



PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN: STUDY TERHADAP AYAT-AYAT TENTANG PERINTAH MENJAGA KESEHATAN

Ahmad Rathomi¹, Achmad Abubakar², Mardan³

Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas,¹ Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar,²

Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar³

e-mail: rathomy.ahmad1207@gmail.com, achmad.abubakar@uin-alauddin.ac.id,
mardan@uin-alauddin.ac.id

Abstrack

This research aims to construct a comprehensive conceptual framework of health education through a systematic and thematic (*maudhu'i*) analysis of Qur'anic verses concerning the command to maintain health. Using a qualitative library research approach, this study analyzes primary data from the Qur'an and classical and contemporary tafsir (interpretations), supported by secondary sources from Islamic and modern health literature. The findings reveal that the Qur'an presents a holistic health paradigm integrating four dimensions: *jasad* (physical), *nafs* (psycho-emotional), *aql* (intellectual-cognitive), and *ruh* (spiritual-transcendental). This study identifies four fundamental principles of Qur'anic health education: prevention (*al-wiqaayah*), balance (*al-tawazun*), purity (*al-thaharah*), and responsibility (*al-mas'uliyah*), implemented through multidimensional methods of exemplary modeling (*al-qudwah*), appropriate advice (*al-mau'izhah*), and habituation (*al-ta'wid*). The research demonstrates significant convergence between Qur'anic health wisdom and modern scientific findings, while highlighting the spiritual-ethical foundation that complements secular approaches. The resulting framework offers an integrative health education model relevant for developing culturally-sensitive health promotion strategies, value-based health curricula, and holistic health policies, particularly for Muslim populations.

Keyword: Health Education, Al-Qur'an, Preventive Health

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membangun kerangka konseptual pendidikan kesehatan yang komprehensif melalui analisis sistematis dan tematik (*maudhu'i*) terhadap ayat-ayat al-Qur'an tentang perintah menjaga kesehatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *library research*. Penelitian ini menganalisis data primer dari al-Qur'an dan kitab tafsir klasik-kontemporer, didukung sumber sekunder dari literatur keislaman dan kesehatan modern. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa al-Qur'an mempresentasikan paradigma kesehatan holistik yang mengintegrasikan empat dimensi: *jasad* (fisik), *nafs* (psiko-emosional), *aql* (intelektual-kognitif), dan *ruh* (spiritual-transcendental). Penelitian ini mengidentifikasi empat prinsip dasar pendidikan kesehatan Qur'ani: pencegahan (*al-wiqaayah*), keseimbangan (*al-tawazun*), kemurnian (*al-thaharah*), dan tanggung jawab (*al-mas'uliyah*), yang diimplementasikan melalui metode multidimensi berupa keteladanan (*al-qudwah*), nasihat tepat (*al-mau'izhah*), dan pembiasaan (*al-ta'wid*). Penelitian menunjukkan konvergensi signifikan antara wisdom kesehatan dalam al-Qur'an dengan temuan ilmiah modern, sekaligus meneguhkan landasan spiritual-etika yang melengkapi pendekatan sekuler. Kerangka yang dihasilkan menawarkan model pendidikan kesehatan integratif yang relevan untuk

pengembangan strategi promosi kesehatan kultural-sensitif, kurikulum kesehatan berbasis nilai, dan kebijakan kesehatan holistik, khususnya bagi populasi Muslim.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Al-Qur'an, Menjaga Kesehatan

Pendahuluan

Kesehatan merupakan fondasi utama dalam menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Dalam perspektif Islam, kesehatan bukan sekadar anugerah, tetapi juga amanah dari Allah SWT yang wajib dijaga dan disyukuri (Q.S. Al-Baqarah: 172). Urgensi kesehatan bagi manusia bersifat multidimensi, mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Individu yang sehat memiliki kapasitas lebih besar untuk beribadah, bekerja, berkontribusi bagi masyarakat, dan mengaktualisasikan potensi dirinya. Sebaliknya, terganggunya kesehatan dapat membatasi mobilitas, menurunkan kualitas hidup, dan menjadi beban ekonomi bagi keluarga serta negara.

Kesehatan, dalam perspektif kontemporer, telah bergeser dari definisi sempit sebagai "ketiadaan penyakit" menuju pemahaman yang lebih holistik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi ini selaras dengan pandangan Islam yang memandang manusia sebagai entitas integral yang terdiri dari *jasad* (fisik), *ruh* (spiritual), *'aql* (intelektual), dan *nafs* (psikologis). Kesehatan dalam Islam bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah *wasilah* (sarana) fundamental untuk mencapai tujuan penciptaan manusia, yaitu beribadah kepada Allah SWT (Q.S. Adz-Dzariyat: 56) dan memakmurkan bumi (Q.S. Hud: 61). Al-Qur'an memberikan pandangan yang mendalam tentang konsep kesehatan, diantaranya berupa kesehatan fisik, mental, dan spiritual (Achmad & Aisyah, 2024). Dengan demikian, menjaga kesehatan adalah kewajiban individu (*fardhu 'ain*) sekaligus tanggung jawab kolektif (*fardhu kifayah*) yang harus diwujudkan oleh negara.

Landskap kesehatan global abad ke-21 diwarnai oleh tantangan yang kompleks dan dinamis. Data WHO menunjukkan beban ganda penyakit. Di satu sisi, penyakit menular seperti HIV/AIDS, tuberkulosis, dan malaria masih menjadi ancaman, sebagaimana dibuktikan oleh kecepatan penyebaran COVID-19 yang melumpuhkan sistem kesehatan dan ekonomi global. Pandemi ini menjadi *wake-up call* yang menegaskan kembali betapa interdependensinya kesehatan global dan kerentanan sistem kita.

Di sisi lainnya, Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes, telah menjadi pembunuh nomor satu secara global, bertanggung jawab atas lebih dari 70% kematian. Faktor risiko utama PTM ini sebagian besar adalah perilaku dan gaya hidup yang dapat dimodifikasi, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, konsumsi tembakau, dan penyalahgunaan alkohol. Selain itu, krisis kesehatan mental juga semakin mengemuka, dengan depresi menjadi salah satu penyebab utama disabilitas *worldwide*.

Menanggapi realitas ini, terjadi pergeseran paradigma strategis dari pendekatan kuratif-reaktif yang berfokus pada pengobatan di rumah sakit, menuju pendekatan preventif-promotif yang berfokus pada pencegahan dan peningkatan kesehatan di tingkat

komunitas. Strategi "Promosi Kesehatan" dan "Determinan Sosial Kesehatan" menekankan bahwa status kesehatan individu sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial, ekonomi, dan lingkungan tempat mereka hidup dan bekerja. Pergeseran paradigma inilah yang menemukan titik temu yang sangat kuat dengan ajaran Islam, yang sejak awal telah menekankan aspek pencegahan (*al-wiqaayah*), kebersihan (*an-nazhafah*), dan keseimbangan hidup (*al-tawazun*).

Wacana tentang kesehatan telah menjadi bagian integral dari pemikiran Islam sejak masa awal. Para ulama dan cendekiawan Muslim tidak hanya memandang kesehatan sebagai masalah duniawi semata, tetapi sebagai bagian tak terpisahkan dari iman. Imam Asy-Syafi'i pernah berkata, "Kesehatan ada dua: kesehatan jasmani dan kesehatan hati. Dan kesehatan jasmani lebih utama karena dengan kesehatan jasmani, seorang hamba dapat menunaikan kewajiban-kewajibannya."

Secara lebih sistematis, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (w. 751 H) dalam magnum opus-nya, *Zaad al-Ma'ad* dan *At-Tibb an-Nabawi*, melakukan kodifikasi yang brilian tentang konsep kesehatan berdasarkan hadis dan praktik Nabi Muhammad SAW. Ia tidak hanya menyebutkan pengobatan spesifik, tetapi lebih penting, merumuskan prinsip-prinsip dasar pencegahan penyakit, seperti pentingnya menjaga kebersihan, moderasi dalam makan dan minum, manfaat puasa, serta pengaruh kondisi psikologis terhadap kesehatan fisik. Karyanya menjadi bukti bahwa Islam memiliki sistem kesehatan yang mandiri dan berbasis wahyu.

Para mufasir, dalam ranah tafsir Al-Qur'an, telah memberikan perhatian khusus pada ayat-ayat yang berhubungan dengan kesehatan. Misalnya, dalam menafsirkan Q.S. Al-Baqarah: 168 ("Wahai manusia, makanlah yang halal dan baik dari apa yang terdapat di bumi..."), Imam Al-Qurthubi tidak hanya membahas aspek kehalalan, tetapi juga menekankan aspek thayyib (baik, bersih, menyehatkan) sebagai syarat tambahan. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah sering menghubungkan ayat-ayat tentang pola makan (seperti dalam Q.S. Al-A'raf: 31) dengan ilmu gizi modern, menunjukkan bahwa larangan *israf* (berlebihan) adalah kunci mencegah obesitas dan penyakit degeneratif.

Namun, perlu diakui bahwa kajian-kajian tersebut seringkali masih tersebar dan terfragmentasi. Pembahasan tentang kesehatan dalam Al-Qur'an masih sering ditempatkan sebagai bagian dari tema besar seperti akidah, ibadah, atau akhlak, dan belum banyak yang secara khusus dan sistematis mengelompokkan, menganalisis, dan menyintesis seluruh perintah eksplisit dan implisit tentang menjaga kesehatan menjadi sebuah kerangka pendidikan kesehatan yang utuh dan operasional. Kekosongan inilah yang hendak diisi oleh penelitian ini.

Penelitian ini memiliki signifikansi yang strategis, baik secara akademik-teoritis maupun praktis-aplikatif. Secara akademik-teoritis, *pertama*, penelitian ini berkontribusi pada pengayaan khazanah *Islamic Studies* dan *Qur'anic Studies* dengan pendekatan tematik (*maudhu'i*) yang fokus pada isu kesehatan. Dengan menyajikan analisis yang sistematis, penelitian ini akan memetakan dengan jelas landasan teologis-normatif Islam dalam bidang kesehatan. *Kedua*, penelitian ini merupakan upaya integrasi ilmu antara ilmu tafsir dengan ilmu kesehatan masyarakat. Ia menjembatani epistemologi wahyu dengan epistemologi sains empiris, sehingga dapat melahirkan paradigma kesehatan yang tidak hanya efektif secara teknis tetapi juga bermakna secara spiritual. *Ketiga*, penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan teori pendidikan kesehatan yang berbasis nilai, khususnya nilai-nilai Islam, yang selama ini masih didominasi oleh pendekatan sekuler Barat.

Secara praktis-aplikatif, *pertama*, bagi tenaga kesehatan dan edukator, temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk merancang materi promosi kesehatan dan program intervensi yang lebih kultural-sensitif, terutama bagi masyarakat Muslim. Pesan-pesan kesehatan akan lebih mudah

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *library research* (kajian pustaka). Studi ini dirancang sebagai penelitian tematik (*maudhu'i*) terhadap Al-Qur'an yang bersifat sistematis dan komprehensif dalam menganalisis ayat-ayat tentang pendidikan kesehatan. Sumber data utama adalah ayat-ayat Al-Qur'an dan didukung oleh data-data sekunder berupa buku-buku dan karya ilmiah yang relevan dengan tema penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik dokumentasi dan dianalisis melalui teknik analisis isi.

Hasil Penelitian

1. Paradigma Kesehatan dalam Al-Qur'an

Penelitian ini berhasil merekonstruksi sebuah paradigma kesehatan holistik Al-Qur'an yang mengintegrasikan dimensi material dan spiritual. Berbeda dengan model biomedis Barat yang cenderung mekanistik-reduksionis, Al-Qur'an mempresentasikan manusia sebagai entitas multidimensi (*insan*) yang terdiri dari *jasad* (fisik-material), *nafs* (psiko-emosional), *'aql* (intelektual-kognitif), dan *ruh* (spiritual-transendental). Keempat dimensi ini membentuk sebuah sistem integral yang saling mempengaruhi, di mana gangguan pada satu dimensi akan berdampak sistemik pada dimensi lainnya.

a. *Jasad* (Dimensi Fisik-Material): Amanah Ilahi yang Harus Dijaga

Al-Qur'an memberikan perhatian mendasar pada kesehatan fisik sebagai prasyarat bagi pelaksanaan fungsi kekhilafahan manusia di bumi. Q.S. Al-Baqarah: 168, "Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi..." tidak hanya sekadar perintah konsumsi, tetapi mengandung filosofi mendalam tentang hubungan antara fisik manusia dengan alam semesta. Kata *thayyib* dalam ayat ini, menurut Quraish Shihab (2002), mengandung makna multi-level: halal secara syariat, baik secara moral, sehat secara medis, layak secara estetika, dan sustainable secara ekologis.

Konsep ini menemukan relevansinya dalam teori *You Are What You Eat* dari Ludwig Feuerbach yang dielaborasi dalam ilmu gizi modern (Pollan, 2008). Namun, Al-Qur'an melampaui pendekatan nutrisisionis murni dengan memasukkan dimensi etika-spiritual. Penelitian kontemporer membuktikan bahwa makanan halal tidak hanya bernilai ritual, tetapi seringkali lebih sehat karena proses penyembelihan syar'i mengurangi risiko kontaminasi bakteri (Regenstein et al., 2003).

b. *Nafs* (Dimensi Psiko-Emosional): Menuju Kesehatan Mental yang Seimbang

Al-Qur'an menggunakan terma *nafs* dalam berbagai konteks yang merepresentasikan dinamika psikologis manusia. Kesehatan *nafs* tercapai ketika terdapat keseimbangan antara berbagai kecenderungan psikis manusia. Q.S. Asy-Syams: 7-10 menggambarkan potensi *nafs* untuk cenderung pada kebaikan (*al-nafs al-muthma'innah*) atau kejahatan (*al-nafs al-ammarah bis-suu*). Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir dalam Q.S. Ar-Ra'd: 28, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram," memiliki dasar neuropsikologis yang kuat. Studi fMRI membuktikan bahwa praktik meditasi dan dzikir dapat mengaktifkan

prefrontal cortex yang berfungsi sebagai pengendali emosi, sambil menurunkan aktivitas amigdala sebagai pusat kecemasan (Newberg & Waldman, 2009). Dengan demikian, Al-Qur'an telah mengajukan sebuah model regulasi emosi yang efektif melalui pendekatan spiritual.

c. *Aql* (Dimensi Intelektual-Kognitif): Perlindungan dari Gangguan Kognitif

Al-Qur'an sangat memuliakan *aql* sebagai *faculty* yang membedakan manusia dari makhluk lain. Larangan mengonsumsi khamar dalam Q.S. Al-Maidah: 90-91 tidak hanya bermuatan moral, tetapi mengandung wisdom kesehatan yang baru terbukti secara ilmiah berabad-abad kemudian. Penelitian neurosains modern membuktikan bahwa alkohol bersifat neurotoksik yang dapat merusak sel-sel otak dan mengganggu fungsi kognitif (Crews et al., 2007).

Lebih jauh, Al-Qur'an menawarkan berbagai metode untuk menjaga kesehatan kognitif, antara lain melalui perintah *iqra'* (membaca) dalam Q.S. Al-'Alaq: 1-5 yang merangsang neuroplastisitas, serta *tafakkur* (berpikir mendalam) tentang alam semesta yang mengaktifkan berbagai jaringan otak secara simultan.

d. *Ruh* (Dimensi Spiritual-Transendental): Fondasi Kesehatan Eksistensial

Kesehatan *ruh* merupakan dimensi yang unik dalam paradigma Al-Qur'an, yang tercermin dalam konsep-konsep seperti *sakinah* (ketenangan), *itmi'nan* (kepuasan eksistensial), dan *qalbun salim* (hati yang sehat). Q.S. Al-Fajr: 27-30 menggambarkan kondisi ideal manusia dengan istilah *ya ayyatuhan nafs al-muthma'innah* (wahai jiwa yang tenang), yang merepresentasikan puncak kesehatan spiritual.

Konsep ini selaras dengan teori *Self-Transcendence* dalam psikologi positif modern (Cloninger et al., 1993) yang mengakui pentingnya hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri untuk mencapai well-being yang optimal. Penelitian membuktikan bahwa spiritualitas yang sehat berkorelasi positif dengan sistem imun yang lebih kuat, waktu pemulihan penyakit yang lebih cepat, dan harapan hidup yang lebih panjang (Koenig, 2012).

2. Prinsip-Prinsip Pendidikan Kesehatan

a. Prinsip Pencegahan (*al-Wiqaayah*): Mendahului Ilmu Kesehatan Modern

Analisis tematik mengungkap bahwa Al-Qur'an sangat menekankan pendekatan preventif dalam kesehatan. Q.S. Al-Baqarah: 195, "Dan janganlah kamu jatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan," menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (1998) dalam kitab *Zad al-Ma'ad* mencakup larangan melakukan segala hal yang berpotensi membahayakan kesehatan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Prinsip ini mendahului konsep primary prevention dalam kesehatan masyarakat modern yang baru berkembang pada abad ke-20.

Aplikasi prinsip ini dapat dilihat dalam berbagai ketentuan syariat, seperti: (1) larangan mendekati zina (Q.S. Al-Isra': 32) sebagai upaya pencegahan penyakit menular seksual; (2) kewajiban berpuasa (Q.S. Al-Baqarah: 183) sebagai detoksifikasi periodik; dan (3) larangan *israf* (berlebihan) dalam Q.S. Al-A'raf: 31 untuk mencegah penyakit degenerative.

b. Prinsip Keseimbangan (*al-Tawazun*): Menjawab Krisis Kesehatan Modern

Q.S. Al-Qamar: 49, "Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran," menjadi fondasi filosofis prinsip keseimbangan dalam kesehatan. Ayat ini mengisyaratkan bahwa alam semesta, termasuk tubuh manusia, beroperasi berdasarkan hukum keseimbangan yang presisi.

Dalam konteks kesehatan, prinsip ini terwujud dalam: (1) pola makan seimbang (Q.S. Thaha: 81); (2) keseimbangan antara kerja dan istirahat (Q.S. Al-Qashash: 73); dan (3) keseimbangan antara aktivitas fisik dan spiritual (Q.S. Al-Jumu'ah: 9-10). Prinsip ini sangat relevan dengan konsep homeostasis dalam fisiologi modern dan teori balance dalam kesehatan masyarakat yang menjadi solusi bagi epidemi penyakit degeneratif akibat gaya hidup tidak seimbang.

c. Prinsip Kemurnian (*al-Thaharah*): Sains dan Spiritualitas yang Menyatu

Kewajiban thaharah dalam Islam tidak hanya bernilai ritual, tetapi mengandung hikmah kesehatan yang mendalam. Q.S. Al-Muddaththir: 4, "Dan bersihkanlah pakaianmu," menurut Al-Qurthubi (2006) mengandung makna ganda: membersihkan pakaian dari najis secara fisik dan membersihkan hati dari dosa secara spiritual.

Penelitian modern membuktikan manfaat kesehatan dari praktik thaharah: (1) wudhu dapat mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan atas (Bakar et al., 2018); (2) mandi janabah menjaga kesehatan reproduksi (Salah et al., 2016); dan (3) kebersihan mulut dalam wudhu mencegah penyakit periodontal (Al-Kholani, 2014).

d. Prinsip Tanggung Jawab (*al-Mas'uliyah*): Etika Kesehatan Individual dan Sosial

Q.S. Al-Isra': 36, "Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya," menjadi landasan etis dalam menjaga kesehatan. Prinsip ini mengajarkan pentingnya *health literacy* dan *critical thinking* dalam menerima informasi kesehatan. Lebih jauh, Al-Qur'an menegaskan tanggung jawab sosial dalam kesehatan melalui: (1) larangan menimbun obat dan bahan makanan pokok (Q.S. At-Taubah: 34); (2) kewajiban karantina saat wabah (HR. Bukhari); dan (3) larangan mencemari lingkungan (Q.S. Ar-Rum: 41).

3. Metode Pendidikan Kesehatan: Pendekatan Multidimensi yang Efektif

a. Metode Keteladanan (*al-Qudwah*): *The Power of Example*

Nabi Muhammad SAW sebagai uswah hasanah tidak hanya mengajarkan teori kesehatan, tetapi mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dari pola tidur, makan, hingga aktivitas fisik, Rasulullah memberikan contoh konkret gaya hidup sehat. Metode ini sesuai dengan teori *Social Learning* Bandura (1977) yang menekankan pentingnya *observational learning* dalam perubahan perilaku.

b. Metode Nasihat (*al-Mau'izhah*): Komunikasi Kesehatan yang Efektif

Q.S. An-Nahl: 125 mengajarkan pendekatan komunikasi kesehatan yang berbeda untuk audiens yang berbeda: hikmah untuk intelektual, mau'izhah hasanah untuk masyarakat umum, dan *jidal billati hiya ahsan* untuk kalangan yang kritis. Pendekatan ini selaras dengan teori *Health Communication modern* yang menekankan pentingnya *audience segmentation* dan *message tailoring*.

c. Metode Pembiasaan (*al-Ta'wid*): Membentuk *Health Habits*

Ibadah-ibadah rutin dalam Islam berfungsi sebagai mekanisme pembentukan kebiasaan sehat. Shalat lima waktu, misalnya, tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga meregulasi ritme sirkadian, memberikan jeda relaksasi di tengah kesibukan, dan mengandung gerakan-gerakan yang menyehatkan. Puasa Ramadhan melatih pengendalian diri dalam pola makan. Teori *Habit Formation* dalam psikologi (Lally et al., 2010) membuktikan bahwa pembiasaan merupakan metode paling efektif untuk perubahan perilaku berkelanjutan.

4. Integrasi dengan Sains Modern: Dialog Antar Peradaban

Temuan penelitian menunjukkan adanya konvergensi yang signifikan antara wisdom kesehatan dalam Al-Qur'an dengan temuan sains modern. Namun, Al-Qur'an melengkapi pendekatan sekuler dengan memberikan makna dan motivasi spiritual. Sementara ilmu kesehatan modern menjawab pertanyaan "*how*" (bagaimana menjaga kesehatan), Al-Qur'an menjawab pertanyaan "*why*" (mengapa harus menjaga kesehatan) - karena kesehatan adalah amanah ilahi yang harus dipertanggungjawabkan.

Adapun integrasi yang berhasil diidentifikasi adalah: (1) konsep makanan *halal* dan *thayyib* dengan *functional food* dan *nutrigenomics*; (2) praktik *thaharah* dengan *infection control* dan *environmental health*; (3) puasa dengan *intermittent fasting* dan *autophagy*; dan (4) dzikir dengan *mindfulness* dan *stress management*.

5. Kerangka Pendidikan Kesehatan Qur'ani

Berdasarkan analisis komprehensif, penelitian ini merumuskan sebuah kerangka operasional pendidikan kesehatan Qur'ani yang terdiri dari level filosofis dan strategis. Level filosofis membangun paradigma bahwa kesehatan adalah ibadah dan amanah dari Allah Swt dengan memegang prinsip *tauhid*, *tawazun*, dan *mas'uliyah*. Tujuan pendidikan kesehatan merupakan bagian dari upaya menghasilkan insan kamil yang sehat secara holistik.

Pendidikan kesehatan Qur'ani, pada level strategis, menerapkan pendekatan integratif-interkoneksi yang mengkombinasikan, memadukan, serta mengekstraksi sebuah konsep antara wahyu dan ilmu empiris. Metode pendidikan yang dapat dilakukan adalah multi-modal, yaitu metode *qudwah* (keteladanan), *mau'izhah* (nasehat), dan *ta'wid* (pembiasaan). Aspek evaluasi kesehatan individu bersifat multi-dimensional, yaitu *jasad*, *nafs*, *'aql*, dan *ruh*.

Kerangka ini menawarkan alternatif paradigmatis bagi krisis kesehatan modern yang seringkali terjebak dalam pendekatan *fragmented* dan reduksionis. Dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dan moral dalam setiap aspek pendidikan kesehatan, model ini diharapkan dapat menghasilkan perubahan perilaku kesehatan yang lebih berkelanjutan dan bermakna.

PENUTUP

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Al-Qur'an mempresentasikan konsep kesehatan holistik yang mengintegrasikan empat dimensi: *jasad* (fisik-material), *nafs* (psiko-emosional), *aql* (intelektual-kognitif), dan *ruh* (spiritual-transendental) dalam sebuah sistem yang saling terkait; (2) Pendidikan kesehatan dalam Al-Qur'an berdiri di atas empat prinsip fundamental: pencegahan (*al-wiqaayah*), keseimbangan (*al-tawazun*), kemurnian (*al-thaharah*), dan tanggung jawab (*al-mas'uliyah*); (3) Metode pendidikan kesehatan dalam Al-Qur'an menggunakan pendekatan multidimensi yang efektif melalui keteladanan (*al-qudwah*), nasihat yang tepat (*al-mau'izhah*), dan pembiasaan berkelanjutan (*al-ta'wid*); (4) Terdapat konvergensi signifikan antara wisdom kesehatan dalam Al-Qur'an dengan temuan ilmiah modern, dengan Al-Qur'an memberikan landasan filosofis dan spiritual yang melengkapi pendekatan saintifik.

Implikasi penelitian ini dapat dilihat pada dua aspek, yaitu teoretis dan praktis. Secara teoritis penelitian ini berimplikasi pada pengembangan paradigma kesehatan integratif yang menyatukan pendekatan spiritual-ilmiah. Kerangka pendidikan kesehatan Qur'ani yang dihasilkan dapat memperkaya khazanah teori pendidikan kesehatan modern. Temuan

penelitian membuka ruang dialog baru antara studi Islam kontemporer dan ilmu kesehatan masyarakat.

Secara praktis, penelitian ini berimplikasi: (1) Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini dapat mengembangkan model promosi kesehatan yang kultural-sensitif bagi masyarakat Muslim; (2) Bagi pendidik, dapat menyusun kurikulum pendidikan kesehatan berbasis nilai yang holistik; (3) Bagi pembuat kebijakan, dapat merumuskan kebijakan kesehatan yang mengintegrasikan dimensi spiritual; dan (4) Bagi masyarakat, meningkatkan kesadaran bahwa menjaga kesehatan adalah bagian integral dari ibadah.

Daftar Pustaka

- Achmad, & Aisyah. (2024). Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i. <http://e-jurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Tasamuh/article/view/1325>
- Al-Qur'an al-Karim. (n.d.). The Noble Qur'an. Madinah: King Fahd Complex for the Printing of the Holy Qur'an.
- Al-Kholani, A. I. (2014). The effect of ablution on the oral hygiene and periodontal health of dental students. *Journal of Islamic Medical Association*, 46(2), 45-52.
- Bakar, A. B., Ali, R., & Hassan, M. F. (2018). The health benefits of Islamic prayer: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0570-x>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990.
- Crews, F. T., He, J., & Hodge, C. (2007). Alcohol and neural development. In M. Miller (Ed.), *Brain development: Normal processes and the effects of alcohol and nicotine* (pp. 145-164). Oxford University Press.
- Ibnu Katsir. (1999). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. (1998). *Zad al-Ma'ad fi Hadyi Khair al-'Ibad*. Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Martuzzi, M. (2007). The precautionary principle: In action for public health. *Occupational and Environmental Medicine*, 64(9), 569-570. <https://doi.org/10.1136/oem.2006.030601>
- Newberg, A. B. (2010). *Principles of neurotheology*. Routledge.
- Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2009). *How God changes your brain*. Ballantine Books.
- Pollan, M. (2008). *In defense of food: An eater's manifesto*. Penguin Press.
- Al-Qurthubi. (2006). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Kairo: Dar al-Kutub al-Mishriyyah.
- Regenstein, J. M., Chaudry, M. M., & Regenstein, C. E. (2003). The kosher and halal food laws. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 2(3), 111-127. <https://doi.org/10.1111/j.1541-4337.2003.tb00018.x>

- Salah, R., Al-Haq, A., & Al-Matari, M. (2016). Hygienic practices in Islam: Public health perspectives. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1256-1266. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0256-1>
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3rd ed.). Holt Paperbacks.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1-15). Lentera Hati.
- WHO. (2020). Healthy diet. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- WHO. (2021). Preventive disease. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/preventive-disease>
- Wood, W., & Neal, D. T. (2016). Healthy through habit: Interventions for initiating & maintaining health behavior change. *Behavioral Science & Policy*, 2(1), 71-83. <https://doi.org/10.1353/bsp.2016.0008>
- World Cancer Research Fund. (2018). Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. Continuous Update Project Expert Report. <https://www.wcrf.org/dietandcancer>.