**MAKALAH ISLAM DAN KESEHATAN**

Dosen Pengampu : Arif Luqman Hakim, S.E.I., M.E. Mata Kuliah : AIK IV



Oleh :

Nailul Faiz Hidayatullah 202010370311263

Aditya Nashrullah 202010370311269

**JURUSAN INFORMATIKA**

**FAKULTAS TEKNIK**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**JULI 2022**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan tugas makalah yang berjudul Jihad Dalam Islam ini tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan dari makalah ini adalah untuk memenuhi tugas matkul AIK. Selain itu, makalah ini juga bertujuan untuk menambah wawasan kami mengenai Pengertian Islam dan Kesehatan. Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Arif Luqman Hakim, S.E.I., M.E. selakudosen mata kuliah AIK kami yang telah memberikan tugas ini sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan sesuai dengan bidang studi yang kami tekuni.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membagi sebagian pengetahuannya sehingga Kami dapat menyelesaikan makalah ini.Kami menyadari, makalah yang Kami tulis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan Kami nantikan demi kesempurnaan makalah ini.

Malang, 4 Juli 2022

Daftar Isi

[KATA PENGANTAR i](#_Toc107674028)

[Daftar Isi ii](#_Toc107674029)

[BAB I 1](#_Toc107674030)

[PENDAHULUAN 1](#_Toc107674031)

[1.1 Latar Belakang 1](#_Toc107674032)

[1.2 Rumusan Masalah 1](#_Toc107674033)

[1.3 Tujuan 2](#_Toc107674034)

[BAB II 2](#_Toc107674035)

[PEMBAHASAN 2](#_Toc107674036)

[2.1 Makna Kesehatan 2](#_Toc107674037)

[2.2 Macam-macam Kesehatan 4](#_Toc107674038)

[2.3 Pandangan Islam tentang Kesehatan 5](#_Toc107674039)

[2.4 Kesimpulan 6](#_Toc107674040)

BAB I

PENDAHULUAN

* 1. Latar Belakang

Pada dasarnya setiap manusia menghendaki hidup dan kehidupan yang sehat, tenang, tenteram dan bahagia, meskipun tidak selamanya kemauan dan keinginan tersebut tercapai. Islam sebagai agama, sangat memperhatikan keberadaan manusia, karena itulah Islam membentangkan konsep yang sangat tegas tentang kehidupan yang sehat kepada manusia, misalnya mengenai apakah hidup dan kehidupan itu serta kemana arah tujuannya.

Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, untuk mengatur kemakmuran di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satu penunjang kebahagian tersebut adalah dengan memiliki tubuh yang sehat, sehingga dengannya kita dapat beribadah dengan lebih baik kepada Allah. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan (lahir dan batin) dan menempatkannya sebagai kenikmatan kedua setelah Iman. Selain itu, Islam sebagai agama yang sempurna dan lengkap, telah menetapkan prinsip-prinsip dalam penjagaan keseimbangan tubuh manusia. Di antara cara Islam dalam menjaga kesehatan ialah dengan menjaga kebersihan dan melaksanakan syariat wudlu dan mandi secara rutin setiap hari bagi setiap muslim.

Kesehatan adalah kata yang abstrak, pengertiannya sukar dirumuskan secara konkret. Pendekatan yang lebih mudah dalam memahami arti lawan dari kesehatan itu sendiri. Lawan dari kesehatan adalah penyakit. Penyakit adalah sesuatu pengertian yang mengandung: penyebab, gejala-gejala atau sinitom penyakit, baik perubahan yang kelihatan pada tubuh jasmaniah yang disebut tanda-tanda klinis maupun perubahan yang ditemukan pada laboratorium seperti perubahan susunan sel-sel darah merah, gula darah, perubahan jumlah atau komponen kencing, kotoran, dan seterusnya.

* 1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa makna kesehatan?
2. Apasaja macam-macam kesehatan ?
3. Bagaimana pendapat dari makna kesehatan menurut para ahli ?
4. Bagaimana pandangan Islam pada Kesehatan ?
	1. Tujuan

Makalah ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal berikut ini:

1. Mengetahui pengertian Kesehatan
2. Mengetahui makna Kesehatan
3. Mengetahui Hubungan kesehatan dalam Islam
4. Mengetahui Pandangan kesehatan menurut Islam

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 **Makna Kesehatan**

Kesehatan berasal dari kata “sehat” yang ditransfer dari bahasa Arab suhhah yang artinya sehat, tidak sakit, selamat. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sehat adalah keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya, bebas dari rasa sakit, waras. UU No. 23 Tahun 1992 menyebutkan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani), dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dari definisi tersebut dapat dipilah-pilah bahwa sehat fisik adalah suatu keadaan di mana bentuk fisik dan faalnya tidak mengalami gangguan sehingga memungkinkan berkembangnya mental atau psikologis dan sosial untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan normal.

Sehat mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Sehat sosial adalah perikehidupan dalam masyarakat, di mana perikehidupan ini harus sedemikian rupa sehingga setiap warga negara mempunyai cukup kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupan sendiri serta kehidupan keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkannya bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan pada waktunya.

Tidak jauh berbeda dengan apa yang disampaikan di atas, para ahli juga berpendapat dalam mendefinisikan makna kesehatan di antaranya:

1. WHO (Worid Health Oganization, 1947) Sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit. Dalam konsep sehat WHO tersebut diharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia dan makhluk hidup lain dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensi dari konsep WHO tersebut, maka yang dikatakan manusia sehat adalah tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara sosial, dan fit secara jasmani.

2. White (1977) Sehat adalah keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan apapun ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan.

3. Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan “jasmaniah, rohaniyah, dan sosial‟ yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya.

4. Perkins (1983) Sehat adalah keadaan seimbang dan dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan memiliki berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud sehat adalah suatu keadaan yang lengkap, baik fisik (jasmani) ataupun nonfisik (jiwa/rohani), akal serta sosial yang memungkinkan seseorang dapat melaksanakan aktifitas kehidupanya dengan baik. Artinya, sehat di sini bukan semata-mata terbebas dari berbagai penyakit, akan tetapi lebih menekankan tentang sehat secara jasmani, rohani, akal, maupun sosialnya.

2.2 **Macam-macam Kesehatan**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan terbagi menjadi tiga macam, di antaranya:

1. Kesehatan Jasmani

Kesehatan Jasmani Yang dimaksud dengan sehat jasmani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan. Jasmani sehat juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Cirinya antara lain persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya (bukan hidup untuk makan), manajemen tidur dan istirahatnya untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga.

2. Kesehatan Jiwa (psikis)

Kesehatan psikis menurut Zakiah Derajat sebagaimana dikutip oleh In‟amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin. Apabila psikologis (rohani) seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya.

1. Kesehatan Masyarakat

Kesehatan masyarakat adalah upaya-upaya untuk mengatasi masalah sanitasi yang mengganggu kesehatan. Kegiatan yang menopang terwujudnya kesehatan masyarakat antara lain meliputi:

1. Kebersihan pakaian Seorang muslim hendaknya memiliki pola hidup yang bersih dan menjadi mujahid yang gigih dalam mewujudkan pribadi yang bersih terutama tentang kebersihan pakaian seperti yang disebutkan dalam Q.S. al-Muddaṡṡir: 1-7. Bersih dari najis merupakan syarat sah amal terutama saat salat. Istilah al-ṭaharah (kesucian) di dalam al-Qur’an memiliki cakupan makna yang luas dan mendalam, tidak hanya meliputi kebersihan fisik, seperti badan, pakaian, rumah ibadah, air makanan, minuman tapi juga berkaitan dengan kesucian jiwa. Apabila lingkungan hidup menjadi sehat; semangat dan motivasi kerja menjadi tinggi. Jika kebersihan lingkungan tersebut dipadukan dengan kebersihan batin maka manusia akan merasakan kebahagiaan lahir dan batin.
2. Kualitas makanan Al-Qur’an menekankan bahwa makanan itu harus memenuhi kualifikasi ḥalālan ṭayyiban (halal dan baik). Makanan haram adalah makanan yang dilarang oleh agama pemakannya, seperti babi, bangkai, darah ataupun makanan yang tidak diijinkan oleh pemiliknya untuk dimakan. Sementara halal adalah kebalikannya. Sementara ṭayyiban adalah makanan yang tidak mengandung zat berbahaya dan bisa mendatangkan dan menjamin kesehatan.

c. Memberi ASI (Air Susu Ibu) yang sempurna pada balita Al-Qur’an surat al-Baqarah ayat 233 menganjurkan kepada para ibu yang mempunyai balita agar memberi ASI secara sempurna kepada si anak selama dua tahun berturut-turut. Anjuran itu mengandung hikmah bagi kesehatan si anak sekaligus untuk mengembangkan anak-anak yang sehat, membina generasi muda yang kuat dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi karena di dalamnya mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi serta mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi dari berbagai kuman penyakit.

d. Perbaikan kualitas dan sistem sanitasi Sanitasi adalah perilaku disengaja dalam pembudayaan hidup bersih dengan maksud mencegah manusia bersentuhan langsung dengan kotoran dan bahan buangan berbahaya lainnya dengan harapan usaha ini dapat meningkatkan kesehatan manusia. Sanitasi berhubungan erat dengan upaya penyehatan lingkungan, pengelolaan limbah, sampah, dan penataan saluran dan buangan air di lingkungan tempat tinggal. Selain itu, jika seseorang ingin sehat kondisi sosialnya, maka orang tersebut harus menjalin tali silaturrahmi yang baik dengan keluarganya, tetangganya, masyarakatnya, rekan kerjanya dan alam sekitarnya, serta berpenampilan apa adanya, wajar dan tidak berlebihan. Kehidupan sehari-hari dijalani sesuai dengan norma dan nilai sosial yang dianut oleh masyarakat dalam lingkungannya.

2.3 Pandangan Islam tentang Kesehatan

Islam sangat memperhatikan soal kesehatan dengan cara antara lain mengajak dan menganjurkan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan yang telah dimiliki setiap orang. Anjuran menjaga kesehatan itu bisa dilakukan dengan tindakan preventif (pencegahan) dan represif (pelenyapan penyakit atau pengobatan). Secara preventif, perhatian Islam terhadap kesehatan ini bisa dilihat dari anjuran sungguh-sungguh terhadap pemeliharaan kebersihan. Rasulullah saw bersabda:

عن ابن عباس رضي اهلل عنو قال: قال رسول اهلل صلى اهلل عليو وسلم )نعمتان مغبون فيهما كثيرمن الناس: الصحة والفراغ

Artinya: “Dari Ibnu ,Abbās ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda:‟Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang”. (H.R. Bukhari). Dalam keterangan hadits yang lain, Rasulullah saw bersabda: ّ

ل ّي اعوذ بك من زوال نعمتك وتحو كان رسول اهلل عليو وسلم : اللهم إن عافيتك وفجأة نقمتك وجميع سختك. رواه مسلم

Artinya: “Rasulullah Saw berdo’a: Ya Allah saya berlindung kepada-Mu dari kehilangan nikmat karunia-Mu, dari perubahan kesehatan yang telah Engkau berikan, mendadaknya balasan-Mu, dan dari segala kemurkaan-Mu". (HR. Muslim)

Berdasarkan pemaparan hadits di atas, terdapat dua kenikmatan yang telah dikaruniakan Allah Swt kepada hamba-Nya dan sering dilupakan oleh manusia yaitu nikmat sehat dan nikmat waktu luang. Sungguh sangat merugi seseorang hamba Allah Swt, ketika tidak mensyukuri atas apa yang telah Allah berikan kepadanya. Maka dari itu, sepatutnyalah kita bersyukur kepada Allah Swt, karena masih diberi nikmat sehat dan nikmat waktu senggang. Dari hadits ini, kita dapat mengambil mau`idhah untuk senantiasa menjaga kesehatan kita, sehingga kita dapat melaksanakan perintah Allah dengan sebaik-baiknya dan menjauhi apa yang dilarang oleh Allah sesuai dengan ketentuan yang telah Allah tetapka dalam al-Qur’an dan al-Hadits. Selain itu, kita juga dituntut untuk selalu memanfaatkan waktu luang dalam hal kebaikan. Salah satunya dengan selalu berdzikir kepada Allah dan selalu beristighfar (mohon ampunan) kepada-Nya.

Dalam keseharian, kita sering kali mengucapkan atau mendengar kata sehat wal`afiat yang mana Quraish Shihab dalam bukunya Wawasan al-Qur’an menjelaskan kata “afiat‟ dalam bahasa Arab, diartikan sebagai perlindungan Tuhan untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya hanya dapat diperoleh orang yang mengindahkan petunjuk-Nya. Kerena itu kata `afiat juga bisa bermakna sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sementara sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan.

2.4 Kesimpulan

Islam memiliki perbedaan yang nyata dengan agama-agama lain di muka bumi ini. Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Sang Khalik-nya (hablum minallah) atau hubungan manusia dengan manusia (hablum minannas), namun Islam memiliki aturan dan tuntunan yang bersifat komprehensif, harmonis, jelas, dan logis. Salah satu kelebihan Islam dalam mengatur kehidupan manusia adalah perihal perspektif Islam dalam mengajarkan kesehatan bagi individu maupun masyarakat.

Pentingnya sebuah kesehatan bagi manusia dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari termasuk yang paling utama adalah melaksanakan ibadah lima waktu sesuai dengan tuntutan dan tuntunan Islam, menempatkan kesehatan sebagai salah satu kenikmatan yang telah di anugerahkan Allah Swt. selain kenikmatan iman dan islam.

UU No. 23 Tahun 1992 menetapkan sehat sebagai keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani), dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Artinya, bahwa jika manusia menginginkan kehidupan yang harmonis, kaya sosial dan kaya secara ekonomi, maka hal itu dapat dibentuk melalui pola kehidupan yang sehat.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan terbagi menjadi tiga macam; kesehatan jasmani, kesehatan jiwa (psikis), dan kesehatan masyarakat. Ketiga macam kesehatan ini, hendaknya dijaga dengan sebaik mungkin. Sehingga nantinya tercipta sebuah kehidupan yang kita idam-idamkan bersama, yakni kebahagiaan dunia, dan kebahagiaan akhirat. Sebagaimana do’a yang sering dipanjatkan oleh hamba Allah Swt. setelah salat lima waktu:

 ربنا أتنا فى الدنيا حسنة وفى األخرة حسنة وقنا عذاب النار

 Artinya: “Ya tuhan kami berikanlah kami kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat serta jauhkanlah kami dari siksa api neraka”. Do’a yang dikenal dengan istilah do`a sapu jagat ini, menjelaskan kepada kita bahwa setiap manusia menginginkan kehidupan yang bahagia, apakah itu kebahagiaan di dunia, ataupun kebahagiaan di alam akhirat nanti. Tentunya hal itu, tidaklah sangat mudah bagi kita untuk mencapainya, karena perlu sebuah niat keikhlasan dan kesabaran dalam menjalankan hidup ini dalam rangka mengharap ridha Allah Swt.

Sebagai hamba Allah Swt. yang beriman dan bertakwa, hendaknya kita menjalankan ibadah kepada Allah Swt. dengan penuh kekhuysukan serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Dan pastinya hal itu, tidak akan dapat terlaksana tanpa kesehatan diri kita yang meliputi sehat jasmani, sehat rohani (psikis), dan sehat sosial.