



Buletin

Jamadalawal 1447H/November 2025

ACIS

Makna Universiti bagi Warganya

eISSN 2600-8289



Kesihatan Menurut Perspektif Islam



Oleh:

Dr Husnul Rita Binti Aris

Pensyarah Kanan, Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Negeri Sembilan Kampus Seremban

Kesihatan Sebagai Nikmat dan Kurniaan Allah

Kesihatan adalah antara nikmat terbesar yang dianugerahkan oleh Allah kepada manusia. Al-Qur'an mengingatkan kita bahawa segala bentuk nikmat, sama ada kecil atau besar, adalah daripada Allah (Surah An-Nahl: 53). Rasulullah SAW menekankan hakikat ini melalui sabda Baginda: *"Dua nikmat yang sering manusia lalai, iaitu kesihatan dan masa lapang."* (Riwayat Bukhari).

Menurut Rahman (2018), nikmat kesihatan bukan hanya untuk dinikmati, tetapi juga amanah. Ia menguji manusia sama ada mereka menggunakan tubuh dalam ketaatan atau kelalaian. Ketika sihat, manusia perlu memperbanyak ibadah, sedangkan ketika sakit, peluang pahala datang melalui kesabaran dan doa. Oleh itu, kesihatan bukanlah semata-mata isu perubatan, tetapi juga dimensi kerohanian.

Konsep Holistik: Jasmani, Rohani, Akal dan Sosial

Islam memandang kesihatan dari sudut holistik. Menurut Ali & Zulkifli (2019), kesejahteraan insan meliputi empat komponen:

1. **Jasmani** - tubuh sihat, kuat, bebas penyakit.
2. **Rohani** - jiwa yang tenang, bebas daripada sifat mazmumah seperti hasad dengki dan syirik.
3. **Akal** - pemikiran rasional, bebas daripada pengaruh buruk dan ketagihan.
4. **Sosial** - hubungan harmoni dengan keluarga, jiran, masyarakat, dan juga alam sekitar.

Keempat-empat aspek ini saling melengkapi. Jika salah satu terganggu, kesejahteraan insan tidak lengkap. Sebagai contoh, seseorang yang sihat jasmani tetapi lemah dari segi rohani akan mudah terjebak dengan tekanan jiwa dan kehampaan hidup.

Amanah Tubuh dan Tanggungjawab Peribadi

Tubuh adalah amanah daripada Allah. Mohd Salleh (2017) menegaskan bahawa al-Qur'an dan Sunnah mengajarkan kewajipan menjaga kesihatan tubuh dengan baik. Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya badanmu mempunyai hak ke atasmu."* (Riwayat Bukhari).

Antara cara menjaga amanah tubuh ialah:

1. Mengambil makanan halal dan seimbang.
2. Menjaga kebersihan diri dan persekitaran.
3. Mengelakkan tabiat berbahaya seperti merokok, arak dan dadah.
4. Mendapatkan rehat dan tidur yang cukup.

Prinsip ini menjadikan gaya hidup sihat sebagai sebahagian daripada ibadah harian, bukan sekadar pilihan peribadi.

Kesihatan Sebagai Ibadah dan Jalan Mendekatkan Diri

Menurut Badri (2019), manusia diciptakan untuk menjadi khalifah di bumi dan hamba Allah. Kesihatan fizikal dan mental diperlukan bagi melaksanakan peranan ini. Seorang Muslim yang sihat dapat melaksanakan ibadah seperti solat, puasa, haji, dan jihad dengan lebih sempurna. Selain itu, kesihatan juga membolehkan seseorang berkhidmat kepada masyarakat, menjaga keluarga, serta menegakkan keadilan. Kesihatan bukanlah matlamat akhir, tetapi wasilah untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Spiritualiti dan Penyembuhan

Kajian moden seperti oleh Al-Kandari & Konoshima (2017) membuktikan bahawa amalan spiritual Islam seperti doa, zikir, solat, dan tawakal memberi kesan besar kepada kesihatan mental dan fizikal. Amalan kerohanian mengurangkan tekanan, menstabilkan emosi, meningkatkan daya tahan tubuh, malah membantu pemulihan pesakit. Contohnya, pesakit yang banyak berzikir dan berdoa lebih tenang menghadapi penyakit kronik berbanding mereka yang tidak memiliki pegangan spiritual yang kuat.

Perubatan Nabi dan Integrasi Moden

Prophetic medicine (al-Tibb al-Nabawi) merangkumi panduan kesihatan daripada hadis, termasuk pemakanan sunnah seperti madu, habbatus sauda, dan kurma. Kamal (2016) menekankan bahawa ia tidak bertujuan menggantikan sains moden, sebaliknya sebagai pelengkap. Sebagai contoh, madu diiktiraf dalam kajian saintifik moden kerana sifat antibakteria dan antioksidannya, selari dengan hadis Nabi yang memuji madu sebagai ubat. Integrasi ini menunjukkan keharmonian antara tradisi Islam dan sains kontemporari.

Kesihatan Sebagai Ujian dan Rahmat

Sihat dan sakit kedua-duanya adalah ujian daripada Allah. Menurut Nasir (2020), ketika seseorang dikurniakan kesihatan, dia diuji dengan syukur. Sebaliknya, ketika sakit, dia diuji dengan sabar. Rasulullah SAW bersabda: *"Tidaklah seorang Muslim ditimpa kesakitan, melainkan Allah gugurkan dosa-dosanya seperti gugurnya daun dari pohon."* (Riwayat Bukhari & Muslim). Ini menjadikan sakit bukan sekadar musibah, tetapi juga peluang mendapat rahmat Allah dan penghapusan dosa.

Kesihatan dalam Konteks Masyarakat

Islam juga menekankan dimensi sosial kesihatan. Sanjotis (2018) menegaskan bahawa kesihatan masyarakat Islam

melibatkan adab pemakanan, penjagaan kebersihan awam, larangan mencemarkan alam, serta galakan membantu mereka yang sakit. Islam menekankan bahawa masyarakat sihat bermula daripada individu yang sihat. Sebagai contoh, kebersihan diri dalam Islam (berwuduk, mandi wajib, menjaga najis) turut menyumbang kepada kebersihan umum dan kesejahteraan masyarakat.

Kesimpulan Umum

Konsep “sihat daripada Allah” menegaskan bahawa:

1. Kesihatan ialah nikmat dan amanah daripada Allah.
2. Kesihatan bersifat holistik, meliputi jasmani, rohani, akal dan sosial.
3. Tubuh ialah amanah yang mesti dijaga kerana ia alat ibadah.
Spiritualiti Islam memberi kesan positif terhadap kesihatan.
5. Perubatan Islam melengkapi sains moden dalam usaha penyembuhan.
6. Sihat dan sakit adalah ujian untuk syukur atau sabar.
7. Kesihatan individu memberi impak kepada kesihatan masyarakat.

Ringkasnya, Islam tidak memisahkan kesihatan daripada iman. Tubuh hanyalah wadah, sedangkan roh adalah pengemudi kehidupan. Oleh itu, menjaga kesihatan sama pentingnya dengan menjaga agama, kerana tanpa tubuh yang sihat, ibadah dan peranan sebagai khalifah akan terjejas.

Rujukan:

- Al-Qaradawi, Y. (2000). *Islamic Awakening and Health: Shariah Guidelines on Preserving the Body*. Cairo: Al-Azhar Press.
- Rahman, F. (2018). Health as a Trust from Allah: Ethical and Spiritual Dimensions. *Islamic Studies Review*, 12(3), 211–229.
- Ali, A., & Zulkifli, N. (2019). Islamic Concept of Holistic Health: An Analysis. *International Journal of Islamic Thought*, 15, 1–10. <https://doi.org/10.24035/ijit.15.2019.001>

- Mohd Salleh, H. (2017). Kesihatan dalam Perspektif al-Qur'an dan Sunnah. *Jurnal Usuluddin*, 45(1), 67–82. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol45no1.4>
- Badri, M. (2019). The Islamic Conception of the Human Being and Its Implications for Health. *International Journal of Islamization of Knowledge*, 41(2), 55–74.
- Al-Kandari, F., & Konoshima, M. (2017). Spirituality and Coping in Muslim Patients: The Role of Religion in Health. *Journal of Advanced Nursing*, 73(2), 421–430. <https://doi.org/10.1111/jan.13129>
- Kamal, M. (2016). Prophetic Medicine and Modern Medical Practices: An Integrative Approach. *Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 45–59.
- Nasir, M. (2020). Health and Wellness in Islamic Perspective: An Overview. *Journal of Islamic Studies*, 31(2), 123–137. <https://doi.org/10.35632/jis.v31i2.2506>
- Saniotis, A. (2018). Muslim Health Paradigms: Religion and Health in Islamic Societies. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1785–1796. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0591-7>
- Nasir, M., & Hassan, R. (2015). Religion and Health: Islamic Perspectives on the Concept of Wellness. *Asian Social Science*, 11(10), 273–280. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n10p273>