

## PERSPEKTIF AGAMA ISLAM TERHADAP KELUARGA SEHAT DI KOTA MUARA BULIAN KABUPATEN BATANG HARI JAMBI TAHUN 2017

**Ary Nu'manu Chairi, S.Pd.I, M.Pd.I**

Dosen Agama Program Studi DIII dan DIV Kebidanan  
Universitas Adiwangsa Jambi

### **ABSTRAK**

Pada dasarnya setiap keluarga mendambakan dan menghendaki hidup dan kehidupan yang sehat, tenang, tenteram dan bahagia, meskipun tidak selamanya keinginan tersebut tercapai secara optimal. Islam sebagai suatu agama sangat memperhatikan keberadaan manusia, karena itulah Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia dengan konsep yang sangat tegas tentang kehidupan yang sehat kepada manusia. Kehidupan yang sehat merupakan suatu kondisi di mana seseorang dapat memiliki kepribadian yang kokoh, motivasi dan harapan yang tinggi, serta kehidupan yang stabil guna mencapai keberhasilan dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perspektif agama Islam terhadap keluarga sehat di kota Muara Bulian guna meminimalisir maraknya gizi buruk yang terjadi di tengah-tengah masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Jenis data yang digunakan adalah primer dan sekunder. Sumber datanya adalah informan yang terkait dengan keluarga sehat yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

**Kata Kunci:** *Islam, Keluarga Sehat*

### **PENDAHULUAN**

Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, untuk mengatur kemakmuran di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satu penunjang kebahagiaan tersebut adalah dengan memiliki tubuh yang sehat, dengan memiliki kesehatan yang prima, manusia dapat melakukan berbagai aktifitas baik aktifitas yang berkaitan dengan masalah atau urusan duniawi maupun masalah atau urusan ukhrowi. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan lahir dan batin untuk menempatkannya sebagai kenikmatan kedua setelah iman. Selain itu juga, 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 senantiasa menjaga kebersihan baik untuk diri sendiri maupun dalam hidup berkeluarga.

Salah satu kebutuhan manusia yang paling esensial adalah kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Kesehatan merupakan kata yang abstrak, pengertiannya sukar dirumuskan secara konkret. Pendekatan yang lebih mudah dalam memahami arti dari kesehatan adalah mengetahui lawan dari kesehatan itu sendiri. Lawan dari kesehatan adalah penyakit. Penyakit adalah sesuatu pengertian yang mengandung: penyebab, gejala-gejala atau sintom 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.<sup>1</sup>

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktifitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberi manfaat kepada sesama. Sementara manusia merupakan makhluk yang kompleks yang terdiri atas unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual. Maka manakala seseorang mengalami sakit tentunya harus dilakukan pemeriksaan dan penyembuhan secara menyeluruh.<sup>2</sup>

Kesehatan juga merupakan sesuatu yang sangat urgen, akan tetapi meski kesehatan begitu penting sering kali sebagian manusia tidak mengindahkan kesehatannya sendiri. Salah satu contoh adalah ketika tubuh kita memberikan sinyal-sinyal adanya penyakit atau keletihan, biasanya kita mengabaikannya dengan tidak memberikannya waktu istirahat atau

memeriksakannya ke dokter. Kita baru melakukan tindakan atau pemeriksaan justru setelah kondisinya betul-betul jatuh sakit dan kritis.

Itulah sebabnya, Islam sangat menganjurkan umatnya untuk lebih memperhatikan kesehatan karena kesehatan diri merupakan prasarat meraih kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat nantinya. Kesehatan yang harus diperhatikan dalam pandangan Islam meliputi kesehatan fisiologis, psikologis, sosiologis dan ruhani.

Keempat pilar tersebut, yakni kesehatan fisiologis, psikologis, sosiologis dan ruhani tersebut menarik perhatian Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) hingga pada tahun 1984 melalui WHO (*World Health Organization*), PBB mengkaji wacana kesehatan holistic dari al-Qur'an dan Hadist. Hasil dari kajian tersebut pada akhirnya WHO mencanangkan 4 kriteria manusia sehat, sebagaimana dikutip oleh Dadang Hawari, yaitu: sehat fisiknya, sehat kejiwaannya/mentalnya, sehat sosialnya dan sehat spiritual (ruhani)nya.<sup>3</sup>

Keempat kriteria tersebut dapat terwujud dalam setiap manusia manakala dimulai dari unit yang paling sentral yakni keluarga. Mengingat keluarga adalah merupakan ujung

---

<sup>1</sup> Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2005), hlm. 167.

<sup>2</sup> Arman Yurisaldi Saleh, *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf*, (Jakarta: Zaman, 2010), hlm. 17.

---

<sup>3</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti, Prima Yasa, 2004), hlm. 32.

tombak dalam membangun dan membina umat. Membina umat tidak bisa dilepaskan dari membina kesehatan umat. Dalam hal ini keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama dan yang paling utama, karena berawal dari binaan, pembelajaran, bimbingan dan arahan keluargalah kunci kesuksesan dalam mewujudkan misi Islam tentang prinsip hidup yang sehat secara paripurna.

Kesehatan merupakan kebutuhan mendasar setiap orang, karena itu pula kesehatan merupakan hak mendasar yang paling asasi bagi manusia, baik laki-laki maupun perempuan. Karena tidak semua orang mampu memenuhi kebutuhan dasarnya, maka negara memiliki kewajiban untuk mewujudkan keadilan dalam memperoleh kualitas kesehatan yang maksimal bagi rakyatnya. Keadilan dalam hal ini meliputi baik akses, proses, maupun hasil yang diperoleh oleh setiap orang, khususnya kaum perempuan dan anak. Secara faktual, perempuan dan anak-anak adalah populasi penduduk yang memiliki kualitas kesehatan yang rendah di Indonesia. Rendahnya kualitas kesehatan dimaksud tidak hanya meliputi kesehatan mereka secara umum, melainkan juga yang bersifat sangat khusus dan menyangkut keselamatan populasi manusia. Yang disebut terakhir adalah berkaitan

dengan kesehatan reproduksi bagi kaum ibu serta pelayanan kesehatan bagi mereka saat pra, sedang, atau paska melahirkan. Begitu juga, tidak hanya menyangkut kesehatan fisik, tetapi juga psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perspektif agama Islam terhadap keluarga sehat di Kota Muara Bulian, Kabupaten Batang Hari Jambi tahun 2017.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian deskriptif sesuai dengan sifat dan karakteristik masalah yang akan dibahas maka penelitian ini akan menerapkan metode riset lapangan (*field research*). Maka untuk melakukan pengumpulan data tersebut peneliti menggunakan metode kualitatif.

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai subjek penelitian dan perilaku subjek penelitian pada suatu periode tertentu. Penelitian kualitatif deskriptif berusaha mendeskripsikan seluruh gejala atau keadaan yang ada, yaitu keadaan

gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.<sup>4</sup>

Sumber data dalam penelitian ini adalah informan yang terkait dengan keluarga sehat di Kota Muara Bulian Kabupaten Batang Hari Jambi yang dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data berupa teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Sedangkan keabsahan penelitian ini dilakukan dengan memperpanjang keikutsertaan, keajegaan pengamatan/ketekunan dan teknik triangulasi data.

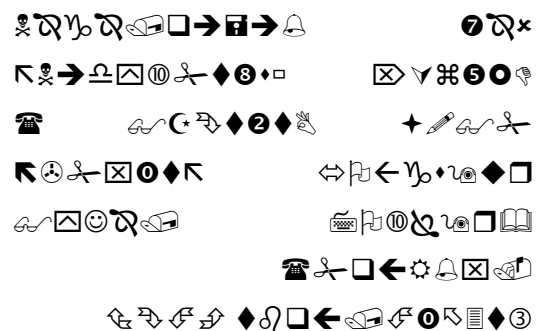
Melalui pendekatan kualitatif ini, diharapkan terangkat gambaran mengenai aktualisasi, realitas sosial dan persepsi sasaran penelitian tanpa tercemar oleh pengakuan formal. Tujuan penelitian dengan pendekatan ini adalah untuk menggambarkan secara deskriptif tentang perspektif agama Islam terhadap keluarga sehat di Kota Muara Bulian Kabupaten Batang Hari Jambi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, dimana dalam

metode ini penulis berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi yang dilakukan oleh penulis dalam meneliti perspektif agama Islam terhadap keluarga sehat.

### **PANDANGAN ISLAM TERHADAP KESEHATAN**

Sebagai umat Islam, tentunya kita menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman utama dalam menjalani segala aspek kehidupan. Di dalam al-Qur'an terdapat begitu banyak ayat yang memerintahkan kita untuk berpikir, membaca dan merenungkan ayat-ayat serta segala sesuatu yang ada di sekitar kita, karena semuanya merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah swt. Akan tetapi tidak semua orang dapat mengetahui dan memikirkan kekuasaan dan kebesaran Allah karena di hati mereka terdapat penyakit seperti yang telah disebutkan dalam Surat Al-Baqarah ayat 10 berikut:



Artinya: “dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa

<sup>4</sup> Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*, (Jakarta: Referensi (GP Press Group), 2013), hlm. 10-11.

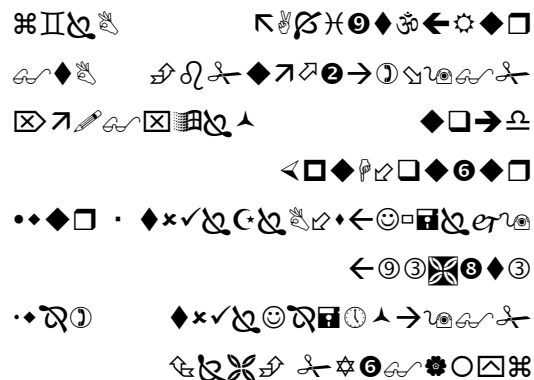
yang pedih, disebabkan mereka berdusta.<sup>5</sup>

Al-Qur'an menyebutkan macam-macam penyakit hati yang menimpa manusia. Selain itu, ia juga telah mengajarkan kepada manusia agar tetap melestarikan lingkungan dan menjaga kebersihan tempat tinggal supaya tidak menjadi sarang kuman dan bakteri. Al-Qur'an juga menghimbau untuk menjauhi makanan dan minuman yang mengandung penyakit dan juga memberitahu tata cara mengobati diri ketika sakit. Mengingat al-Qur'an membantu manusia di bidang ini sehingga al-Qur'an menyebut dirinya sebagai "penyembuh penyakit", yang oleh kaum muslimin diartikan sebagai petunjuk yang akan membawa manusia kepada kesehatan spiritual, psikologis dan fisik.<sup>6</sup>

Meskipun al-Qur'an bukanlah buku kesehatan, akan tetapi al-Qur'an merupakan kitab petunjuk bagi manusia agar selamat baik di dunia maupun di akhirat dan salah satu petunjuk itu adalah petunjuk untuk menjalani hidup sehat sehingga bisa beraktifitas dan menjalankan ibadah dengan benar.

Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa al-Qur'an adalah *syifa'*, yang

salah satunya terdapat pada surat al-Isra' ayat 82:



Artinya: "dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."<sup>7</sup>

Ayat lainnya yang menyebutkan kata *syifa'* dalam Al-Qur'an yaitu: Q.S. Yunus ayat 57, at-Taubah ayat 14, an-Nahl ayat 69, al-Syu'ara ayat 80, Ali-Imran ayat 103, al-Taubah ayat 109 dan Fussilat ayat 44. Sebagian ulama menafsirkan ayat-ayat *syifa'* tersebut sebagai obat bagi kesehatan ruhani saja, akan tetapi ada juga ulama yang berpendapat bahwa al-Qur'an tidak hanya dapat digunakan sebagai obat bagi kesehatan jasmani, kecuali pada Q.S. Ali-Imran ayat 103 dan al-Taubah ayat 109 yang bermakna pinggir atau tepi yang mendekat kepada kejatuhan.<sup>8</sup>

<sup>5</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Dirjen Kelembagaan Islam, 2009), hlm. 3.

<sup>6</sup>Mustamir Pedak, *Qur'anic Super Healing*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), hlm. 41.

<sup>7</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Op. Cit.*, hlm. 396.

<sup>8</sup>Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an*,

Islam sangat memperhatikan soal kesehatan dengan cara antara lain mengajak dan menganjurkan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan yang telah dimiliki oleh 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.<sup>9</sup> Rasulullah saw bersabda:<sup>10</sup>

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ  
Artinya: "Dari Ibnu 'Abbas ra berkata bahwa Rasulullah saw bersabda: Banyak manusia merugi karena dua nikmat: kesehatan dan waktu luang". (HR. Bukhari)

Dalam keterangan hadist yang lain baginda Rasulullah saw juga bersabda sebagai berikut:<sup>11</sup>

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم : اللهم إني اعوذ بك من زوال نعمتك وتحول عافيتك وفجأة نقمك وجميع سختك  
Artinya: "Rasulullah saw berdoa: 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 hadist 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 ketika tidak mensyukuri atas apa yang telah Allah berikan kepadanya. Oleh karena itu, sepatutnyalah kita bersyukur kepada Allah swt, karena masih diberi nikmat sehat dan waktu luang. Dari hadist ini kita dapat mengambil pelajaran 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 tetapkan dalam al-Qur'an dan Hadist. Selain itu, kita juga dituntut untuk selalu memanfaatkan waktu luang dalam hal kebaikan.

Kondisi jasmani manusia sangatlah penting selama manusia masih hidup di dunia karena jasmani merupakan modal yang diberikan oleh Allah kepada manusia agar dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi ini dan juga agar manusia dapat berinteraksi dengan manusia

(Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009), hlm. 302.

<sup>9</sup> Kaelany HD, *Op. Cit.*, hlm. 169.

<sup>10</sup> Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, *Sahih Bukhari*, (Mesir: Maktabah 'Ibad al-Rahman, 2008), hlm. 771.

<sup>11</sup> M. Said, *Hadist Budi Luhur 101*, (Surabaya: Putra al-Ma'arif, 2002), hlm. 66.

lainnya. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwasannya Islam merupakan agama yang sangat memperhatikan masalah kesehatan baik itu kesehatan jasmani maupun kesehatan ruhani.

### **HASIL PENELITIAN**

Praktik keluarga sehat merupakan praktik kesehatan keluarga dengan menggunakan pendekatan 12 indikator keluarga sehat, yaitu: kepesertaan KB, ANC sesuai standar, imunisasi dasar lengkap, ASI eksklusif, pemantauan pertumbuhan balita, pengobatan TB sesuai standar, pengobatan teratur hipertensi, pengobatan penderita gangguan jiwa, perilaku tidak merokok, kepesertaan JKN, akses sarana air bersih dan kepemilikan jamban.

Sebagian besar informan keluarga sehat di kota Muara Bulian Kabupaten Batang Hari Jambi berumur reproduksi sehat (20-35 tahun) sebesar 78%, dengan demikian informan yang berumur reproduksi beresiko lebih sedikit daripada informan yang berumur reproduksi sehat. Karakteristik ibu dan keluarga yang berkaitan erat dengan praktik keluarga sehat adalah umur ibu, tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan ibu dan jumlah anggota keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan maka perspektif agama Islam terhadap keluarga sehat

di kota Muara Bulian Kabupaten Batang Hari Jambi meliputi sebagai berikut:

a) Membangun dan membina kesehatan fisik

Adapun langkah konkrit untuk memotivasi dan membangun keluarga yang sehat secara fisik di kota Muara Bulian Kabupaten Batang Hari adalah sebagai berikut:

- 1) Menjaga kebersihan lingkungan dan tempat tinggal
- 2) Mengonsumsi makanan yang baik dan halal
- 3) Menjauhkan diri dari makanan yang tidak layak konsumsi
- 4) Menggunakan cara makan dan minum yang benar
- 5) Tidur yang memadai
- 6) Melakukan olahraga secara teratur
- 7) Berobat ketika sakit

b) Membangun dan membina kesehatan jiwa (mental)

Adapun langkah konkrit untuk memotivasi dan membangun keluarga yang sehat secara jiwa (mental) di kota Muara Bulian Kabupaten Batang Hari adalah sebagai berikut:

- 1) Mengkondisikan jiwa dengan tenang dan tentram
- 2) Melaksanakan aktifitas kehidupan secara optimal
- 3) Memelihara dan menjaga diri
- 4) Kemampuan membangun hubungan sosial yang baik, sikap

saling percaya, tolong menolong dan saling memberi

5) Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi

c) Membangun kesehatan sosial

Membangun kesehatan sosial yang dimaksud di sini dalam rangka menciptakan keluarga sehat dalam perspektif agama Islam adalah menjalin hubungan silaturahmi, saling tolong menolong dan saling mengisi kekosongan jiwa, sehingga membuaat persaudaraan itu sangat bermakna untuk menenangkan pikiran dan perasaan dan menjadi sehat akibat menikmati kepuasan dalam bersosial.

d) Membangun kesehatan spiritual

Untuk mewujudkan kesehatan spiritualitas keluarga maka setiap orang tua perlu melakukan pembinaan, menghidupkan kembali semangat melaksanakan syariat dalam meraih jiwa taqwa dan istiqomah dengan membiasakan diri melaksanakan perintah agama dan menjauhi laranganNya dengan penuh keyakinan dan kesadaran murni dari semua anggota keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian keluarga sehat di kota Muara Bulian Kabupaten Batang Hari yang dilakukan terhadap beberapa orang informan maka dapat diketahui bahwa 20% keluarga berkategori prasehat dan

mencapai 80% keluarga telah melaksanakan praktik keluarga sehat atau berkategori keluarga yang sehat.

### **RINGKASAN**

Pada dasarnya semua manusia itu membutuhkan kesehatan seluruh dimensinya, baik psikisnya (mentalnya), sosialnya dan spiritualitasnya. Guna pemenuhan kebutuhan esensial hamba tersebut ajaran Islam menawarkan prinsip-prinsip kesehatan yang paripurna yang holistic untuk bisa diterapkan oleh semua manusia, agar dikemudian hari menjadi umat muslim yang sehat lahir bathin secara totalitas dimensionalnya, yaitu hamba yang memiliki kepribadian yang prima sesuai harapan agama.

Praktik keluarga sehat di kota Muara Bulian secara umum menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga telah menerapkan hidup sehat dengan menggunakan pendekatan 12 indikator keluarga sehat. Hal ini bisa dilihat dari hasil penelitian yang penulis lakukan terhadap beberapa informan bahwasannya sebagian besar informan berumur reproduksi sehat (20-35 tahun) mencapai 78%.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail al-Bukhari. 2008. *Sahih Bukhari*. Mesir: Maktabah 'Ibad al-Rahman.



- Arman Yurisaldi Saleh. 2010. *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Zaman.
- Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI. 2009. *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an.
- Dadang Hawari. 2004. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti, Prima Yasa.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2009. *Al-Qur'an dan*  
n.
- Terjemahnya*. Jakarta: Dirjen Kelembagaan Islam.
- Kaelany HD. 2005. *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- M. Said. 2002. *Hadist Budi Luhur 101*. Surabaya: Putra al-Ma'arif.
- Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: Referensi (GP Press Group).
- Mustamir Pedak. 2010. *Qur'anic Super Healing*. Semarang: Pustaka Nuun