

# Artikulasi fikih kesehatan dalam kebijakan kesehatan global: Serba-serbi bahasa hadits terhadap ilmu kesehatan islam

Ala' Ishaq<sup>1</sup>, Septa Widiyanti Romadhani<sup>2</sup>, Keysha Ananda Elfadiny<sup>3</sup>, Akmal Nurrosyidin Tamyis<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Famasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 250703110031@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Hadis, kesehatan Islam, kebersihan, lingkungan, keseimbangan hidup

## Keywords:

Hadith, Islamic health, cleanliness, environment, healthy lifestyle

## ABSTRAK

Hadis sebagai sumber hukum Islam kedua setelah Al-Qur'an yang memiliki kontribusi besar dalam membentuk pola pikir umat Islam, termasuk dalam menjaga kesehatan fisik dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah nilai-nilai kesehatan yang terkandung dalam hadis Nabi SAW serta meninjau kesesuaiannya dengan prinsip-prinsip kedokteran modern. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, makalah ini mengulas sejumlah hadis yang menekankan pentingnya kebersihan, gaya hidup sehat, serta keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani. Hasil kajian menunjukkan bahwa ajaran Islam menempatkan kebersihan dan kesehatan sebagai bagian integral

dari keimanan, yang mencakup kebersihan tubuh, lingkungan, dan hati. Nilai-nilai kesehatan yang terdapat dalam hadis juga selaras dengan konsep medis modern, seperti pentingnya mencuci tangan, menjaga lingkungan dari pencemaran, dan menerapkan pola makan yang seimbang. Dengan demikian, hadis Nabi SAW tidak hanya berfungsi sebagai tuntunan spiritual, tetapi juga sebagai landasan ilmiah yang relevan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

## ABSTRACT

Hadith, as the second primary source of Islamic law after the Qur'an, plays a significant role in shaping the worldview of Muslims, particularly in maintaining physical and spiritual health. This study aims to examine the health-related values contained in the Prophet Muhammad's hadiths and to explore their relevance to modern medical principles. Using a descriptive qualitative approach, this paper analyzes various hadiths that emphasize cleanliness, healthy living, and the balance between physical and spiritual well-being. The findings indicate that Islam places cleanliness and health as integral aspects of faith, encompassing the purification of the body, environment, and soul. The health principles derived from hadiths are consistent with modern medical concepts, such as hand hygiene, environmental cleanliness, and maintaining a balanced diet. Therefore, the hadiths of the Prophet not only serve as spiritual guidance but also as a scientific foundation relevant to improving public health and well-being.

## Pendahuluan

Di masa modern yang kompleks seperti sekarang, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah meluas secara global. Dalam situasi ini, manusia dihadapkan pada berbagai persoalan hidup yang cenderung bersifat materialistik, hingga dapat



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

menumbuhkan sikap egois dan individualistis. Kehidupan masyarakat tradisional yang dahulu akrab dan penuh kebersamaan perlahan terkikis oleh zaman. Fenomena-fenomena inilah yang menyebabkan banyak individu kehilangan arah dan jati diri. Dalam kondisi seperti ini, manusia diajarkan agar mempunyai kemampuan dalam mengendalikan diri dan tetap kuat dalam menjaga keutuhan kepribadian.

### **Hadist sebagai pedoman**

Hadis sebagai sumber ajaran Islam kedua setelah Al-Qur'an memiliki peran penting sebagai pedoman hidup umat muslim, tidak hanya dalam aspek ibadah, tetapi juga dalam bidang sosial, budaya, hingga kesehatan. Bahasa hadis yang sarat dengan makna seringkali mengandung bahasan ilmiah, diantaranya terkait dengan kesehatan jasmani dan rohani. Hadis-hadis yang menganjurkan untuk menjaga kebersihan, menjaga pola makan, dan berolahraga, menjadi bukti bahwa Islam telah memperhatikan aspek kesehatan sejak masa Rasulullah SAW (Ulu-muddin et al., 2022).

Dalam perkembangan ilmu kesehatan modern, beberapa konsep yang terkandung dalam hadis ternyata sejalan dengan prinsip medis kontemporer, seperti anjuran mencuci tangan sebelum makan, larangan berlebihan dalam makan dan minum, hingga pentingnya istirahat yang cukup. Akan tetapi, pemahaman terhadap bahasa hadis memerlukan kajian mendalam, sebab banyak istilah, gaya bahasa, maupun kiasan yang perlu ditafsirkan secara tepat agar tidak menimbulkan kesalahpahaman (Azizah & Soleh, 2025).

Oleh karena itu, kajian mengenai serba-serbi bahasa hadis dalam ilmu kesehatan menjadi penting untuk melihat sejauh mana hadis dapat diaplikasikan dalam dunia medis modern. Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk memperkuat pemahaman bahwa ajaran Islam telah menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah dan bentuk tanggung jawab seorang muslim terhadap dirinya sendiri.

### **Pembahasan**

Konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya terbatas pada kesehatan jasmani, tetapi juga mencakup keseimbangan rohani, mental, dan sosial. Rasulullah SAW telah mencontohkan pola hidup sehat yang meliputi pola makan, kebersihan diri, pengaturan waktu istirahat, hingga keseimbangan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memandang kesehatan sebagai bagian dari maqāṣid al-syarī'ah (tujuan syariat), yaitu menjaga jiwa (ḥifẓ al-naḥs).

Beberapa hadis yang mengandung prinsip medis kini terbukti relevan secara ilmiah. Salah satunya adalah hadis tentang anjuran untuk makan dengan seimbang :

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya...” (HR. Tirmidzi).

Hadis ini sejalan dengan prinsip nutrisi modern yang menekankan pentingnya keseimbangan kalori dan pencegahan obesitas.

Selain itu, Rasulullah SAW menganjurkan kebiasaan tidur yang cukup, sebagaimana beliau membagi waktu untuk ibadah malam dan istirahat. Penelitian

modern menunjukkan bahwa tidur yang cukup berperan penting dalam menjaga sistem imun, kesehatan jantung, dan kestabilan hormon. Dengan demikian, nilai-nilai kesehatan dalam hadis berbanding lurus dengan ilmu kesehatan modern.

Kebersihan (ṭahārah) merupakan bagian dari keimanan dan ibadah seorang muslim. Rasulullah SAW bersabda, “Kebersihan adalah sebagian dari iman.” (HR. Muslim). Ajaran ini menunjukkan bahwa Islam telah lama menempatkan kebersihan sebagai kunci kesehatan jasmani dan spiritual (Aulia, 2021).

Kebersihan dalam Islam terbagi menjadi tiga dimensi utama:

Kebersihan jasmani, seperti berwudu, mandi wajib, dan menjaga kebersihan gigi dengan siwak. Kebiasaan ini secara medis mampu mengurangi penyebaran mikroorganisme penyebab penyakit kulit dan infeksi mulut.

Kebersihan lingkungan, yang menuntut umat Islam menjaga kebersihan tempat tinggal, tempat ibadah, dan ruang publik. Rasulullah SAW menegaskan pentingnya menghilangkan halangan di jalan sebagai bentuk amal kebajikan (HR. Muslim). Dalam konteks modern, hal ini dapat diartikan sebagai upaya menjaga sanitasi dan kebersihan lingkungan untuk mencegah penyakit berbasis lingkungan seperti diare dan demam berdarah.

Kebersihan rohani, yaitu membersihkan hati dari sifat iri, dengki, dan kebencian. Kesehatan mental dan spiritual terbukti memiliki dampak positif terhadap keseimbangan hormon serta sistem kekebalan tubuh. Menurut Yusuf al-Qardhawi, kebersihan yang ditekankan dalam Islam tidak sekadar bersifat ritual, tetapi juga berfungsi sebagai sistem perlindungan diri dari penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam mendahului prinsip kesehatan publik (public health) yang baru berkembang secara sistematis pada abad ke-19.

Hadis-hadis Nabi SAW dapat diaplikasikan dalam pengembangan ilmu kesehatan modern (Muzakki & Sumbulah, 2025). Diantaranya:

1. Anjuran mencuci tangan sebelum makan dan setelah buang air besar memiliki kesesuaian dengan prinsip hand hygiene dalam dunia medis modern untuk mencegah infeksi nosokomial.
2. Larangan makan dan minum berlebihan sesuai dengan teori caloric restriction yang terbukti dapat memperpanjang usia harapan hidup dan mencegah penyakit metabolik.
3. Anjuran untuk berobat sebagaimana sabda Nabi, “Berobatlah kalian, karena setiap penyakit ada obatnya” (HR. Abu Daud), menunjukkan dorongan Islam terhadap kemajuan ilmu kedokteran dan penelitian farmasi.

Dengan demikian, hadis tidak hanya mengandung nilai spiritual, tetapi juga berperan sebagai sumber etika kesehatan dan inspirasi bagi pengembangan ilmu kedokteran berbasis nilai-nilai religius. Hubungan antara ilmu kedokteran modern dan ajaran Islam akan memperkuat pola pikir holistic health, yaitu kesehatan yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat, penerapan nilai-nilai hadis menjadi semakin penting untuk menyeimbangkan gaya hidup manusia. Beberapa bentuk penerapannya dalam kehidupan sehari-hari yaitu :

1. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat di rumah, sekolah, serta tempat kerja.
2. Menjaga kebersihan diri sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab moral.
3. Mengonsumsi makanan halal dan bergizi, menjauhi zat berbahaya seperti alkohol dan narkoba.
4. Menjaga kesehatan mental melalui zikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian bahwa aktivitas spiritual dapat menurunkan stres dan kecemasan.

Melalui penerapan nilai-nilai hadis ini, umat Islam dapat berkontribusi dalam mewujudkan masyarakat yang sehat baik jasmani maupun rohani.

### **Sub P**

Kesehatan dalam Islam tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan penyakit, melainkan kondisi seimbang antara tubuh, akal, dan jiwa. Rasulullah SAW menekankan bahwa kesehatan adalah nikmat besar yang sering kali diabaikan manusia, sebagaimana sabdanya:

“Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu karenanya: kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari).

Hadis ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan merupakan bentuk syukur kepada Allah SWT. Kesehatan dalam hadis juga menjadi bagian dari tujuan syariat Islam (maqāsid al-syari'ah), khususnya dalam menjaga jiwa (ḥifz al-nafs). Oleh karena itu, setiap Muslim memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk memelihara kesehatannya.

Hadis-hadis Nabi SAW mengandung berbagai tema yang berkaitan dengan kesehatan fisik maupun rohani. Beberapa di antaranya meliputi:

1. Kebersihan dan Kesehatan Jasmani

Islam menempatkan kebersihan (ṭahārah) sebagai bagian dari iman. Wudhu, mandi wajib, dan bersiwak bukan sekedar ibadah, tetapi juga menjadi tindakan pencegahan penyakit. Contohnya adalah wudhu, wudhu dapat menjaga kebersihan kulit, mencegah infeksi, dan meningkatkan sirkulasi darah.

2. Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat

Rasulullah SAW mencontohkan prinsip moderasi dalam makan:

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya...” (HR. Tirmidzi).

Hadis ini menekankan pentingnya keseimbangan asupan makanan agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit seperti obesitas dan diabetes.

3. Kesehatan Mental dan Spiritual

Kesehatan mental dalam Islam sangat berkaitan dengan ketenangan hati dan kedekatan dengan Allah. Zikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an berfungsi sebagai terapi spiritual yang menenangkan jiwa. Penelitian menunjukkan bahwa rutinitas membaca Al-Qur'an mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Jannah et al., 2025).

Rasulullah SAW mencontohkan perilaku menjaga kebersihan lingkungan sebagai wujud keimanan. Dalam hadis disebutkan:

“Iman memiliki lebih dari enam puluh cabang, dan yang tertinggi adalah ucapan ‘Lā ilāha illallāh’, sedangkan yang terendah adalah menyingkirkan gangguan dari jalan.” (HR. Muslim).

Hadis ini menegaskan bahwa kebersihan lingkungan bukan hanya masalah sosial, tetapi juga ibadah. Dalam konteks modern, anjuran ini sejalan dengan prinsip public health dan sanitasi lingkungan. Menjaga kebersihan tempat ibadah, rumah, dan jalan merupakan bagian dari pencegahan penyakit berbasis lingkungan seperti diare, DBD, dan infeksi saluran pernapasan.

Menurut (Al-Qardhawi, 2000) kebersihan yang diajarkan Islam mencakup empat aspek yaitu kebersihan jasmani, rohani, pakaian, dan tempat. Pandangan ini selaras dengan prinsip kesehatan masyarakat modern yang mengutamakan kebersihan diri dan lingkungan.

Beberapa ajaran Rasulullah SAW terbukti memiliki dasar ilmiah yang sesuai dengan ilmu kedokteran modern. Beberapa contohnya antara lain:

| Ajaran Hadist                        | Keterkaitan dengan ilmu Kesehatan modern                                           |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Anjuran mencuci tangan sebelum makan | Sejalan dengan <i>hand hygiene</i> WHO untuk Mencegah penyebaran bakteri dan virus |
| Larangan makan berlebihan            | Relevan dengan konsep <i>caloric balance</i> dan Pencegahan obesitas               |
| Anjuran berobat ketika sakit         | Menunjukkan dukungan islam terhadap riset medis dan pengobatan rasional            |
| Anjuran tidur malam dan bangun pagi  | Mendukung ritme sirkadian dan kesehatan jantung                                    |

Dengan demikian, hadis Nabi SAW bukan hanya pedoman moral, melainkan juga sumber pengetahuan nyata yang mendukung upaya menjaga kesehatan. Islam mendorong umatnya untuk mencari pengobatan terbaik tanpa meninggalkan nilai-nilai spiritual.

Konsep kesehatan dalam Islam bersifat holistik, yaitu mencakup keseimbangan antara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Prinsip ini selaras dengan paradigma well-being dalam ilmu kesehatan modern. Beberapa prinsip utama antara lain:

1. Pencegahan lebih utama daripada pengobatan. Rasulullah SAW lebih banyak menekankan pencegahan melalui kebersihan, makanan halal, dan olahraga ringan.
2. Kesehatan spiritual mendukung kesehatan fisik. Doa, dzikir, dan ibadah menjadi sumber ketenangan batin yang memperkuat sistem imun.
3. Menjaga keseimbangan hidup. Islam melarang perilaku ekstrem, baik dalam bekerja maupun beribadah, agar tubuh dan pikiran tetap sehat.

Dalam menghadapi gaya hidup modern yang cenderung instan dan konsumtif, penerapan nilai-nilai hadis menjadi solusi penting. Implementasinya dapat berupa:

1. Menerapkan kebiasaan bersih di rumah, sekolah, dan tempat kerja.
2. Mengonsumsi makanan bergizi dan menghindari zat haram maupun berbahaya.
3. Menjaga keseimbangan antara aktivitas duniawi dan spiritual.
4. Melakukan kegiatan sosial seperti menjaga kebersihan lingkungan sebagai bagian dari amal saleh.

Melalui pengamalan ajaran hadis ini, umat Islam dapat menciptakan tatanan masyarakat yang sehat, bersih, dan beradab.

## Kesimpulan dan Saran

Dari hasil pembahasan mengenai *Serba Serbi Bahasa Hadis terhadap Ilmu Kesehatan Islam*, dapat disimpulkan bahwa Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap kesehatan jasmani, rohani, dan lingkungan jauh sebelum berkembangnya ilmu kedokteran modern. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW mengandung prinsip-prinsip kesehatan yang bersifat universal dan ilmiah, seperti pentingnya menjaga kebersihan diri, pola makan seimbang, istirahat yang cukup, serta pengendalian emosi dan pikiran.

Konsep kesehatan dalam Islam bersifat holistik, mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Kebersihan tidak hanya dianggap sebagai ibadah, tetapi juga sebagai cara menjaga tubuh agar tetap sehat. Ajaran Rasulullah SAW tentang pola hidup sehat terbukti relevan dengan prinsip *preventive medicine* dan *public health* yang menjadi fokus kesehatan modern saat ini.

Selain itu, hadis juga menekankan keseimbangan hidup antara dunia dan akhirat. Dengan memahami dan mengamalkan nilai-nilai kesehatan yang terkandung dalam hadis, umat Islam dapat membangun pola hidup yang sehat, disiplin, dan seimbang. Maka, dapat dikatakan bahwa hadis-hadis Nabi SAW berfungsi tidak hanya sebagai pedoman spiritual, tetapi juga sebagai dasar ilmiah dan moral bagi pengembangan ilmu kesehatan yang beretika dan berorientasi pada kesejahteraan manusia.

## Daftar Pustaka

- Al-Qardhawi, Y. (2000). *Bagaimana berinteraksi dengan Al-Qur'an*. Pustaka Al-Kautsar.
- Aulia, A. G. (2021). Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan menurut Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 187–196.

- Azizah, H. M., & Soleh, A. K. (2025). Bayani epistemology as the basis for the development of Islamic religious education learning materials. *Jurnal Al-Ulum: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ke-Islaman*, 12(4), 322–332. <http://repository.uin-malang.ac.id/24478/>
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-Quran terhadap kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 793–803. <http://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Muzakki, A., & Sumbulah, U. (2025). ISLAM DAN GENDER (Kajian Terhadap Hadits Penciptaan Dan Kepemimpinan Perempuan). *FIQHUL HADITS: Jurnal Kajian Hadits Dan Hukum Islam*, 3(1), 79–94. <http://repository.uin-malang.ac.id/24577/>
- Ulumuddin, U., Mukarromah, W. R. U., & Sumbulah, U. (2022). Joseph Scacht, teori skeptisisme hadist dan bantahan sarjana Muslim terhadapnya. *El-Sunnah: Jurnal Kajian Hadis Dan Integrasi Ilmu*, 3(1), 98–115. <http://repository.uin-malang.ac.id/10139/>