



Filosof dan Temuan Kesehatan Islam

Fitri Idani

UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia

251009002@student.ar-raniry.ac.id

Abstract

Ideally, the concept of Islamic health should be understood as a comprehensive system of thought rooted in divine revelation and strengthened by the intellectual contributions of Muslim philosophers. This concept is expected to integrate physical, mental, and spiritual dimensions of human existence in a balanced manner. However, in reality, contemporary discussions on Islamic health tend to be fragmented, focusing mainly on normative-theological or medical aspects, while the philosophical foundations developed by Muslim philosophers receive limited attention. This condition creates a conceptual gap between Islamic philosophical thought and Islamic health findings. Therefore, this study aims to analyze the views of Muslim philosophers regarding the body, soul, and health, and to examine their relevance to the concept of Islamic health. This research employs a library research method with a qualitative approach, using philosophical-normative and historical-conceptual analysis of classical works and contemporary literature. The findings indicate that Muslim philosophers provide a strong conceptual foundation for Islamic health by emphasizing the balance between body and soul within an ethical and spiritual framework. The integration of these philosophical perspectives demonstrates that Islamic health is holistic, rational, and remains relevant in addressing contemporary health challenges.

Keywords: *Islamic Philosophy, Islamic Health, Body and Soul.*

Abstrak

Konsep kesehatan Islam idealnya dipahami sebagai sistem pemikiran yang utuh, berakar pada ajaran wahyu serta diperkuat oleh kontribusi intelektual para filosof Muslim. Konsep ini seharusnya mampu menjembatani dimensi fisik, mental, dan spiritual manusia secara seimbang. Namun realitasnya, kajian

kesehatan Islam dalam diskursus kontemporer cenderung bersifat parsial, lebih menekankan aspek normatif-teologis atau medis semata, sementara landasan filosofis yang dibangun oleh para filosof Muslim kurang mendapat perhatian. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan konseptual antara pemikiran filosofis Islam dan temuan-temuan kesehatan Islam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemikiran para filosof Muslim terkait tubuh, jiwa, dan kesehatan, serta mengkaji relevansinya terhadap konsep kesehatan Islam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka dengan pendekatan kualitatif, melalui analisis filosofis-normatif dan historis-konseptual terhadap karya-karya klasik dan literatur kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemikiran filosof Muslim memberikan fondasi konseptual yang kuat bagi kesehatan Islam, dengan menempatkan kesehatan sebagai keseimbangan tubuh dan jiwa yang berorientasi etis dan spiritual. Integrasi pemikiran filosofis tersebut menegaskan bahwa konsep kesehatan Islam bersifat holistik, rasional, dan tetap relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan di era kontemporer.

Kata Kunci: Filsafat Islam, Kesehatan Islam, Tubuh dan Jiwa.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang menentukan kualitas hidup, produktivitas, dan keberlangsungan peradaban. Dalam sejarah pemikiran manusia, kesehatan tidak hanya dipahami sebagai persoalan biologis, tetapi juga sebagai persoalan filosofis, etis, dan spiritual. Berbagai peradaban besar, termasuk peradaban Islam, telah memberikan perhatian serius terhadap konsep kesehatan sebagai bagian dari upaya memahami hakikat manusia. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang utuh, terdiri dari tubuh, jiwa, dan ruh, sehingga kesehatan tidak dapat dipersempit hanya pada aspek fisik semata (Hasna, 2024). Pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan memiliki dimensi multidisipliner yang mencakup ilmu kedokteran, filsafat, dan teologi. Dalam konteks ini, pemikiran para filosof Muslim menjadi rujukan penting dalam merumuskan konsep kesehatan yang holistik. Kajian tentang kesehatan dalam Islam tidak dapat dilepaskan dari kontribusi intelektual para filosof Muslim.

Para filosof Muslim seperti Al-Kindi, Al-Farabi, Ibnu Sina, Al-Ghazali, dan Ibnu Rusyd telah memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan konsep kesehatan. Mereka tidak hanya membahas kesehatan dalam arti medis, tetapi juga mengaitkannya dengan keseimbangan tubuh dan jiwa. Seperti Ibnu Sina, mengembangkan teori kedokteran yang memadukan observasi empiris dengan filsafat jiwa (Putri Serena et al., 2023). Al-Ghazali menekankan pentingnya kesehatan spiritual dan pengendalian hawa nafsu sebagai fondasi kesehatan manusia (Aisy et al., 2025). Sementara itu, Ibnu Rusyd memandang

kesehatan sebagai hasil dari keseimbangan alamiah dalam tubuh manusia (Gea, 2020). Pemikiran-pemikiran tersebut menunjukkan bahwa konsep kesehatan Islam lahir dari dialog antara wahyu, rasio, dan pengalaman empiris. Namun, temuan kesehatan Islam ini sering kali dipahami secara parsial dan terpisah dari akar filosofisnya. Akibatnya, kekayaan pemikiran filosof Muslim tentang kesehatan belum sepenuhnya terintegrasi dalam diskursus kesehatan modern.

Idealnya, konsep kesehatan Islam yang dirumuskan oleh para filosof Muslim dapat menjadi rujukan utama dalam pengembangan paradigma kesehatan yang holistik dan berimbang (Nugraheni & Hayati, 2025). Konsep tersebut seharusnya mampu menjembatani antara ilmu kesehatan modern dengan nilai-nilai spiritual dan etika Islam. Namun realitasnya, kajian kesehatan Islam saat ini lebih banyak terfokus pada aspek normatif-teologis atau medis semata, tanpa menggali landasan filosofisnya secara mendalam. Pemikiran para filosof Muslim tentang tubuh, jiwa, dan kesehatan sering kali terpinggirkan dalam kajian kontemporer (Musfichin, 2019). Akibatnya, konsep kesehatan Islam belum sepenuhnya dipahami sebagai sistem pemikiran yang utuh dan komprehensif. Kesenjangan inilah yang kemudian menjadi masalah utama dalam penelitian ini, yaitu belum terintegrasinya pemikiran filosof Muslim dengan temuan-temuan kesehatan Islam secara konseptual dan sistematis.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemikiran para filosof Muslim terkait konsep kesehatan dan relevansinya dengan temuan kesehatan Islam. Selain itu, penelitian ini bertujuan mengungkap keterkaitan antara pandangan filosofis tentang tubuh dan jiwa dengan praktik kesehatan dalam Islam. Penelitian ini juga berupaya menjelaskan bagaimana konsep kesehatan Islam dibangun di atas fondasi rasional, spiritual, dan empiris. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian filsafat kesehatan Islam. Secara akademik, penelitian ini memperkaya khazanah pemikiran Islam dengan mengintegrasikan filsafat dan ilmu kesehatan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan konsep kesehatan berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian ini juga berkontribusi dalam membangun paradigma kesehatan yang holistik dan berimbang antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dalam bidang filsafat, kesehatan, dan studi Islam.

LITERATURE REVIEW

Kajian mengenai filosof dan temuan kesehatan Islam bukanlah kajian yang sepenuhnya baru dalam diskursus akademik. Farid Mehrab Razi, dalam karyanya yang berjudul *An Analysis of Mulla Sadra's Thoughts on the Soul in the Context of Modern Mental Health*, membahas konsep jiwa Mulla Sadra dalam kerangka *Hikmah al-Muta'aliyah* serta relevansinya dengan teori kesehatan mental kontemporer (Razi, 2024). Studi ini menitikberatkan pada analisis filosofis melalui pendekatan tekstual, hermeneutik, dan komparatif, dengan mengaitkan konsep-konsep kunci seperti *al-harakah al-jawhariyyah* (gerak substansial), *asalat*

al-wujud (primasi eksistensi), dan kesempurnaan intelektual jiwa dengan model biopsikososial, psikologi humanistik, dan psikoterapi eksistensial. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa pandangan Mulla Sadra tentang jiwa sebagai realitas yang dinamis dan berkembang sejalan dengan gagasan modern tentang pertumbuhan diri, aktualisasi diri, dan kesejahteraan yang menyeluruh. Persamaan karya ini dengan kajian penulis terletak pada sama-sama menempatkan kesehatan mental sebagai proses integratif yang mencakup dimensi spiritual. Adapun perbedaannya, karya Razi lebih berfokus pada dialog filosofis-konseptual dengan teori psikologi modern, sementara kajian penulis diarahkan pada pemetaan yang lebih luas mengenai kontribusi filosof Islam terhadap temuan kesehatan Islam secara normatif dan aplikatif.

Selanjutnya, Debi Putri Serena Siti Umi Hani, Bunga Septria Vionita, dan Badru Sohim dalam karya *Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina* mengkaji pemikiran Ibnu Sina mengenai hakikat jiwa, struktur fakultas jiwa, serta relasinya dengan tubuh (Putri Serena et al., 2023). Kajian ini menekankan bahwa Ibnu Sina memandang jiwa sebagai substansi immaterial yang memiliki peran sentral dalam kehidupan manusia, termasuk dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konsep jiwa Ibnu Sina memiliki implikasi penting bagi pemahaman kesehatan, khususnya dalam melihat penyakit bukan hanya sebagai gangguan fisik, tetapi juga sebagai ketidakseimbangan jiwa. Persamaan karya ini dengan kajian penulis terletak pada perhatian terhadap integrasi antara filsafat Islam dan isu kesehatan. Namun, perbedaannya adalah karya ini lebih bersifat deskriptif-filosofis terhadap satu tokoh, sedangkan kajian penulis berupaya membandingkan dan mensintesis pemikiran beberapa filosof Islam dalam konteks temuan kesehatan Islam yang lebih luas.

Sementara itu, Wiwik Damayanti, Sutarto, Dewi Purnama, dan Aida Rahmi Nasution melalui karya *Neurosains dalam Pemikiran Tokoh Al-Ghazali, Al-Farabi dan Ibnu Sina* mengkaji keterkaitan pemikiran klasik Islam dengan temuan neurosains modern (Damayanti et al., 2024). Penelitian ini menyoroti bagaimana konsep akal, jiwa, dan kesadaran dalam pemikiran ketiga tokoh tersebut memiliki korespondensi dengan pemahaman fungsi otak dan sistem saraf dalam ilmu kesehatan kontemporer. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran filosof Islam telah meletakkan dasar konseptual bagi pendekatan holistik dalam memahami manusia dan kesehatan mental. Persamaan dengan kajian penulis terletak pada upaya menghubungkan warisan filsafat Islam dengan ilmu kesehatan modern. Perbedaannya, penelitian ini lebih menekankan aspek neurosains dan kognisi, sedangkan kajian penulis berfokus pada dimensi filosofis-normatif dan makna kesehatan dalam perspektif Islam.

Berdasarkan pemetaan karya-karya tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat gap penelitian yang perlu diisi. Penelitian sebelumnya umumnya membahas tokoh atau pendekatan tertentu secara terpisah, atau menekankan dialog konseptual dengan psikologi dan neurosains modern. Namun, kajian yang secara komprehensif mensintesis pemikiran para filosof Islam tentang jiwa,

kesehatan, dan kesejahteraan dalam satu kerangka *temuan kesehatan Islam* yang utuh masih relatif terbatas. Oleh karena itu, tulisan ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menawarkan analisis integratif yang menghubungkan filsafat Islam, konsep jiwa, dan kesehatan sebagai satu kesatuan epistemologis dan aksiologis dalam perspektif Islam.

METHOD

Artikel ini tergolong dalam penelitian pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif, yang bertujuan mengkaji secara mendalam pemikiran para filosof Muslim serta temuan-temuan kesehatan dalam Islam. Metodologi yang digunakan adalah pendekatan filosofis-normatif dan historis-konseptual, dengan menelusuri gagasan para filosof Muslim tentang tubuh, jiwa, dan kesehatan, serta mengaitkannya dengan prinsip-prinsip kesehatan dalam ajaran Islam. Pendekatan ini dipilih untuk memahami konsep kesehatan Islam secara komprehensif melalui analisis teks klasik dan kontemporer. Penelitian ini tidak menggunakan data lapangan, melainkan berfokus pada kajian literatur yang relevan dan otoritatif.

Sumber primer dalam penelitian ini adalah karya-karya klasik para filosof Muslim, seperti tulisan Al-Kindi, Al-Farabi, Ibnu Sina, Al-Ghazali, dan Ibnu Rusyd, serta teks-teks utama Islam yang berkaitan dengan kesehatan. Sumber sekunder meliputi buku, artikel jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang membahas filsafat Islam, kesehatan Islam, dan relevansinya dalam konteks kontemporer. Analisis data dilakukan dengan analisis isi (*content analysis*) dan analisis deskriptif-interpretatif, sementara validasi dan uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan konsistensi argumentasi. Sistem penyusunan draf naskah dilakukan secara tematik-analitis, dimulai dari pemaparan konsep filosofis, dilanjutkan dengan pembahasan temuan kesehatan Islam, dan diakhiri dengan analisis relevansi serta sintesis konseptual.

DISCUSSION

1. Kesehatan sebagai Amanah dalam Islam

Dalam pandangan Islam, kesehatan bukan sekadar kondisi fisik yang bebas dari penyakit, melainkan sebuah nikmat besar yang memiliki nilai spiritual dan moral. Kesehatan memungkinkan manusia menjalankan fungsi dasarnya sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi. Tanpa kesehatan, berbagai aktivitas ibadah, sosial, dan produktivitas manusia akan terhambat. Karena itu, Islam memandang kesehatan sebagai bagian integral dari kehidupan yang harus disyukuri dan dijaga. Kesadaran ini menempatkan kesehatan bukan hanya dalam ranah medis, tetapi juga dalam dimensi keimanan. Nikmat kesehatan sering kali baru disadari ketika hilang, padahal Islam sejak awal menegaskan pentingnya menjaga nikmat tersebut.

Islam memandang manusia sebagai satu kesatuan utuh antara jasmani dan rohani. Kesehatan tidak hanya berkaitan dengan tubuh yang kuat, tetapi juga dengan jiwa yang tenang dan pikiran yang sehat (Azhar, 2023). Ketidakseimbangan pada salah satu aspek tersebut akan berdampak pada keseluruhan kualitas hidup manusia. Oleh karena itu, Islam tidak memisahkan kesehatan fisik dari kesehatan mental dan spiritual. Konsep ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan berarti menjaga harmoni seluruh unsur kemanusiaan. Pandangan holistik ini membedakan Islam dari pendekatan yang semata-mata materialistik. Kesehatan menjadi prasyarat penting bagi terciptanya kehidupan yang bermakna dan bermoral.

Segala nikmat yang diberikan Allah kepada manusia mengandung unsur amanah. Amanah berarti titipan yang harus dijaga dan dipertanggungjawabkan. Tubuh dan kesehatan manusia bukanlah milik mutlak individu, melainkan pemberian Allah yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban (Latifah et al., 2025). Pemahaman ini mengubah cara pandang manusia terhadap tubuhnya sendiri. Seseorang tidak bebas memperlakukan tubuhnya sesuka hati tanpa mempertimbangkan nilai-nilai syariat. Kesehatan sebagai amanah menuntut sikap tanggung jawab, kehati-hatian, dan kesadaran moral. Dalam hal ini, menjaga kesehatan merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah.

Al-Qur'an dan hadis banyak menyinggung pentingnya menjaga diri dan menghindari hal-hal yang membahayakan tubuh. Prinsip "janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan" menjadi dasar kuat dalam etika kesehatan Islam (Esa Shaquille Aufa et al., 2024). Rasulullah SAW juga menegaskan bahwa ada dua nikmat yang sering dilalaikan manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang. Pernyataan ini menunjukkan bahwa kesehatan memiliki nilai yang sangat tinggi dalam kehidupan seorang Muslim. Islam tidak menganjurkan sikap fatalistik yang pasrah tanpa usaha. Sebaliknya, Islam mendorong ikhtiar maksimal dalam menjaga dan memelihara kesehatan. Semua ini menegaskan bahwa kesehatan adalah amanah yang memiliki landasan teologis kuat.

Dalam aspek kesehatan fisik, Islam memberikan panduan yang sangat jelas melalui aturan halal dan haram. Makanan dan minuman yang dikonsumsi harus halal dan *thayyib*, yakni baik dan menyehatkan. Larangan terhadap khamr, narkoba, dan segala bentuk zat yang merusak tubuh merupakan wujud perlindungan Islam terhadap kesehatan manusia. Selain itu, Islam menganjurkan pola hidup sederhana dan tidak berlebihan. Sikap berlebih-lebihan dalam makan dan minum dipandang sebagai perilaku yang merugikan tubuh.

Islam juga sangat menekankan aspek kebersihan sebagai bagian dari iman. Kebersihan tubuh, pakaian, dan lingkungan memiliki korelasi langsung dengan kesehatan. Praktik wudu, mandi, dan menjaga kebersihan sehari-hari bukan hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi preventif terhadap penyakit. Islam lebih menekankan pencegahan daripada pengobatan. Prinsip ini menunjukkan betapa Islam selaras dengan pendekatan kesehatan modern.

Menjaga kebersihan berarti menjaga amanah kesehatan sejak dini. Dengan kebersihan, risiko penyakit dapat diminimalkan dan kualitas hidup meningkat.

Selain kesehatan fisik, Islam juga memberi perhatian besar pada kesehatan mental. Ketenangan jiwa dipandang sebagai unsur penting dalam kehidupan manusia. Stres, kecemasan, dan keputusasaan dapat merusak kesehatan secara keseluruhan. Islam menawarkan berbagai solusi spiritual seperti shalat, zikir, doa, dan tawakal sebagai sarana menenangkan jiwa. Nilai sabar dan syukur membantu manusia menghadapi tekanan hidup dengan lebih sehat. Dengan jiwa yang tenang, tubuh pun akan lebih kuat. Maka, menjaga kesehatan mental juga merupakan bagian dari amanah yang harus dijaga.

Kesehatan spiritual dalam Islam berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah. Iman yang kuat memberikan makna dan arah dalam hidup. Ketika spiritualitas seseorang terjaga, maka akan lebih bijak dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan. Penyakit tidak selalu dipandang sebagai musibah semata, tetapi juga sebagai ujian dan sarana introspeksi diri (Yasminiah & Rihadatul'aisyi, 2024). Pandangan ini membantu seseorang tetap optimis dan tidak terjerumus dalam keputusasaan. Kesehatan spiritual memberi daya tahan batin yang luar biasa. Oleh karena itu, aspek ini tidak dapat dipisahkan dari konsep kesehatan sebagai amanah.

Menjadikan kesehatan sebagai amanah berarti setiap individu memiliki tanggung jawab pribadi untuk menjaganya. Islam tidak membenarkan sikap abai terhadap kesehatan dengan alasan takdir. Usaha menjaga kesehatan adalah bagian dari ikhtiar yang diperintahkan agama. Ketika seseorang sengaja merusak tubuhnya, ia sesungguhnya telah mengkhianati amanah Allah. Kesadaran ini mendorong umat Islam untuk lebih disiplin dalam pola hidup. Tanggung jawab individu menjadi fondasi utama dalam membangun masyarakat yang sehat. Dari individu yang sehat, lahirlah komunitas yang kuat.

Kesehatan sebagai amanah tidak hanya berdimensi individual, tetapi juga sosial (Nugraheni & Hayati, 2025). Seperti penyakit menular, menunjukkan bahwa kesehatan seseorang dapat berdampak pada orang lain. Islam menganjurkan sikap saling menjaga dan tidak membahayakan sesama. Prinsip “tidak boleh membahayakan diri sendiri dan orang lain” menjadi landasan etika kesehatan sosial. Dengan menjaga kesehatan juga berarti menjaga hak orang lain. Kepedulian terhadap kesehatan masyarakat merupakan bagian dari tanggung jawab kolektif umat Islam. Nilai ini sangat relevan dalam konteks kehidupan modern.

Dalam kehidupan modern, tantangan terhadap kesehatan semakin kompleks, mulai dari gaya hidup tidak sehat hingga tekanan mental yang tinggi. Islam tetap relevan sebagai pedoman etis dalam menghadapi tantangan tersebut. Prinsip moderasi, keseimbangan, dan tanggung jawab menjadi kunci dalam menjaga kesehatan di era kontemporer. Umat Islam dituntut untuk memadukan nilai agama dengan pengetahuan medis modern. Sikap ini menunjukkan bahwa Islam tidak anti terhadap sains, melainkan mendorong

pemanfaatannya secara bijak. Kesehatan sebagai amanah harus dijaga dengan pendekatan yang kontekstual dan rasional.

kesehatan dalam Islam bukanlah persoalan sekunder, melainkan amanah besar yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Menjaga kesehatan berarti mensyukuri nikmat Allah sekaligus menjalankan tanggung jawab sebagai hamba-Nya. Islam memberikan kerangka nilai yang komprehensif dalam memaknai dan merawat kesehatan. Kesadaran akan amanah ini seharusnya membentuk sikap hidup yang lebih bertanggung jawab dan seimbang. Kesehatan yang terjaga akan mendukung kualitas ibadah dan kontribusi sosial manusia. Pada akhirnya, menjaga kesehatan adalah bagian dari jalan menuju kehidupan yang bermartabat dan diridhai Allah.

2. Pandangan Filosof Muslim tentang Tubuh dan Jiwa

Para filosof Muslim memandang tubuh dan jiwa sebagai dua realitas yang saling terkait tetapi memiliki karakter ontologis yang berbeda. Pembahasan tentang tubuh dan jiwa tidak hanya bersifat filosofis, tetapi juga teologis dan etis. Tubuh dipahami sebagai unsur material yang bersifat sementara, sedangkan jiwa merupakan substansi non-material yang menjadi inti eksistensi manusia. Pandangan ini berkembang sebagai respons terhadap filsafat Yunani, khususnya Plato dan Aristoteles, yang kemudian disintesis dengan ajaran Islam. Para filosof Muslim berupaya menjelaskan hubungan tubuh dan jiwa tanpa menafikan peran wahyu.

Al-Kindi, sebagai filosof Muslim pertama, memandang jiwa sebagai substansi sederhana dan rohaniah yang berasal dari alam tinggi (Marlena, 2021). Menurutnya, jiwa tidak hancur bersama hancurnya tubuh karena memiliki sifat kekal. Tubuh hanyalah alat bagi jiwa untuk beraktivitas di dunia material. Ketika jiwa terikat pada tubuh, ia mengalami keterbatasan dan kecenderungan pada kenikmatan duniawi. Oleh sebab itu, Al-Kindi menekankan pentingnya penyucian jiwa agar terbebas dari dominasi tubuh. Pandangan ini menunjukkan bahwa tubuh memiliki peran instrumental, bukan tujuan akhir kehidupan manusia.

Al-Farabi mengembangkan pandangan yang lebih sistematis mengenai hubungan tubuh dan jiwa (Firdaus et al., 2024). Ia membagi jiwa ke dalam beberapa tingkatan, mulai dari jiwa vegetatif, jiwa sensitif, hingga jiwa rasional. Jiwa rasional merupakan ciri utama manusia yang membedakannya dari makhluk lain. Tubuh berfungsi sebagai sarana bagi jiwa untuk mengaktualkan potensinya. Namun, kesempurnaan manusia tidak terletak pada tubuh, melainkan pada kesempurnaan jiwa rasional. Al-Farabi menegaskan bahwa kebahagiaan sejati dicapai ketika jiwa mencapai pengetahuan intelektual yang tinggi, bukan kenikmatan jasmani.

Ibnu Sina memberikan kontribusi paling berpengaruh dalam filsafat jiwa di dunia Islam (Ihsan et al., 2024). Ia memandang jiwa sebagai substansi mandiri yang tidak bergantung secara esensial pada tubuh. Melalui eksperimen pemikiran “manusia terbang”, Ibnu Sina menunjukkan bahwa kesadaran diri

tidak memerlukan tubuh sebagai syarat utama. Tubuh memang penting bagi pengalaman inderawi, tetapi jiwa memiliki eksistensi yang independen. Hubungan tubuh dan jiwa bersifat aksidental, bukan esensial. Pandangan ini menegaskan superioritas jiwa atas tubuh dalam struktur eksistensi manusia.

Menurut Ibnu Sina, tubuh berfungsi sebagai instrumen jiwa untuk memperoleh pengetahuan empiris. Jiwa memanfaatkan pancaindra yang melekat pada tubuh untuk memahami dunia material. Namun, pengetahuan tertinggi tetap dicapai melalui akal, bukan Indera (Ihsan et al., 2024). Ketika jiwa telah sempurna secara intelektual, ketergantungannya pada tubuh semakin berkurang. Hal ini memperlihatkan bahwa tujuan hidup manusia adalah penyempurnaan jiwa, bukan pemuasan kebutuhan tubuh. Tubuh bersifat sementara, sedangkan jiwa berorientasi pada keabadian.

Berbeda dengan Ibnu Sina, Al-Ghazali lebih menekankan dimensi etis dan spiritual dalam hubungan tubuh dan jiwa (Sulistiyani et al., 2025). Ia tidak menolak filsafat secara total, tetapi mengkritik pandangan yang terlalu mengagungkan rasio. Menurut Al-Ghazali, tubuh sering kali menjadi penghalang bagi kesucian jiwa karena dorongan hawa nafsu. Jiwa harus mengendalikan tubuh, bukan sebaliknya. Praktik ibadah dan tasawuf dipandang sebagai sarana utama untuk membersihkan jiwa dari dominasi tubuh. Dalam pandangan ini, tubuh memiliki potensi positif jika diarahkan oleh jiwa yang saleh.

Al-Ghazali juga membagi jiwa ke dalam beberapa kondisi, seperti jiwa yang tenang, jiwa yang mencela, dan jiwa yang cenderung pada keburukan (Muthhar et al., 2023). Pembagian ini menunjukkan bahwa kualitas jiwa sangat menentukan arah hidup manusia. Tubuh hanya mengikuti kecenderungan jiwa yang dominan. Jika jiwa dikuasai oleh nafsu, tubuh akan menjadi alat keburukan. Sebaliknya, jika jiwa disinari oleh iman dan ilmu, tubuh akan menjadi sarana kebaikan.

Ibnu Rusyd memandang hubungan tubuh dan jiwa dalam kerangka Aristotelian yang lebih moderat. Ibnu Rusyd menolak dualisme ekstrem yang memisahkan tubuh dan jiwa secara tajam. Menurutnya, jiwa merupakan bentuk (*form*) bagi tubuh, sehingga keduanya saling membutuhkan (Mahmudi, 2024). Aktivitas jiwa tidak dapat terlepas sepenuhnya dari tubuh selama manusia hidup di dunia. Namun, akal sebagai bagian tertinggi jiwa memiliki dimensi universal. Pandangan Ibnu Rusyd menekankan keseimbangan antara aspek jasmani dan rasional manusia.

Dalam filsafat Islam, tubuh tidak selalu dipandang negatif. Beberapa filosof menegaskan bahwa tubuh memiliki peran penting dalam proses penyempurnaan jiwa. Tanpa tubuh, jiwa tidak dapat menjalani pengalaman moral dan intelektual di dunia. Tubuh menjadi arena ujian bagi jiwa. Oleh karena itu, hubungan tubuh dan jiwa bersifat fungsional dan dinamis. Pandangan ini menolak sikap asketisme ekstrem yang mengabaikan kebutuhan jasmani secara total.

Para filosof Muslim juga mengaitkan konsep tubuh dan jiwa dengan kehidupan setelah mati. Jiwa dipandang tetap eksis setelah berpisah dari tubuh.

Tubuh bersifat fana, sedangkan jiwa menuju alam akhirat untuk mempertanggungjawabkan perbuatannya (Setiadi, 2020). Keyakinan ini memberikan landasan etis yang kuat dalam kehidupan manusia. Kesadaran akan keabadian jiwa mendorong manusia untuk tidak terjebak dalam kenikmatan jasmani semata. Tubuh harus diarahkan untuk mendukung keselamatan jiwa di akhirat.

Pandangan filosof Muslim tentang tubuh dan jiwa menunjukkan adanya sintesis antara rasio, wahyu, dan pengalaman spiritual (Azwar et al., 2025). Tubuh dipahami sebagai realitas empiris yang penting, tetapi tidak absolut. Jiwa menjadi pusat kesadaran, moralitas, dan tujuan hidup manusia. Relasi keduanya menuntut keseimbangan, bukan penolakan salah satunya. Dengan keseimbangan ini, manusia dapat mencapai kesempurnaan sebagai makhluk rasional dan spiritual. Pemikiran ini menjadi kontribusi penting filsafat Islam bagi khazanah filsafat dunia.

Pandangan filosof Muslim tentang tubuh dan jiwa menempatkan manusia sebagai makhluk multidimensional. Tubuh dan jiwa bukan dua entitas yang saling meniadakan, melainkan saling melengkapi dalam perjalanan eksistensi manusia. Jiwa menjadi pengendali dan tujuan utama, sementara tubuh berfungsi sebagai sarana. Pandangan ini melahirkan etika hidup yang seimbang antara kebutuhan jasmani dan penyucian rohani. Relevansi pemikiran ini tetap terasa hingga kini, terutama dalam menghadapi krisis makna manusia modern. Dengan memahami relasi tubuh dan jiwa secara filosofis, manusia diajak mengenali hakikat dirinya secara lebih utuh.

3. Pola Hidup Sehat dalam Ajaran Islam

Ajaran Islam memandang pola hidup sehat sebagai bagian integral dari keimanan dan ketaatan seorang Muslim. Kesehatan tidak ditempatkan sekadar sebagai kebutuhan biologis, tetapi sebagai sarana utama untuk menjalankan ibadah dan tanggung jawab sosial (Nugraheni & Hayati, 2025). Dalam hal ini, Islam tidak memisahkan antara urusan agama dan kesehatan jasmani. Seorang Muslim dituntut untuk menjaga tubuhnya agar tetap kuat dan bugar sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah. Kesadaran ini menjadikan pola hidup sehat bukan pilihan sekunder, melainkan kewajiban moral dan religius. Dengan tubuh yang sehat, kualitas ibadah dan produktivitas hidup akan meningkat secara signifikan.

Dalam aspek konsumsi, Islam memberikan pedoman yang sangat jelas melalui konsep halal dan *thayyib*. Makanan yang dikonsumsi tidak hanya harus halal secara hukum, tetapi juga baik dan menyehatkan bagi tubuh. Islam melarang konsumsi makanan dan minuman yang merusak kesehatan, seperti *khamr* dan segala zat yang memabukkan (Fitriani et al., 2023). Selain itu, Islam menekankan prinsip keseimbangan dan melarang sikap berlebihan dalam makan dan minum. Pola konsumsi yang moderat ini bertujuan menjaga fungsi tubuh tetap optimal.

Islam juga sangat menekankan pentingnya kebersihan sebagai fondasi utama kesehatan. Praktik bersuci seperti wudu, mandi, dan menjaga kebersihan pakaian memiliki nilai ibadah sekaligus manfaat kesehatan (Djuddah et al., 2024). Kebersihan lingkungan tempat tinggal dan tempat ibadah juga menjadi perhatian utama dalam Islam. Prinsip ini menunjukkan bahwa Islam menempatkan pencegahan penyakit sebagai langkah awal sebelum pengobatan. Dengan menjaga kebersihan secara konsisten, risiko penyebaran penyakit dapat diminimalkan. Kebersihan dalam Islam tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencerminkan kesucian batin.

Pola hidup sehat dalam Islam juga tercermin dalam pengaturan aktivitas fisik. Islam menganjurkan umatnya untuk menjaga kekuatan tubuh melalui aktivitas yang bermanfaat. Rasulullah SAW mencontohkan berbagai aktivitas fisik seperti berjalan, berkuda, dan memanah (Qonita et al., 2025). Aktivitas ini menunjukkan bahwa Islam tidak menganjurkan gaya hidup pasif atau malas. Tubuh yang aktif akan lebih sehat dan kuat dalam menjalankan tugas kehidupan.

Selain aktivitas fisik, Islam juga mengatur keseimbangan antara kerja dan istirahat. Tubuh memiliki hak untuk beristirahat agar dapat berfungsi secara optimal. Islam melarang praktik berlebihan dalam bekerja hingga mengabaikan kesehatan. Waktu tidur yang cukup dipandang sebagai bagian dari menjaga keseimbangan hidup. Pola istirahat yang baik akan berdampak positif pada kesehatan mental dan fisik. Ajaran ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan ritme biologis manusia.

Kesehatan mental juga menjadi bagian penting dalam pola hidup sehat menurut Islam. Islam mengajarkan ketenangan jiwa melalui ibadah seperti shalat, zikir, dan doa. Aktivitas spiritual ini membantu mengurangi stres dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari (Ningsih & Juanda, 2025). Islam mendorong umatnya untuk bersikap sabar dan tawakal dalam menghadapi ujian hidup. Sikap mental yang positif akan berpengaruh besar terhadap kesehatan tubuh. Dengan jiwa yang tenang, seseorang akan lebih mampu menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Islam juga memberikan perhatian terhadap pengendalian hawa nafsu sebagai bagian dari kesehatan. Puasa, misalnya, tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan. Puasa melatih disiplin diri dan membantu mengatur pola makan. Selain itu, puasa memberikan waktu bagi tubuh untuk melakukan proses detoksifikasi alami. Dengan pengendalian diri yang baik, tubuh dan jiwa akan berada dalam kondisi seimbang. Puasa menjadi contoh nyata integrasi antara ibadah dan kesehatan.

Dalam ajaran Islam, pencegahan penyakit lebih diutamakan daripada pengobatan. Hal ini tercermin dalam berbagai larangan yang bertujuan melindungi tubuh dari bahaya. Islam melarang perilaku yang berisiko terhadap kesehatan, seperti pergaulan bebas dan penyalahgunaan zat. Kesadaran akan dampak jangka panjang dari suatu perilaku menjadi dasar etika kesehatan Islam. Dengan menjauhi hal-hal yang merusak, kualitas hidup dapat terjaga. Pendekatan preventif ini sangat relevan dengan konsep kesehatan modern.

Pola hidup sehat dalam Islam juga memiliki dimensi sosial. Seorang Muslim dianjurkan untuk tidak membahayakan orang lain melalui perilaku yang tidak sehat. Menjaga kesehatan diri berarti juga menjaga kesehatan lingkungan dan masyarakat. Islam mendorong kepedulian terhadap kesehatan bersama, terutama terhadap kelompok rentan. Nilai solidaritas ini memperkuat sistem kesehatan sosial dalam masyarakat.

Pola hidup sehat dalam ajaran Islam merupakan sistem yang komprehensif dan seimbang. Islam memadukan aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial dalam menjaga kesehatan manusia. Tubuh dipandang sebagai amanah yang harus dirawat dan dipelihara dengan penuh tanggung jawab. Kesadaran ini membentuk gaya hidup yang moderat, disiplin, dan berorientasi pada kebaikan jangka panjang. Relevansi ajaran Islam tentang kesehatan tetap kuat hingga saat ini. Dengan menerapkan pola hidup sehat sesuai ajaran Islam, manusia dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan bermakna.

4. Temuan Ilmiah Modern yang Sejalan dengan Islam

Dalam beberapa dekade terakhir, perkembangan ilmu pengetahuan modern menunjukkan banyak temuan yang secara substansial sejalan dengan ajaran Islam. Keselarasan ini menegaskan bahwa Islam tidak bertentangan dengan sains, melainkan mendorong pencarian ilmu sebagai bagian dari ibadah. Sejak awal, Al-Qur'an telah mengajak manusia untuk berpikir, meneliti, dan merenungi fenomena alam. Temuan ilmiah modern justru memperkuat pesan-pesan tersebut melalui pendekatan empiris. Hubungan antara sains dan Islam bukan bersifat kompetitif, melainkan komplementer. Ilmu pengetahuan menjadi sarana untuk memahami tanda-tanda kebesaran Tuhan.

Salah satu bidang yang menunjukkan keselarasan kuat adalah kosmologi. Ilmu modern menyatakan bahwa alam semesta memiliki awal, sebagaimana teori Big Bang. Konsep ini sejalan dengan ajaran Islam yang menegaskan bahwa alam diciptakan oleh Allah dari ketiadaan. Al-Qur'an menggambarkan penciptaan langit dan bumi sebagai satu kesatuan yang kemudian dipisahkan (Rahman et al., 2024). Penjelasan ini selaras dengan gambaran ilmiah tentang ekspansi alam semesta. Temuan kosmologi modern memperkuat keyakinan bahwa alam tidak bersifat kekal. Keselarasan ini menunjukkan bahwa wahyu dan sains berbicara dalam bahasa yang berbeda, tetapi menuju kesimpulan yang serupa.

Dalam bidang embriologi, ilmu kedokteran modern menemukan tahapan perkembangan janin yang sangat detail. Temuan ini memiliki kemiripan dengan deskripsi Al-Qur'an tentang proses penciptaan manusia. Tahapan seperti *nuthfah*, *'alaqah*, dan *mudhghah* menggambarkan perkembangan embrio secara bertahap (Ihyaudin et al., 2025). Ilmu modern membuktikan bahwa perkembangan manusia memang berlangsung melalui fase-fase tertentu yang teratur. Keselarasan ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah memberikan isyarat ilmiah jauh sebelum teknologi medis berkembang. Hal ini bukan untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai buku sains, tetapi menunjukkan kedalaman

maknanya. Temuan ini memperkuat keimanan bagi umat Islam yang mau berpikir kritis.

Ilmu kesehatan modern juga menemukan banyak prinsip yang sejalan dengan ajaran Islam. Pola makan seimbang, larangan konsumsi zat berbahaya, dan pentingnya kebersihan menjadi fondasi kesehatan modern. Islam sejak awal melarang khamr dan segala bentuk zat yang merusak akal dan tubuh. Prinsip kebersihan dalam wudu dan mandi terbukti secara ilmiah mencegah penyebaran penyakit. Islam juga menganjurkan moderasi dalam makan dan minum, yang kini dikenal sebagai kunci hidup sehat. Temuan medis modern memperkuat hikmah di balik ajaran tersebut.

Dalam psikologi modern, konsep kesehatan mental mendapat perhatian besar. Islam telah lebih dahulu menekankan pentingnya ketenangan jiwa melalui ibadah dan pengendalian diri. Praktik seperti shalat, zikir, dan doa terbukti secara ilmiah dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Psikologi modern mengakui bahwa spiritualitas memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental (Rahmah & Latifah, 2025). Islam memandang jiwa yang tenang sebagai fondasi kehidupan yang sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual tidak bertentangan dengan sains. Justru, keduanya saling melengkapi dalam memahami manusia secara utuh.

Ilmu biologi modern juga menegaskan pentingnya keseimbangan dalam kehidupan. Tubuh manusia bekerja berdasarkan sistem yang saling terhubung dan seimbang. Islam mengajarkan prinsip wasathiyah atau moderasi dalam segala aspek kehidupan. Ketidakeimbangan, baik dalam makan, bekerja, maupun beristirahat, dapat merusak kesehatan. Temuan ilmiah membuktikan bahwa gaya hidup ekstrem berdampak negatif bagi tubuh. Prinsip keseimbangan dalam Islam terbukti relevan secara biologis. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam bersifat universal dan kontekstual.

Dalam bidang lingkungan, ilmu modern menekankan pentingnya menjaga ekosistem demi keberlanjutan hidup. Islam sejak awal mengajarkan manusia sebagai khalifah yang bertanggung jawab menjaga bumi. Larangan berbuat kerusakan di muka bumi sejalan dengan prinsip ekologi modern. Eksploitasi alam secara berlebihan terbukti menyebabkan krisis lingkungan global (Naila et al., 2025). Islam mendorong pemanfaatan alam secara bijak dan berkelanjutan. Temuan ilmiah modern memperkuat urgensi etika lingkungan dalam Islam. Kesadaran ini menjadi sangat relevan di tengah krisis iklim global.

Ilmu sosial modern juga menemukan bahwa nilai-nilai moral berpengaruh besar terhadap stabilitas masyarakat. Islam menekankan kejujuran, keadilan, dan tanggung jawab sosial sebagai fondasi kehidupan bersama. Ketika nilai-nilai ini diabaikan, konflik dan ketimpangan sosial meningkat. Temuan sosiologi modern menunjukkan bahwa masyarakat yang menjunjung nilai moral cenderung lebih stabil (Parulian, 2024). Islam telah lama menanamkan prinsip-prinsip tersebut dalam ajarannya. Keselarasan ini menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki dimensi sosial yang kuat. Nilai-nilai agama terbukti relevan dalam membangun tatanan sosial yang sehat.

Dalam filsafat ilmu, sains modern mengakui keterbatasannya dalam menjawab pertanyaan metafisis. Islam memberikan kerangka makna dan tujuan hidup yang tidak dapat dijangkau oleh sains empiris (Rahma et al., 2024). Temuan ilmiah menjelaskan bagaimana alam bekerja, tetapi tidak menjawab mengapa ia ada. Islam melengkapi kekosongan ini dengan pandangan teologis. Kesadaran akan keterbatasan sains mendorong dialog yang sehat antara iman dan rasio. Islam tidak menolak sains, tetapi menempatkannya dalam kerangka yang lebih luas.

Temuan ilmiah modern yang sejalan dengan Islam menunjukkan bahwa wahyu dan akal tidak berada dalam posisi yang saling meniadakan. Islam mendorong pencarian ilmu sebagai jalan memahami tanda-tanda kebesaran Allah. Keselarasan ini memperkuat keyakinan bahwa ajaran Islam bersifat rasional dan universal. Temuan ilmiah bukan untuk membuktikan kebenaran wahyu, melainkan membantu manusia merenungi maknanya. Dengan pendekatan yang seimbang, sains dan Islam dapat berjalan beriringan. Pada akhirnya, integrasi keduanya akan membawa manusia pada pemahaman yang lebih utuh tentang diri, alam, dan Sang Pencipta.

5. Relevansi Konsep Kesehatan Islam di Era Kontemporer

Konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya berbicara tentang kondisi fisik, tetapi mencakup keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan spiritualitas. Di era kontemporer yang ditandai oleh kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup yang cepat, pemahaman holistik ini menjadi semakin relevan. Banyak problem kesehatan modern muncul akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Islam sejak awal telah menekankan pentingnya keseimbangan tersebut. Oleh karena itu, konsep kesehatan Islam dapat menjadi kerangka alternatif dalam menghadapi krisis kesehatan masa kini. Pendekatan ini menempatkan manusia sebagai subjek yang utuh, bukan sekadar objek medis.

Perubahan pola hidup masyarakat modern sering kali mengarah pada gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Konsep moderasi dalam Islam memberikan solusi yang kontekstual terhadap persoalan ini. Prinsip tidak berlebih-lebihan dalam makan dan minum sejalan dengan rekomendasi kesehatan modern. Islam mengajarkan pengendalian diri sebagai kunci menjaga kesehatan tubuh. Nilai ini sangat relevan di tengah budaya konsumtif saat ini. Dengan menerapkan prinsip moderasi, risiko penyakit degeneratif dapat diminimalkan.

Dalam konteks kesehatan mental, era kontemporer menghadapi peningkatan signifikan kasus stres, kecemasan, dan depresi. Islam menawarkan pendekatan spiritual yang menekankan ketenangan jiwa melalui ibadah dan kedekatan dengan Tuhan (Hasanah et al., 2025). Ibadah shalat, zikir, dan doa menjadi sarana efektif untuk menenangkan pikiran. Pendekatan ini melengkapi metode psikologi modern yang sering kali berfokus pada aspek kognitif. Islam

menekankan bahwa ketenangan batin merupakan fondasi kesehatan mental. Relevansi ini semakin terasa di tengah tekanan hidup modern.

Kesehatan dalam Islam juga menekankan pentingnya kebersihan dan pencegahan penyakit (Nuralifya et al., 2024). Prinsip ini sangat relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan global, seperti pandemi dan penyakit menular. Praktik bersuci dan menjaga kebersihan diri telah lama menjadi bagian dari kehidupan Muslim. Ilmu kesehatan modern mengakui bahwa kebersihan merupakan langkah utama dalam pencegahan penyakit. Islam tidak menunggu penyakit datang untuk kemudian diobati, tetapi menekankan upaya preventif. Pendekatan ini sangat sesuai dengan paradigma kesehatan masyarakat masa kini.

Konsep amanah dalam Islam memberikan dimensi etis terhadap kesehatan. Tubuh dipandang sebagai titipan Allah yang harus dijaga dan dipelihara (Esa Shaquille Aufa et al., 2024). Di era kontemporer, kesadaran etis ini penting untuk menghindari perilaku yang merusak kesehatan. Penyalahgunaan zat, gaya hidup ekstrem, dan pengabaian kesehatan mental menjadi persoalan serius. Konsep amanah mendorong tanggung jawab personal dalam menjaga kesehatan. Dengan begitu, kesehatan tidak lagi dipandang sekadar urusan pribadi, tetapi juga tanggung jawab moral.

Perkembangan teknologi medis modern menghadirkan berbagai kemudahan sekaligus dilema etis. Konsep kesehatan Islam memberikan panduan moral dalam memanfaatkan teknologi tersebut. Islam mendorong pemanfaatan ilmu pengetahuan selama tidak melanggar prinsip kemanusiaan dan keadilan (Solikhun et al., 2025). Isu-isu seperti rekayasa genetika, transplantasi organ, dan perawatan akhir hayat membutuhkan kerangka etika yang kuat. Nilai-nilai Islam dapat menjadi acuan dalam pengambilan keputusan medis. Relevansi ini menunjukkan bahwa Islam tidak menolak kemajuan, tetapi mengarahkannya secara etis.

Dalam konteks kesehatan sosial, Islam menekankan pentingnya kepedulian terhadap sesama. Ketimpangan akses layanan kesehatan menjadi persoalan besar di era modern. Islam mendorong solidaritas sosial melalui zakat, infak, dan sedekah. Instrumen ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan akses kesehatan bagi kelompok rentan. Nilai keadilan sosial dalam Islam sejalan dengan prinsip kesehatan publik modern.

Kesehatan lingkungan juga menjadi isu krusial di era kontemporer. Kerusakan lingkungan berdampak langsung pada kesehatan manusia. Islam memandang manusia sebagai khalifah yang bertanggung jawab menjaga kelestarian alam. Larangan berbuat kerusakan di muka bumi sejalan dengan prinsip keberlanjutan modern. Konsep ini relevan dalam menghadapi krisis iklim dan pencemaran lingkungan. Kesehatan manusia tidak dapat dipisahkan dari kesehatan lingkungan. Islam menawarkan kerangka etis untuk menjaga keseimbangan tersebut.

Konsep kesehatan Islam juga relevan dalam dunia kerja modern yang penuh tekanan. Islam mengajarkan keseimbangan antara kerja dan istirahat.

Tubuh memiliki hak untuk beristirahat agar tetap produktif (Rodiyah, 2026). Budaya kerja berlebihan terbukti berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Nilai keseimbangan dalam Islam dapat menjadi solusi terhadap *burnout* yang semakin umum terjadi. Relevansi ini menunjukkan bahwa ajaran Islam bersifat aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perspektif pendidikan, konsep kesehatan Islam dapat membentuk kesadaran sejak dini tentang pentingnya hidup sehat. Pendidikan kesehatan berbasis nilai agama dapat memperkuat motivasi internal individu. Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari ibadah. Kesadaran ini lebih kuat dibandingkan pendekatan yang hanya bersifat instruktif. Dengan pendidikan yang tepat, generasi muda dapat memiliki pola hidup sehat yang berkelanjutan. Relevansi ini sangat penting dalam membangun masyarakat yang sehat di masa depan.

Konsep kesehatan Islam memiliki relevansi yang kuat dan kontekstual di era kontemporer. Pendekatan holistik yang ditawarkan Islam mampu menjawab tantangan kesehatan modern yang kompleks. Islam memadukan aspek fisik, mental, spiritual, sosial, dan lingkungan secara seimbang. Relevansi ini menunjukkan bahwa ajaran Islam tidak kehilangan maknanya seiring perkembangan zaman. Justru, nilai-nilai Islam dapat menjadi solusi alternatif dalam krisis kesehatan global. Dengan mengintegrasikan konsep kesehatan Islam, manusia dapat mencapai kualitas hidup yang lebih sehat, bermakna, dan beretika.

CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran para filosof Muslim memiliki peran fundamental dalam membentuk konsep kesehatan Islam yang bersifat holistik dan integratif. Para filosof Muslim tidak memandang kesehatan semata-mata sebagai persoalan fisik, tetapi sebagai keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan dimensi spiritual manusia. Temuan kesehatan Islam yang berkembang dalam tradisi keilmuan Islam lahir dari dialog antara wahyu, rasio, dan pengalaman empiris, sehingga memiliki landasan filosofis yang kuat. Dengan menelusuri pemikiran tokoh-tokoh seperti Al-Kindi, Al-Farabi, Ibnu Sina, Al-Ghazali, dan Ibnu Rusyd, penelitian ini menjawab permasalahan utama bahwa konsep kesehatan Islam sejatinya tidak terpisah dari akar filosofisnya, melainkan dibangun secara sistematis melalui kerangka pemikiran yang rasional dan etis.

Penelitian ini menegaskan bahwa keterputusan antara pemikiran filosof Muslim dan diskursus kesehatan Islam kontemporer merupakan kesenjangan yang perlu dijabatani. Integrasi pemikiran filosofis dengan temuan kesehatan Islam memungkinkan lahirnya paradigma kesehatan yang lebih komprehensif dan relevan dengan tantangan modern. Dengan demikian, penelitian ini menjawab realitas masalah yang diangkat dalam pendahuluan, yakni belum optimalnya pemanfaatan warisan pemikiran filosof Muslim dalam kajian kesehatan Islam saat ini. Kesimpulan ini menegaskan bahwa pemikiran filosof

Muslim tetap memiliki relevansi strategis sebagai fondasi etis, konseptual, dan intelektual dalam pengembangan konsep kesehatan Islam di era kontemporer.

REFERENSI

- Aisy, A. N. H. A., Hasan, S. N., & Abadi, L. T. (2025). Hakikat Jiwa Dalam Harmoni Akal, Nafsu, Dan Ruh: Kajian Pemikiran Imam Al-Ghazali. *EL-FIKR: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v6i1.26769>
- Azhar. (2023). Spiritualitas dan Kesehatan. *Tarbiyah Bil Qalam: Jurnal Pendidikan Agama Dan Sains*, 7(2). <https://doi.org/10.58822/tbq.v7i2.160>
- Azwar, Amri, Muh., & Said, N. (2025). Konsep Jiwa dalam Islam dan Tantangan Kesehatan Mental Modern: Pendekatan Komparatif Filosofis Sufistik. *LITERA: Jurnal Ilmiah Multidisiplian*, 2(4), 552–577.
- Damayanti, W., Sutarto, S., Sari, D. P., & Nasution, A. R. (2024). Neurosains dalam Pemikiran Tokoh Al-Ghazali, Al-Farabi Dan Ibnu Sina. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(3), 21–29. <https://doi.org/10.31004/ijim.v2i3.86>
- Djuddah, S. M., Abubakar, A., & Mahfudz, M. (2024). Wudhu dalam Tinjauan Islam, Kesehatan Jasmani dan Psikis. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(1), 134–143. <https://doi.org/10.24252/jumdpi.v26i1.44461>
- 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>
- Firdaus, Saputra, R., & Saifullah. (2024). Biografi Dan Pemikiran Filsafat Al-Farabi: Filsafat Emanasi, Ketuhanan, Kenabian, Jiwa Dan Akal. *Ensiklopedia of Journal*, 7(2).
- Fitriani, Nazwa, F., & Afifah, H. N. (2023). Manfaat diharamkannya Khamar dalam Islam bagi Kesehatan Manusia. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 1047–1059. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.826>
- Gea, J. (2020). Averroes, Rationalism and Systematization in Medicine. *Elsevier*, 2(3), 102–103. <https://doi.org/10.1016/j.opresp.2020.06.002%2520%2520Open%2520Access>
- Hasanah, S., Khoirunisa, A. T., & Latifah. (2025). Pendekatan Spiritual Islami dalam Mendukung Kesehatan Mental Pasien di Rumah Sakit. *JIKES : Jurnal Ilmu*, 4(1), 95–100. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1516>
- Hasna, A. (2024). Konsep Kesehatan Holistik dalam Islam. *Jurnal Ijtihad*, 1(4).
- Ihsan, N. H., Silmi, adaa A., & Indallah, S. M. (2024). Konsep Nafs Dalam Perspektif Ibnu Sina: Pembuktian Logis Terhadap Keberadaan Jiwa. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.14421/lijid.v7i2.5617>

- Ihyaudin, I., Putri, W. O., Priyono, I. R., & Rosa, A. (2025). Penciptaan Manusia dalam Al-Qur'an dan Ilmu Embriologi: Tafsir Ilmi. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(3), 366–376. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v3i3.1322>
- Latifah, Arisa, A., & Diaty, R. (2025). Integrasi Nilai Spiritual dan Medis dalam Kesehatan Modern: Perspektif Agama Islam. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 29–36. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1466>
- Mahmudi. (2024). Fenomena Dikotomi Sains dan Islam: Analisis Konsep Integrasi Interkoneksi Ibnu Rusyd. *Sosaintek: Jurnal Ilmu Sosial Sains Dan Teknologi*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.33367/sosaintek.v1i1.5253>
- Marlena, R. (2021). Filsafat dan Agama (Ketuhanan, Al-Nafs, dan Alam) dalam Perspektif Al-Kindi. *Tekno Aulama: Jurnal Teknologi Pendidikan Islam*, 1(1), 57–65. <https://doi.org/10.53888/teknoaulama.v1i1.321>
- Musfichin. (2019). Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 66–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v1i1.2632>
- Muthhar, oh. A., Khunaini, F., & Iskandar, M. (2023). Konsep Jiwa Menurut Al-Ghazali Dan Sigmund Freud (Studi Komparatif tentang Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman*, 6(2), 407–427.
- Naila, S. D., Grimonia, Y. V., & Taryono, T. (2025). Dampak Eksploitasi Sumber Daya Alam Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Dan Kelestarian Lingkungan. *Indonesian Journal of Economy and Education Economy*, 3(3), 339–344.
- Ningsih, I. U., & Juanda, P. (2025). Efektivitas Terapi Dzikir dan Shalat dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(3), 859–867. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i3.4746>
- Nugraheni, F. S., & Hayati, M. (2025). Integrasi Perspektif Islam tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani: Kajian Konseptual. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 4(3), 451–466. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i3.740>
- Nuralifya, A., Putri, D. T. S., Rahman, F. O., & Auliani, F. (2024). Pentingnya Kebersihan dalam Perspektif Islam: Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Fisik dan Spiritual. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 47–54. <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i2.508>
- Parulian, A. M. (2024). Ketuhanan dan Keadaban Sosial: Membangun Nilai-Nilai Moral di Tengah Krisis Sosial. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(3), 156–163. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i3.3041>
- Putri Serena, D., Umi Hani, S., Septria Vionita, B., & Sohim, B. (2023). Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina. *Media (Jurnal Filsafat dan Teologi)*, 4(1), 83–90. <https://doi.org/10.53396/media.v4i1.161>
- Qonita, Q., Zahro, M., Syahfitri, A. A., & Hasni, D. M. (2025). Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Perspektif Hadis. *Journal Innovation In Education*, 3(2), 209–220. <https://doi.org/10.59841/inoved.v3i2.2855>
- Rahma, A. A., Afifah, & Muniron. (2024). Landasan Filosofis Integrasi Ilmu Pengetahuan dan Agama. *TASFIYAH: Jurnal Pemikiran Islam*, 8(2), 319–354. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v8i2.11448>

- Rahmah, S., & Latifah. (2025). Ketuhanan dan Kesehatan Mental: Pengaruh Praktik Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis di Era Digital. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 81–87. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1509>
- Rahman, M. I., Arifin, S., Tamsir, T., & Darmadi, D. (2024). Penciptaan Langit Dan Bumi Dalam Q.S. Al-Anbiyā' [21] Ayat 30: Studi Ma'nā Cum Maghzā. *Kajian Ilmu Ushuluddin Dan Studi Agama*, 23(2), 358–389. <https://doi.org/10.30631/tjd.v23i2.505>
- Razi, F. M. (2024). An Analysis of Mulla Sadra's Thoughts on the Soul in the Context. *Journal on Islamic Studies*, 1(3), 166–177.
- Rodiyah, B. Q. (2026). Implementasi Work-Life Balance dalam Perspektif Islam pada Karyawan Muslim. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), 449–454. <https://doi.org/10.61722/jmia.v3i1.7939>
- Setiadi, O. (2020). Kematian Dalam Prespektif Al-Quran. *Alashriyyah: Journal of Islamic Studies*, 6(1), 45–62. <https://doi.org/10.53038/alashriyyah.v6i1.126>
- Solikhun, Rahman, Sirriyah, F., & Subekti, I. (2025). Moral dan Etika Sains dalam Islam. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2).
- Sulistiyani, F., Nasikhin, N., & Astuti, N. Y. (2025). Keseimbangan Jiwa Raga dalam Pendidikan Islam: Perspektif Al-Ghazali. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(3), 62–70. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v3i3.1167>
- Yasminiah, E. Z., & Rihadatul'aisyi, H. F. (2024). Penyakit Mental Dalam Perspektif Tasawuf. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 58–67. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.555>