

PROPHETIC WELLNESS: SEHAT DALAM TELADAN NABI



Disusun Oleh :

Giriani Ayu Sabilla

- Edisi 11 Sya'ban 1447 H / 30 Januari 2026 M

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Sering kali manusia baru menyadari nilai Kesehatan saat nikmat itu berkurang, padahal dalam Islam kesehatan adalah amanah dari Allah ﷺ yang harus dijaga. Rasulullah ﷺ tidak hanya mengajarkan ibadah, tetapi juga menuntun umatnya merawat tubuh, menenangkan jiwa, dan menjaga keseimbangan hidup, menunjukkan bahwa Islam adalah ajaran yang menyeluruh dan peduli terhadap kesejahteraan manusia.

Rasulullah ﷺ menempatkan kesehatan sebagai bagian penting dari kehidupan seorang mukmin. Dalam sebuah hadits disebutkan, dari Ibnu Abbas رضي الله عنه، Rasulullah ﷺ bersabda:

نِعْمَتَانِ مَعْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua nikmat yang banyak manusia dilalaikan di dalamnya, yaitu: kesehatan dan waktu luang.” (HR al-Bukhari 8/88 no. 6412).¹

Pesan ini menunjukkan bahwa sehat bukan tujuan akhir, melainkan sarana agar seorang hamba dapat beribadah, bekerja, dan memberi manfaat dengan optimal. Kesehatan fisik, mental, dan spiritual saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan.



Iman, Jiwa, dan Tubuh yang Seimbang

Dalam pandangan Nabi ﷺ, manusia adalah kesatuan antara ruh, akal, dan jasad. Iman yang kuat melahirkan ketenangan jiwa. Allah ﷺ berfirman:

الَّذِينَ ءامَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang².” (QS ar-Ra’d [13]: 28).

Ketenangan batin memiliki pengaruh nyata terhadap Kesehatan fisik. Ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa tidak hanya bernali ibadah,

- Edisi 11 Sya'ban 1447 H / 30 Januari 2026 M

tetapi juga membantu membentuk kedisiplinan, menenangkan pikiran, serta mengelola stres secara positif. Shalat lima waktu, misalnya, melatih seseorang untuk menjalani kehidupan dengan pola teratur, menyeimbangkan waktu antara aktivitas, istirahat, dan mengingat Allah ﷺ.

Rasulullah ﷺ memberikan teladan luhur dalam menjaga kesehatan mental dengan menghadapi berbagai ujian hidup dengan sabar, tegar, dan penuh harapan kepada Allah. Beliau mengakui kesedihan secara manusiawi tanpa larut dalam keputusasaan, serta selalu menguatkan diri melalui doa dan tawakal. Sikap ini menjadi contoh penting dalam mengelola emosi secara sehat dan seimbang.

Gaya Hidup Sehat ala Rasulullah ﷺ

Salah satu aspek paling nyata dari *prophetic wellness* adalah pola hidup Rasulullah ﷺ yang sederhana, seimbang, dan penuh kesadaran. Dalam hal makan, Nabi ﷺ mengajarkan prinsip moderasi. Beliau berhenti makan sebelum kenyang serta memilih makanan yang halal dan *thayyib*, sebagaimana firman Allah ﷺ:

يَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُّوْمَا فِي الْأَرْضِ حَلَّا طَيَّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خَطُوْتَ الشَّيْطَنِ إِنَّهُ لَكُمْ عَذُوْمٌ مُّبِينٌ

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS al-Baqarah [2]: 168).³



Prinsip ini sejalan dengan konsep kesehatan modern yang menekankan moderasi, kualitas asupan, serta kesadaran dalam konsumsi makanan.

Aktivitas fisik juga menjadi bagian dari kehidupan Rasulullah ﷺ. Hal ini tergambar dalam riwayat dari 'Aisyah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, ia menceritakan:

أَكَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي سَفَرٍ قَالَتْ فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رِجْلَيَ حَمْلُتُ الْحُمْرَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ قَالَ: هَذِهِ بِتْلَكَ السَّبَقَةِ.

- Edisi 11 Sya'ban 1447 H / 30 Januari 2026 M

Ia pernah bersama Nabi ﷺ dalam safar. 'Aisyah lantas berlomba lari bersama beliau dan ia mengalahkan Nabi ﷺ. Tatkala 'Aisyah sudah bertambah gemuk, ia berlomba lari lagi bersama Rasulullah ﷺ, namun kala itu ia kalah. Lantas Nabi ﷺ bersabda, "Ini balasan untuk kekalahanku dahulu." (HR Abu Daud no. 2578 dan Ahmad 6: 264).⁴

Riwayat ini menunjukkan bahwa menjaga kebugaran jasmani merupakan bagian dari sunnah Nabi ﷺ, bukan sekadar tren gaya hidup modern.

Rasulullah ﷺ sangat memperhatikan pentingnya waktu istirahat dengan membiasakan tidur lebih awal agar tubuh dapat memulihkan tenaga, lalu bangun pada sepertiga malam terakhir untuk beribadah. Beliau tidak menyukai kebiasaan begadang tanpa keperluan karena dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Pola tidur ini mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani, sehingga tubuh tetap segar, pikiran jernih, dan ibadah dapat dilakukan dengan khusyuk, sekaligus menegaskan pentingnya istirahat teratur dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup.



Kebersihan dan Pencegahan Penyakit

Islam melalui teladan Nabi ﷺ juga mengajarkan prinsip *preventive health*. Kebersihan—bersuci—disebut sebagai bagian dari iman. Dari Abu Malik Al-Harits bin 'Ashim Al-Asy'ari رضي الله عنه ، ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda:

الظُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

"Bersuci itu sebagian dari iman." (HR Muslim, no. 223)⁵.

Wudhu, mandi, menjaga kebersihan lingkungan, dan adab ketika bersin atau sakit menunjukkan kesadaran tinggi terhadap pencegahan penyakit. Bahkan dalam hadis, Rasulullah ﷺ mengajarkan konsep karantina dengan melarang memasuki atau keluar dari wilayah yang terkena wabah—sebuah prinsip yang sangat relevan hingga hari ini.

- Edisi 11 Sya'ban 1447 H / 30 Januari 2026 M

Puasa juga merupakan bentuk latihan fisik dan spiritual yang luar biasa. Selain meningkatkan ketakwaan⁶, puasa melatih pengendalian diri, memberi waktu istirahat bagi sistem pencernaan, dan menumbuhkan empati terhadap sesama⁷.

Buah Iman dalam Keseharian

Keimanan yang hidup tercermin dalam sikap tenang dan bermakna dalam menjalani kehidupan. Seorang mukmin memandang kesehatan bukan sekadar tujuan pribadi, melainkan sebagai sarana untuk beribadah dan berbuat kebaikan. Saat sehat, ia memanfaatkan nikmat tersebut untuk bekerja dengan jujur dan membantu sesama, sedangkan ketika sakit ia bersabar dan menjadikannya sebagai ujian yang mendekatkan diri kepada Allah ﷺ. Sikap syukur dan sabar ini menumbuhkan ketenangan batin serta menjaga kesehatan mental.

Keimanan yang kuat juga membentuk pola pikir positif dalam menghadapi berbagai kondisi hidup. Seorang mukmin meyakini bahwa sehat dan sakit, kesenangan maupun kesulitan, semuanya adalah



bagian dari takdir Allah ﷺ yang mengandung hikmah. Keyakinan ini membuat hati lebih lapang, emosi lebih stabil, dan menumbuhkan optimisme dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian, iman tidak hanya menjadi landasan spiritual, tetapi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional.

Panduan Abadi untuk Kehidupan Modern

Di tengah tantangan zaman modern—stres, gaya hidup serba cepat, dan ketidakseimbangan hidup—teladan Rasulullah ﷺ hadir sebagai panduan abadi. *Prophetic wellness* mengajak kita kembali pada keseimbangan: antara dunia dan akhirat, antara usaha dan tawakal, antara menjaga tubuh dan membersihkan hati.

Meneladani Nabi ﷺ dalam menjaga kesehatan berarti menghidupkan kembali sunnah dalam rutinitas sehari-hari. Dengan itu, kita tidak hanya meraih kesejahteraan jasmani dan rohani, tetapi juga menjadikan hidup lebih bermakna dan bernilai ibadah. Semoga

- Edisi 11 Sya'ban 1447 H / 30 Januari 2026 M

kita termasuk orang-orang yang mampu menjaga nikmat kesehatan dan menggunakannya di jalan yang diridhai Allah ﷺ. *Âmîn*

Maraji' :

- ¹ Al-Bukhari. Sahih al-Bukhari. Beirut: Dar al-Flkr.
- ² Al-Qur'an dan Terjemahannya. Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2019.
- ³ Al-Qur'an dan Terjemahannya. Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2019.
- ⁴ Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini *shahih* <https://konsultasisyariah.com/40475-hukum-lomba-balap-lari.html>. Dan Sunan Abi Dawud. Beirut: Dar al-Fikr.
- ⁵ Muslim. Sahih Muslim. Beirut: Dar al-Fikr.
- ⁶ QS al-Baqarah [2]: 183.
- ⁷ Al-Qur'an dan Terjemahannya. Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2019.

Mutiara Hikmah

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ – صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ – يَصُومُ حَتَّىٰ تَقُولَ لَا يُفْطِرُ ، وَيُفْطِرُ حَتَّىٰ تَقُولَ لَا يَصُومُ . فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ – صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ – اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ ، وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ

(*Ya Allah, tunjukilah padaku akhlaq yang baik. Tidak ada yang dapat menunjuki pada baiknya akhlaq tersebut kecuali Engkau*)
 ” (HR. Muslim no. 771.)

