HR. Bukhari). Dalam konteks modern, pola tidur yang tidak teratur dan kurang tidur telah menjadi masalah kesehatan yang serius. Dengan mengikuti ajaran Rasulullah SAW untuk tidur cukup dan bangun untuk beribadah, umat Islam dapat menghindari masalah kesehatan seperti kelelahan, gangguan tidur, dan masalah psikologis akibat kurang tidur. Oleh karena itu, implementasi ajaran tidur Rasulullah dapat menjadi solusi untuk menjaga kualitas hidup di dunia yang penuh dengan aktivitas dan stres.

SIMPULAN

Memelihara kesehatan dalam perspektif profetik mengajarkan pentingnya keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani. Rasulullah SAW memberikan petunjuk yang sangat relevan, baik dalam hal pola makan yang seimbang, olahraga, tidur yang cukup, maupun menjaga kesehatan mental dan hati. Beliau mengingatkan umat Islam untuk tidak berlebihan dalam makan, memilih makanan yang sehat, serta menjaga ketenangan jiwa dengan berprasangka baik dan berbuat baik kepada sesama. Ajaran-ajaran ini bertujuan untuk menciptakan hidup yang seimbang, sehat, dan penuh berkah, baik di dunia maupun akhirat.

Di era modern, tantangan kesehatan seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stres semakin meningkat. Oleh karena itu, implementasi ajaran Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Dengan mengikuti tuntunan beliau, umat Islam dapat hidup lebih sehat dan produktif, serta memperoleh manfaat dunia dan akhirat. Ajaran-ajaran profetik ini memberikan solusi yang holistik dalam menghadapi tantangan hidup dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

REFERENSI

- Almis, H., Han Almis, B., & Bucak, I. H. (2022). Mental health of children of health workers during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/13591045211016527>
- Ana, Fitriani, M. T. R. I. I. M. (2024). Pengaruh Zikir Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasantri Pesantren Mahasiswa KH Djamaluddin Amien Universitas Muhammadiyah Makassar. *J-BKPI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 04(01), 90–103. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26618/jbkpi.v4i1.17469>
- Esa Shaquille Aufa, Muhammad Nabiil Firdaus, & Muhammad Alfiadi Fadilurrahman. (2024). Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan. *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1(4), 48–56. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121>
- Fauzan Irfan, Nasywa Rahman, Siti Fatimah Azzahra, & Gt. Muhammad Irhamna Husin. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 393–406. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2730>
- Fuadi Husin, A. (2014). Islam Dan Kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>
- Herawati, B., Rezeki, S., Meilina, R., Dina Kali Kulla, P., Meiduri, Y., Sianipar, M., & Bako, A. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw Bagi Siswa Di Sit Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Pendidikan)*, 4(2), 33–38. <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/pentingnya>
- Ika, Rohani, Sherly Ananda, S. S. (2023). Pandangan Islam Tentang Kesehatan Dan Higenitas. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(1), 516–524. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i3.1041>
- Khairani, M. D. (2020). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31–44. <https://doi.org/10.47747/jdis.v1i1.89>
- Pakungwati, S., & Desti Anggraeni, R. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93–101. <https://doi.org/10.58569/jies.v1i2.544>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–

373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>

Puspitasari, R. (2022). Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(1), 133–163. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>

Ridwan, R., Achmad Abubakar, & Aisyah Arsyad. (2024). Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16(2), 222–238. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v16i2.1325>