

padahal dibalik olahraga tersimpan hal hal positif yang bermanfaat buat tubuh kita. Ada pepatah yang mengatakan banyak orang yang menghabiskan waktunya untuk mencari uang, setelah itu mereka menghabiskan uang itu untuk pengobatannya. Banyak diantara kita yang sibuk menghabiskan waktunya untuk bekerja, bahkan mereka lupa untuk berolahraga, setelah mulai sakit baru terasa, betapa pentingnya melakukan hidup sehat dengan berolahraga.

Dalam hadits yang lain Rasulullah ﷺ pun gemar berenang dan berkuda. Salah satunya adalah hadits yang di riwayatkan oleh Imam Muslim, “*Sesungguhnya Rasulullah pernah mengadakan pacuan kuda dan memberi hadiah kepada pemenangnya.*” (H.R. Muslim)

*Subhanallâh walhamdulillâh,* ternyata Rasulullah ﷺ sudah mencontohkan dan mengajarkan perilaku hidup sehat sejak 14 abad yang lalu. Beliau mengajarkan untuk hidup seimbang, antara ruhaniah dan kebutuhan fisik. Mari kita semakain bersemangat lagi untuk terus mengikuti dan mengamalkan sunnah sunnah yang nabi ajarkan, mudah mudahan rahmat

dan berkah Allah l selalu menyertai kita. Âmîn.[]

**Irwanto, M.Pd**

Prodi Manajemen Pendidikan Islam  
Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Sunan  
Kalijaga Yogyakarta

**Marâji':**

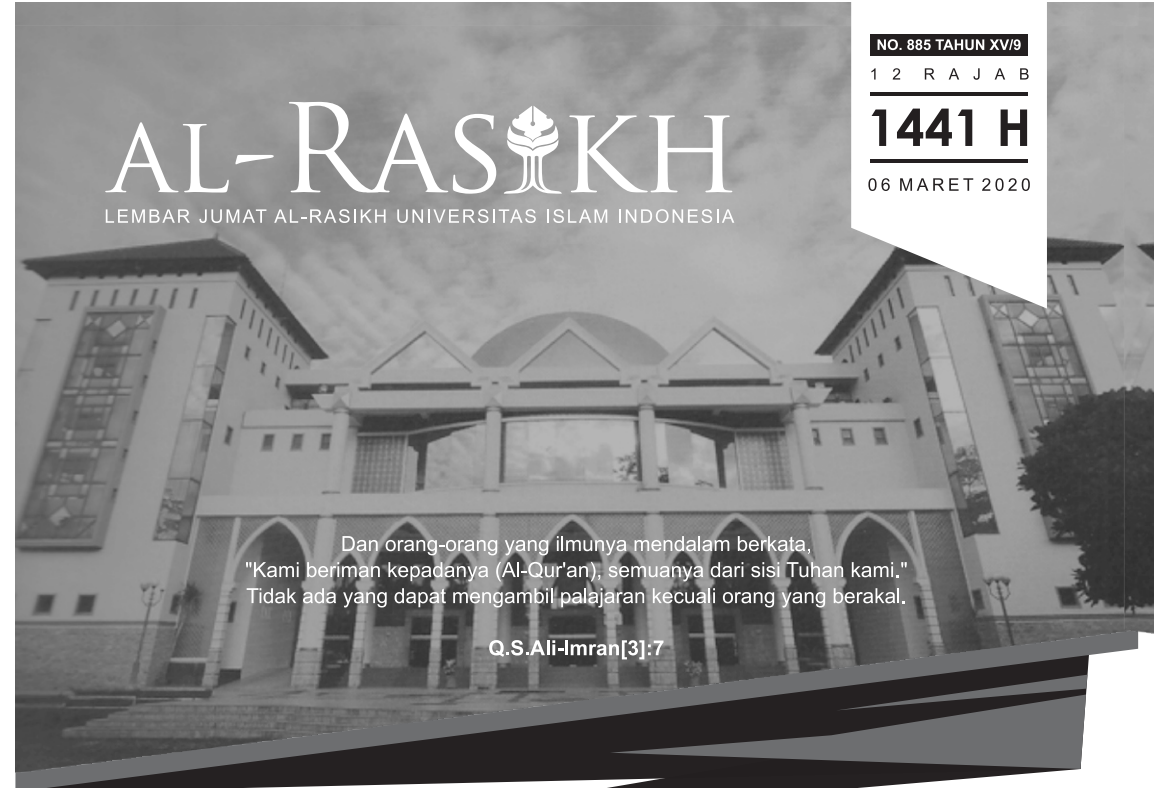
1. Imam Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an al 'Adhim*. Beirut: Dar Ihya' al-Kutub al-Arabiyyah. Jilid I, hal. 253 <https://islam.nu.or.id/post/read/112683/makna--halalan-thayyiban--dalam-al-qur-an>
2. <https://tafsirweb.com/650-quran-surat-al-baqarah-ayat-168.html>

*Mutiara  
Lâmah*



Al Rasikh adalah buletin Jum'at Universitas Islam Indonesia yang diterbitkan oleh Direktorat Pendidikan dan Pembinaan Agama Islam (DPPAI), yang beralamatkan di Gedung Masjid Ulii Albab Lt.3. Kampus terpadu UII, JakaI Km 14,5 Sleman Yogyakarta 55501. Telp.(0274) 898444, No WA 082253225332, No ekstensi 2405. Email: dppai@uii.ac.id

Al Rasikh menerima sumbangan naskah dengan ketentuan tulisan (buka link) <https://alrasikh.uii.ac.id/ketentuan-penulisan/>. Naskah dapat dikirimkan melalui email: [alrasikh@dppai@gmail.com](mailto:alrasikh@dppai@gmail.com). Naskah yang sudah dimuat dalam media cetak atau media online <https://alrasikh.uii.ac.id/> akan mendapatkan insentif sebesar Rp. 200.000,- (dipotong pajak). Naskah yang masuk menjadi hak milik redaksi.



Dan orang-orang yang ilmunya mendalam berkata,  
"Kami beriman kepadanya (Al-Qur'an), semuanya dari sisi Tuhan kami."  
Tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang yang berakal.

Q.S.Ali-Imran[3]:7

**POLA HIDUP SEHAT**

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

Sedikit sedikit sakit, terus apakah Islam memperhatikan dan menjaga kesehatan manusia? Mungkin kalimat ini banyak muncul di sebagian besar benak umat Islam pada umumnya. Melalui buletin ini mudah mudahan dapat berbagi informasi tentang betapa Islam menganjurkan kepada seluruh manusia untuk menjaga kesehatannya, salah satunya dengan menjaga pola makan yang baik dan benar serta olah raga yang tertib.

Al-Qur'an diturunkan sekitar 14 abad yang lalu, dan kita ketahui bahwa seluruh isi al-Qur'an dapat di pastikan tidak ada yang bertentangan dengan alam dan manusia pada khususnya. Kita ketahui pula bahwa al-Qur'an diturunkan kepada manusia (hamba) yang (*ummiy*) atau seseorang yang tidak bisa membaca dan tidak pula bisa menulis, yaitu Muhammad ﷺ. Dengan ini tentu menambah keyakinan kita selaku umatnya bahwa al Qur'an bukan karangan dari Muhamad, tetapi merupakan wahyu yang diturunkan oleh Allah ﷻ. Tuhan semesta alam.