

URGENSI KESEHATAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

¹*Dedi Saputra*,* ²*Rahmad Hidayat*, ³*Muhammad*
^{1,2,3} *Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireun-Aceh*
*email: dedisaputrampo15@gmail.com

ABSTRAC

Islam gives important attention to every part of human life, physical health is an important part of Islamic education so it must be given equal attention to education in faith, morals and reason. Recently, the study of physical health from an Islamic perspective has rarely been touched upon. This study discusses the urgency of physical health from an Islamic education perspective. This research uses the Library Research method on several pieces of literature such as the Al-Qur'an, hadith, books, books and several related articles. From several literatures it has been found that the only way to achieve quality 'ubudiyah is by having a healthy and strong body. To achieve this, all physical matters need serious attention. In Islam there are at least three stages of physical maintenance as per the message of the Al-Qur'an and the hadith of the Prophet Muhammad, firstly maintaining personal and environmental cleanliness, secondly consuming halal and healthy food and drinks and thirdly doing physical activity and sports. These three things are urgent for every human body to give the body the right to be able to worship, work and carry out other routines.

Keywords: Physical Health, Islamic Education.

ABSTRAK

Islam memberikan perhatian penting pada setiap bagian dari kehidupan manusia, kesehatan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan Islam sehingga harus diberi perhatian yang seimbang dengan pendidikan akidah, akhlak, dan akal. Belakangan ini jarang tersentuh kajian tentang kesehatan jasmani dalam perspektif islam. Kajian ini membahas terkait urgensi kesehatan jasmani dalam perspektif pendidikan islam. Penelitian ini menggunakan metode Library Research terhadap beberapa literatur seperti Al-Qur'an, hadits, Kitab, buku dan beberapa artikel terkait. Dari beberapa literatur ditemukan bahwa untuk mencapai 'ubudiyah yang berkualitas satu-satunya jalan adalah dengan jasmani yang sehat dan kuat. Untuk mencapai itu semua jasmani perlu mendapatkan perhatian serius. Dalam islam terdapat setidaknya tiga tahapan pemeliharaan jasmani sebagaimana pesan Al-Qur'an dan hadist Rasulullah Saw., pertama menjaga kebersihan diri dan lingkungan, kedua mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan sehat dan, ketiga melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Ketiga hal tersebut merupakan urgen bagi setiap tubuh manusia guna memberikan hak tubuh agar mampu beribadah, bekerja dan melaksanakan rutinitas lainnya.

Kata Kunci: Kesehatan Jasmani, Pendidikan Islam.

1. PENDAHULUAN

Islam bukanlah sekedar sistem kepercayaan, ideologi, atau agama dalam arti biasa di mana kata-kata ini dipahami. Melainkan suatu cara hidup total, suatu sistem lengkap yang mengatur seluruh aspek keberadaan manusia, baik individu maupun kolektif. Islam tidak hanya mengajarkan mengenai bagaimana hubungan antara manusia dengan Allah swt. atau hubungan antara manusia dengan manusia dan manusia dengan lingkungan, melainkan

juga hubungan manusia dengan dirinya sendiri (Maslani. 2023). Islam benar-benar menjaga eksistensi manusia di muka bumi di mana hal ini secara garis besar termaktub dalam maqashid syariah bahwa “tujuan Allah Swt., dan Rasul-Nya dalam merumuskan hukum Islam” itu ada lima, yaitu: 1) memelihara agama; 2) memelihara jiwa; 3) memelihara akal; 4) memelihara kehormatan dan keturunan; dan 5) memelihara harta (Kamal, 2020).

Kesehatan jasmani menjadi salah satu aspek yang sangat diperhatikan oleh Islam. Dalam Islam, manusia dilarang menzalimi diri sendiri. Tidak menjaga kesehatan jasmani berarti sama saja dengan menzalimi diri sendiri. Dalam melakukan ibadah dengan maksimal tentu diperlukan jasmani yang sehat. Untuk mendapatkan jiwa, akal, serta keturunan yang baik dan sehat tentu juga memerlukan jasmani yang sehat. Sebagaimana sebuah ungkapan populer “*di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat dan kuat*” yang “disepadankan” dengan ungkapan orang Arab *al aqlu al salim fi al jism al salim* (Lazuardi, 2014).

Untuk menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah diperlukan diantaranya kekuatan dan kesehatan jasmani, karena tanpa fisik sehat dan kuat mustahil fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna. Maka untuk pengembangan aspek tersebut ditempuh membekali anak didik dengan pendidikan jasmani yang baik. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Dengan pendidikan jasmani dapat meningkatkan perkembangan seluruh kognitif, afektif dan psikomotor. Kesehatan jasmani membantu agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif (Japon Riyanta. 2013).

Fenomena yang terjadi saat ini adalah, kurangnya perhatian ummat islam terhadap jasmani terutama memahami (pendidikan) bagaimana menjaga fisik tetap bugar agar mampu meksanakan perintah Allah dengan sempurna tanpa terhalang dengan kondisi jasmani yang kurang sehat. Kurangnya kesadaran tersebut tentu salah satunya adalah masih kurangnya literasi dalam pendidikan islam yang membahas terkait urgensi kesehatan jasmani dalam islam, selama ini pendidikan islam fokus pada akhlak (rohaniah) sehingga terabaikan persoalan fisik (jasmaniah) yang menjadi penunjang utama terlaksananya karakter yaitu tubuh yang sehat.

2. KAJIAN PUSTAKA

Bagi seorang muslim, jasmani merupakan sarana dalam beribadah kepada Allah Swt., Allah menciptakan manusia hidup di dunia ini adalah untuk mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian diwujudkan melalui *hablum minallah* dan *hablum minannas*. Untuk menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah diperlukan diantaranya kekuatan dan kesehatan jasmani, karena tanpa fisik sehat dan kuat mustahil fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna (Hasneli, 2019). Kesehatan jasmani ini sangat berpengaruh pada kinerja manusia. Jasmani yang tidak sehat atau lemah akan sangat mengganggu manusia dalam bekerja, beribadah, belajar, bermain dan aktivitas lainnya. Apabila jasmani manusia lemah, manusia menjadi tidak maksimal dalam menjalankan aktivitas kehidupannya (Hakiman. 2023). Oleh sebab itu manusia wajib untuk menjaga kesehatan jasmaninya agar kuat dalam menjalankan aktivitasnya.

Sesungguhnya Islam juga menghendaki agar umatnya tumbuh menjadi sosok yang kuat secara fisik maupun mental. Hal ini didasarkan pada hadist Rasulullah Saw., yang telah mengingatkan kita untuk tidak menjadi generasi muslim yang lemah jasmani dan rohani baik individu maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: : الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَاصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتِعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ.

Artinya: Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu , beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan (H.R Muslim No. 2664).

Dalam Islam, pendidikan jasmani merupakan upaya untuk menjadikan tubuh yang sehat dan kuat, dengan tujuan pendidikan adalah membimbing terhadap perkembangan jasmani menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Oleh karenanya, Islam mengajarkan agar setiap muslim untuk mendidik anak-anaknya untuk pola hidup sehat dan

olahraga yang bermanfaat untuk kesehatan jasmaninya. Salah satu pola hidup sehat adalah menjaga pola makan yang sehat dan juga baik. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat al-Maidah ayat 88, yang artinya dan “*makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya*”. Dalam beberapa literatur lain Allah menyebutkan dengan tegas dalam Al-Qur'an terkait kesehatan jasmani dengan bahasa lain yaitu pemeliharaan hak fisik atau tubuh ini, dalam Q.S An-Nisa ayat 29 Allah Swt. berfirman:

...مِّنكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا...

Artinya: ...Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu...(Q.S An-Nisa 29).

Kemudian dari para ulama dan pakar pendidikan Islam, sebenarnya banyak yang telah membahas mengenai pendidikan jasmani baik dalam pemikiran dan pandangannya yang diwujudkan dalam karya seperti buku dan kitab. Kitab-kitab para ulama tersebut saat ini dijadikan sumber-sumber rujukan keilmuan dalam pendidikan Islam. Salah satunya adalah Sayyid Affandi Muhammad, seorang guru bahasa Arab di Mesir. Hal ini dapat dilihat dari karangan beliau yaitu kitab *at-Tahliyyah wa Targhib*. Kitab ini adalah kitab yang populer di kalangan pesantren yang membahas tentang pendidikan jiwa dan akhlak.

3. METODE

Penelitian ini bersifat penelitian kepustakaan (*liberary research*) karena menggunakan bahan-bahan dan data tertulis yang bersumber dari Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir atau bahan tertulis lainnya. Maka jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah kajian kepustakaan. Dengan jenis penelitian kualitatif ini, penulis berusaha untuk menemukan konsep dan gagasan-gagasan yang terkandung dalam Al-Qur'an, hadits dan pendapat para ulama yang terjadi dalam berbagai tulisan dan sumber terkait, serta mencoba menggali dan mengambil inspirasi peggaplikasian dari konsep dan gagasan-gagasan yang dihasilkan dari kajian-kajian terkait sebelumnya.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam pandangan Islam, secara umum manusia memiliki tiga potensi yang meliputi potensi jasmani (fisik), rohani (spiritual), dan akal (Irawan, 2019). Sementara itu pendidikan Islam sendiri bertujuan untuk mengembangkan potensi-potensi tersebut dalam

diri setiap individu (Rohman, 2021). Allah Swt., telah memberikan setiap individu manusia panca indera berupa pendengaran, penglihatan, serta akal pikiran yang merupakan bagian dari potensi jasmani untuk mencari ilmu pengetahuan. Menjaga semua potensi tersebut serta menggunakannya untuk jalan kebaikan merupakan suatu hal yang wajib dilakukan oleh manusia sebab itu akan dipertanggungjawabkan dihadapan Allah Swt., sebagaimana yang termaktub dalam Q.S Al-Isra [17]: 36.

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Artinya: Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawaban. (Q.S Al-Isra [17]: 36.)

Indera manusia tersebut akan berfungsi dengan baik jika kondisi jasmani manusia secara menyeluruh juga baik. Oleh karena itu, perlu adanya pendidikan jasmani sebagai upaya dalam memelihara tubuh dengan baik. Dengan demikian, potensi jasmani yang dimiliki manusia ini berimplikasi pada pendidikan Islam, yaitu dalam bentuk *Tarbiyah Jismiyah* atau jika diartikan berarti pendidikan jasmani itu sendiri. Menurut Nashih Ulwan ada beberapa contoh ayat yang menerangkan aspek tarbiyah jismiyah di dalam Alquran sebagai berikut: pemenuhan kebutuhan jasmani (Q.S Al-Baqarah [2]: 233); anjuran berolahraga (Q.S Al-Anfaal [8]: 60); dan pemeliharaan kesehatan (Q.S Al-Baqarah [2]: 195, Q.S An-Nisa [4]: 29). (Maslani. 2023).

Al-Ghazali sebagaimana dikutip oleh (Maslani. 2016; 244) sangat memperhatikan dan menekankan aspek jasmaniah untuk mencapai keutamaan rohaniah. Tujuan jasmaniah ini adalah untuk mengadakan keselarasan antara jiwa dan raga, jasmani dan rohani, bukan hanya kesehatan jasmani semata-mata. Al-Ghazali bahkan memandang aspek jasmani sebagai sarana untuk mencapai maksud manusia, dan sarana untuk melaksanakan kewajiban agama. Misalnya, untuk melaksanakan shalat secara sempurna, kita memerlukan fisik yang sehat sehingga kita dapat memenuhi syarat wajib dalam shalat fardhu yaitu berdiri, kemudian juga untuk dapat berpuasa dan untuk mengkhataamkan Al-Qur'an, begitu pun dengan kewajiban untuk bekerja mencari nafkah memerlukan jasmani yang sehat juga ibadah-ibadah atau kewajiban agama yang lainnya.

Rasulullah Saw. menekankan pentingnya untuk memenuhi hak tubuh atau jasad sebagai bentuk pemeliharaan terhadap aspek ini. Hal ini sebagaimana termaktub dalam

H.R Ahmad 19435 Rasulullah Saw., tidak menghendaki seseorang untuk beribadah berlebihan hingga menyiksa diri/badannya. Rasulullah Saw., melarang untuk berpuasa sepanjang masa (puasa *dahr*) (H.R Muslim No. 1963) juga melarang puasa seharian penuh atau shalat sepanjang malam karena dapat mengganggu hak diri sendiri dan orang lain (H.R Ahmad 6583, Bukhari No. 1839, Muslim No. 1973, dan Nasa'i No. 2350). Ibnu Hajar Al-'Asqolany menjelaskan bahwa hadis ini merupakan bentuk larangan tegas Nabi Muhammad Saw., kepada umatnya agar tidak beribadah secara berlebihan. Selain itu, hadis ini juga sebagai bentuk perintah untuk beribadah sesuai dengan kemampuan. Alasan larangan dan perintah dalam hadis-hadis tersebut yaitu berlebihan dalam beribadah seperti puasa sepanjang hari dan shalat sepanjang malam dapat mengganggu kesehatan tubuh, mengganggu hak istri, keluarga, dan tamu. Nabi Muhammad Saw., sendiri dalam beribadah tidak pernah menelantarkan istri, keluarga, sahabat, dan umatnya.

Beberapa keterangan di atas menunjukkan bertapa islam menjaga dan memusatkan perhatian yang mendalam terhadap kesehatan fisik seseorang. Penegasan Rasulullah Saw., langsung pada inti dari tujuan hidup manusia yaitu ibadah yang dilarang untuk dilakukan secara berlebihan dan dapat menyiksa tubuh seseorang. Jika ibadah saja tidak diperbolehkan dilaksanakan secara berlebihan yang dapat menyiksa tubuh, apalagi hal-hal yang dapat menyiksa tubuh diluar konteks ibadah. Seperti bekerja tidak kenal waktu, makan-makanan yang tidak baik bagi tubuh, kurangnya istirahat dan tidak memelihara tubuh dengan cara berolahraga dan lainnya. Larangan ini sangat kuat, sebagaimana kutipan Q.S An-Nisa ayat 29 sebagaimana disebutkan di atas yang artinya "*dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.*"

Dalam tafsir As-Sa'di karya Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di dijelaskan bahwa seseorang dilarang membunuh dirinya sendiri, dan termasuk di dalamnya yaitu menjerumuskan diri ke dalam kehancuran dan melakukan perbuatan berbahaya yang mengakibatkan kematian (As-Sa'diy, 2002). Dalam hal ini, melanggar hak tubuh misalnya dengan sengaja tidak makan atau memakan makanan yang tidak sehat dan terlalu memforsir diri dalam melakukan suatu pekerjaan sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan (terindikasi menyiksa diri sendiri) juga turut dilarang oleh Allah Swt.

Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk memelihara kesehatan jasmani meliputi:

a. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan

Kebutuhan manusia akan tempat tinggal merupakan suatu kebutuhan pokok. Rumah atau tempat tinggal sebaiknya tidak hanya fokus pada keindahan saja tanpa

mempertimbangkan aspek kesehatan jasmani manusia. Dalam kitab at-tahliyyah wa at-tarhib terdapat ungkapan yang menunjukkan adanya aturan kesehatan tentang rumah atau tempat tinggal:

Seharusnya rumah-rumah tempat tinggal itu dibangun di tempat-tempat yang jauh dari hal-hal yang menyebabkan tercemarnya udara dan hendaknya dibangun dengan lebih tinggi daripada permukaan tanah dengan menghadap ke timur, agar terhindar dari kelembaban. Memperbanyak jendela yang bisa dilipat dan ada ventilasinya sebagai sarana pergantian udara agar tidak terasa pengap, juga sebagai jalan masuknya sinar matahari (Muhammad, 2017).

Dari petikan kalimat di atas terdapat analisis bahwa kesehatan dapat diupayakan dengan membangun tempat tinggal (lingkungan) yang baik dan sesuai untuk kesehatan manusia (Hakiman. 2022). Seperti dengan memperhatikan hal-hal pengadaan ventilasi udara dan memperbanyak jendela agar sinar matahari dan udara masuk ke dalam rumah sehingga rumah menjadi lebih sejuk dan tidak lembab. Kebersihan diri diperlukan untuk mencegah berbagai macam penyakit. Selain itu, kebersihan lingkungan juga ikut mempengaruhi kesehatan (Bridgeman & Mansukhani, 2016). Sebagaimana dibuktikan oleh WHO yang dikutip oleh (Rahmasari, 2017) bahwa lingkungan yang buruk (kotor) memberikan pengaruh terhadap angka kematian dan angka terjangkit penyakit yang tinggi. Begitu pun sebaliknya, lingkungan yang baik (bersih dan terawat) memiliki angka kematian dan angka terjangkit penyakit yang rendah. WHO juga menyampaikan bahwa lingkungan yang lebih sehat dapat mencegah hampir seperempat dari beban penyakit global (WHO - Health Topic-Environmental Health, n.d.).

b. Mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan sehat

Makan dan minum adalah suatu kebutuhan yang sangat diperlukan oleh manusia dalam menjalankan kehidupannya. Tujuan dari makan dan minum ini adalah untuk mengisi gizi pada tubuh dan mengganti energy yang sudah terpakai karena aktifitas manusia, di samping untuk menghilangkan rasa lapar. Makan dan minum ini sangat penting bagi tubuh manusia agar mampu melaksanakan aktifitasnya dan beribadah dengan sempurna, bekerja, belajar dan sebagainya (Hakiman. 2022) . Oleh sebab itu agar manusia terjaga kesehatan jasmaninya maka harus memperhatikan makanannya. Firman Allah dalam surat ‘Abasa, 80: 24,

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

Dari ayat tersebut, maka sudah jelas bahwa manusia harus memperhatikan makanannya. Meskipun tujuan makan dan minum itu untuk menguatkan badan dalam menjalankan aktifitas, bukan berarti manusia boleh makan sebanyak-banyaknya agar lebih kuat energinya. Sebaliknya, manusia harus bisa mengatur pola makannya dan makanan apa yang sebaiknya dimakan, tidak boleh sembarangan dan berlebihan. Karena apabila makan tidak dijaga akan mendatangkan bahaya dan mengakibatkan penyakit alat pencernaan. Selanjutnya dalam kitab *at-tahliyyah wa at targhib* juga menekankan untuk tidak makan makanan melebihi kapasitas atau dalam kata lain makan secara berlebihan. Hal ini dikarenakan dapat mendatangkan kemadharatan seperti sakit perut dan alat pencernaan sulit memproses makanan secara sempurna. Sebagaimana Firman Allah dalam surat al A'raf, 7: 31, yang artinya: *Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.* Ungkapan tersebut didasarkan pada firman Allah dalam surat al Maidah ayat 88 yang artinya: dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

Kesehatan yang baik membutuhkan makanan yang seimbang, yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan aktivitas fisik dalam jumlah yang cukup (Bridgeman & Mansukhani, 2016). Dalam Islam sendiri merupakan suatu hal yang wajib untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Semua makanan dan minuman tersebut terbukti secara ilmiah berakibat buruk bagi tubuh (Syukriya & Faridah, 2019).

c. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga

Olahraga merupakan suatu cara untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar, sehat dan kuat. olahraga merupakan perantara yang sangat berpengaruh untuk kesehatan tubuh. Dan apabila seseorang tidak pernah berolahraga maka dapat menyebabkan manusia menjadi lemah fisiknya dan dapat juga menyebabkan lemah daya pikirannya. Untuk itu agar manusia bugar, sehat dan kuat fisik maupun pikirannya dapat diupayakan dengan cara membiasakan berolahraga secara rutin atau terartur. Sebagaimana telah dikemukakan bahwa Allah sangat mencintai kepada umat muslim/mukmin yang kuat ketimbang yang lemah. Karena hal ini Islam menganjurkan kepada umatnya untuk membiasakan diri berolahraga. Dengan secara rutin berolahraga maka akan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh kita (Mahmud, 2013).

Pada abad ke-5 SM, Hippocrates menyatakan: “Semua bagian tubuh, jika digunakan secukupnya dan dilakukan dalam pekerjaan yang biasa dilakukan masing-

masing, akan menjadi sehat dan berkembang dengan baik dan menua dengan lambat; tetapi jika mereka tidak digunakan dan dibiarkan menganggur, mereka menjadi rentan terhadap penyakit, cacat dalam pertumbuhan dan cepat tua.” Kurangnya olahraga diklasifikasikan sebagai penyebab sebenarnya dari penyakit kronis dan kematian (Mokdad dalam Hegde, 2018). Fakta ini semakin terlihat terutama pekerja kantoran yang cenderung duduk dan tidak ada aktivitas yang mengeluarkan keringat cenderung lebih rentan terkena penyakit dibandingkan dengan pekerja lepas yang melakukan aktivitas melibatkan fisik.

Dalam hal ini, Q.S Al-Anfal ayat 60 secara implisit menganjurkan kita untuk berolahraga di mana latihan-latihan fisik saat itu diperlukan dalam peperangan. Namun, saat ini olahraga dan latihan fisik diperlukan untuk memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani juga kekuatan fisik dan ketangkasan seseorang. Rasulullah Saw., sebagai suri teladan juga telah memberikan anjuran untuk berolahraga di mana beliau menganjurkan olahraga memanah dan berkuda. Beliau juga pernah melakukan gulat dan rutin berlari serta berjalan kaki sebagaimana dapat dilihat dari hadis-hadis tentang aktivitas fisik atau olahraga yang ada dan pernah Rasulullah Saw., lakukan pada sub bab sebelumnya. Selain itu, Umar r.a pada masa pemerintahannya juga memasukkan pelajaran olahraga berupa renang, memanah, dan naik kuda ke dalam kurikulum Kuttab (Batubara & Ariani, 2016).

Untuk mendapatkan jasmani yang sehat tentu ada upaya-upaya yang harus dilakukan oleh seorang, yaitu melalui pendidikan jasmani. Seperti yang dijelaskan oleh Sayyid Muhammad bahwa jasmani manusia perlu dijaga dan dipenuhi dengan mengatur pola makan, menjaga kebersihan badan, pakaian, tempat tinggal dan perawatan dengan berolahraga teratur agar tubuhnya senantiasa cerdas dan berfungsi dengan baik. Upaya-upaya tersebut dapat diimplementasikan dalam peraturan pendidikan Islam, kurikulum, maupun pada pendidik dan peserta didik. Sehingga dapat mencapai derajat insan *al-kamil* yaitu individu jasmaninya kuat dan sehat, akalnya cerdas, serta ruhaninya yang berkualitas sehingga dapat mengimplementasikannya di kehidupan masyarakat yang lebih luas.

5. PENUTUP

Kesehatan jasmini perlu mendapatkan perhatian lebih serius dalam literatur islam saat ini. Dalam kajian islam selama ini semua berfokus pada akhlak, sementara hal-hal pokok seperti kesehatan jasmani jarang mendapatkan sentuhan. Dari beberapa literatur ditemukan bahwa untuk mencapai ‘ubudiyah yang berkualitas satu-satunya jalan adalah dengan jasmani yang sehat dan kuat. Untuk mencapai itu semua jasmani perlu

mendapatkan perhatian serius. Kesehatan jasmani dalam perspektif islam terdapat setidaknya tiga tahapan pemeliharaan jasmani sebagaimana pesan Al-Qur'an dan hadist Rasulullah Saw., *pertama* menjaga kebersihan diri dan lingkungan, *kedua* mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan sehat dan, *ketiga* melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Ketiga hal tersebut merupakan urgen bagi setiap tubuh manusia guna memberikan hak tubuh agar mampu beribadah, bekerja dan melaksanakan rutinitas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- As-Sa'diy, A, 2002, *Taysir Al-Karim Ar-Rahman fii Tafsir Kalam Al-Mannan*. Dar Ibnul Jauzi.
- Batubara, H. H., & Ariani, D. N, 2016, Kuttab sebagai Potret Pendidikan Dasar Periode Klasik. *Muallimuna: Jurnal Madrasah Ibtidaiyah*, Vol.1, No. 2; 98.
- Bridgeman, M. B., & Mansukhani, R. P, 2016, Self-care for heart health. *In Pharmacy Times*, Vol. 82, No. 12.
- H.R Ahmad (II/366, 370)
- H.R an-Nasâ-i dalam Amalul Yaum wal Lailah (No. 626, 627)
- H.R at-Thahawi dalam Syarh Musykilil Aatsâr (No. 259, 260, 262)
- H.R Ibnu Abi Ashim dalam Kitab as-Sunnah (No. 356).
- H.R Ibnu Mâjah (No. 79, 4168)
- H.R Muslim (No. 2664)
- Hakiman, 2022, Pendidikan Jasmani Dalam Kitab At-Tahliyyah Wa Attarghib Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam, *Al Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 5 No. 2; 152-176.
- Hasneli, 2019, Pendidikan Kesehatan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur'an. *TAJDID: Jurnal Ilmu Keislaman dan Ushuluddin*, Vol. 16, No. 1; 237-252.
- Hegde, B. M, 2018, Health benefits of exercise, *Kuwait Medical Journal*, Vol. 50, No. 2; 143-145. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000477455.85942.2f>.
- Irawan, 2019, Potensi Manusia dalam Perspektif Alquran. *ISLAMIKA: Jurnal Agama, Pendidikan Dan Sosial Budaya*, Vol. 13, No. 1.; 46-56. <https://doi.org/https://doi.org/10.33592/islamika.v13i1.153>
- Japon Riyanta, 2019, Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Pendidikan Islam, *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah*, Vol.7, No.1.
- Kamal, 2020, Pendidikan Kesehatan Jasmani Perspektif Hadits. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, Vol. 16, No. 1; 1-18. <https://doi.org/10.31000/rf.v16i1.2495>.
- Lazuardi, 2014, *Hadis Pendidikan: Penelusuran Akar Pendidikan Jasmani dalam Hadis*. Forum Paedagogik Edisi Khusus.
- Maslani, Dkk., 2023, Urgensi pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam: Kajian konseptual hadits-hadits tarbawi, *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 12, No. 3.
- Muhammad, S, 2017, Terjemah At-Tahliyyah Wa At-Targhib (A. Sunarto (ed.)). Al-Miftah.

- Nasihk Ulwan, A. *Tarbiyat al-Aulad fi Al-Islam*, Bairut: Dar as-Salam. 1997.
- Rahmasari, B, 2017. *Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan dalam Perspektif Hadis*. In *UIN Syarif Hidayatullah Institutional Repository*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rohman, F, 2021, Tujuan pendidikan Islam pada hadis-hadis populer dalam Shahihain. Vol. 10, No. 3. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v10i2.5107>
- Syukriya, A. J., & Faridah, H. D, 2019, Kajian Ilmiah dan Teknologi Sebab Larangan Suatu Makanan Dalam Syariat Islam. *Journal of Halal Product and Research*, Vol. 2, No. 1.; 47-48. <https://e-journal.unair.ac.id/JHPR/article/download/13543/7598>.