

# **Pembangunan Ekonomi Berkelanjutan (SDGs) dalam Peningkatan Kehidupan Sehat dan Kesejahteraan Masyarakat"**

*Bima Prayoga, Gagas Iman Muhammadin*

## **Abstrak**

*Kesehatan dalam kehidupan adalah suatu kesejahteraan dimana diri bisa merasakan suatu pembangunan ekonomi. Indeks Pembangunan Manusia meletakkan kesehatan adalah salah satu komponen utama pengukuran selain pendidikan dan pendapatan. Kondisi umum kesehatan Indonesia dipengaruhi oleh faktor lingkungan, perilaku, dan pelayanan kesehatan. Dari apa yang telah kita ketahui ini kita dapat menjalankan dan memaksimalkan kita agar untuk selalu bisa menjaga kesehatan.*

*Kata Kunci : kesejahteraan, kehidupan, sehat*

## **Pendahuluan**

Kesehatan merupakan faktor penentu keberlangsungan hidup manusia. Bahwasanya badan dan jiwa pada diri manusia, bagai dua sisi berbeda tapi saling memengaruhi satu sama lain. Di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Sebaliknya didalam jiwa yang sehat terdapat badan yang sehat. Pada dasarnya jiwa merupakan sebagai bentuk arahan cara manusia hidup, baik dan buruknya didasari oleh perbuatan selama hidupnya. Dalam kemajuan peradaban dan teknologi banyak manusia yang mengabaikan akan kesehatan diri (Qoriah, 2013).

Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, hingga pada kesejahteraan hidup anggota keluarga. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain (Maryunani, 2013).

Dengan menjaga kebersihan dan menjaga kesucian akan menciptakan suasana dan kondisi sehat, apabila kita hidup sehat maka akan memengaruhi kesejahteraan manusia. Manusia dapat dikatakan sehat meliputi fisik (tubuh yang bugar), psikis (berfikir dengan baik dan bertindak sesuai) dan social. Dalam pengembangan teori ini, Malthus mengatakan bahwa walaupun jumlah penduduk terus meningkat hal ini dapat diimbangi dengan peningkatan kemakmuran, seperti yang kita ketahui untuk mencapai suatu kemakmuran, seseorang mutlak membutuhkan pekerjaan agar kebutuhannya bisa terpenuhi, jadi kesimpulannya jumlah penduduk seimbang dengan jumlah lapangan kerja yang tersedia (Aziz et al, 2023).

Lingkungan dan perilaku merupakan faktor terbesar yang dapat memengaruhi pola hidup sehat. Seperti halnya ketika kita hidup di lingkungan yang kurang akan kesadaran dalam kebersihan lingkungan, maka kita juga akan terpengaruh untuk cenderung melakukan hal yang sama dengan perilaku mayoritas orang-orang yang berada di sekeliling kita. Sebaliknya, jika kita hidup di lingkungan yang kesadaran akan lingkungannya tinggi seperti rajin melakukan kegiatan jum'at bersih dan tidak merokok, maka kita juga akan terpengaruh yang sifatnya lebih positif dalam perilaku kita sehari-hari (Aziz & Nur'aisyah, 2021).

## **Pembahasan**

### **A. Pengertian kehidupan sehat**

Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup sehingga tercapai standar kesehatan yang baik. Ada banyak upaya untuk menjalankan hidup sehat di antaranya adalah menjaga pola tidur,

menjaga pola makan, istirahat yang cukup dan olahraga rutin (Dharmayanti, & Aziz, A. . (2024).

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus- menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup. Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktivitas dalam kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya (Fatmasari et al, 2022).

Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Bahkan, bila menerapkannya dengan cara yang benar, maka dampak positif yang dirasakan akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat mencegah dari serangan berabagai macan penyakit, mulai dari yang ringan hingga penyakit yang kronis (Haerisma, et al, 2023).

Oleh karena itu, kesehatan sangatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Salah satu cara agar kita sehat yaitu dengan membiasakan dan menjalani pola hidup sehat (Yasin et al, 2023).

## **B. Pengertian Kesejahteraan**

Pengertian kesejahteraan menurut kamus bahasa Indonesia berasal dari kata sejahtera yang mempunyai makna aman, sentosa, makmur, dan selamat (terlepas dari segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya). Kata sejahtera mengandung pengertian dari bahasa sansekerta "catera" yang berarti payung. Dalam konteks kesejahteraan, "catera" adalah orang yang sejahtera, yakni orang yang dalam hidupnya bebas dari kemiskinan, kebodohan, ketakutan, atau kekhawatiran sehingga hidupnya aman dan tentram, baik lahir maupun batin (Wartoyo et al, 2022).

Pancasila sebagai dasar negara juga terdapat keteraitannya pada kesejahteraan, yaitu keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia dalam arti bahwa negara Kesejahteraan adalah adanya suatu negara, bahwa pemerintahan negara

dianggap Bertanggung jawab untuk menjamin standar Kesejahteraan hidup minimum bagi setiap Warga negaranya. Konsep negara kesejahteraan sangat erat kaitannya dengan kebijakan sosial (social policy) yang di banyak negara mencakup strategi dan upaya- upaya pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan warganya, terutama melalui perlindungan sosial (social protection) yang mencakup jaminan sosial baik berbentuk bantuan sosial dan asuransi sosial, maupun jaring pengaman sosial (social safety nets).Sekurang-kurangnya ada 5 bidang utama yang disebut Spicker untuk menjelaskan konsep kesejahteraan, yaitu: bidang kesehatan, bidang pendidikan, bidang perumahan, bidang jaminan sosial, dan bidang pekerjaan social (Wartoyo & Haerisma, 2022).

Istilah kesejahteraan atau sejahtera dapat memiliki empat arti, yakni:

1. Dalam istilah umum, sejahtera menunjuk ke keadaan kondisi manusia yang baik, dimana orang-orangnya dalam keadaan makmur, dalam keadaan sehat, dan damai;
2. Dalam tinjauan ekonomi, sejahtera selalu dihubungkan dengan keuntungan atau manfaat kebendaan (ukuran materi) sebagai fungsi kesejahteraan sosial (secara formatif dan substantif bisa bermakna ekonomi kesejahteraan atau kesejahteraan ekonomi);
3. Dalam tinjauan kebijakan sosial, kesejahteraan sosial menunjuk ke jangkauan pelayanan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Ini adalah istilah yang digunakan dalam ide negara kesejahteraan (welfare state);
4. Dalam tinjauan lain (seperti fenomena kebijakan di negara maju seperti Amerika) sejahtera menunjuk ke aspek keuangan yang dibayarkan oleh pemerintah kepada orang yang membutuhkan bantuan finansial, tetapi tidak dapat bekerja; atau yang keadaan pendapatan yang diterimanya untuk memenuhi kebutuhan dasar tidak cukup atau tidak layak secara manusiawi; atau jumlah yang dibayarkan biasanya jauh di bawah garis kemiskinan; atau bisa juga karena memiliki kondisi khusus, seperti adanya bukti sedang mencari pekerjaan (menganggur); atau kondisi lain, seperti ketidakmampuan atau kewajiban untuk menafkahi keluarga atau menjaga anak (yang mencegahnya untuk dapat/bisa bekerja), karena di beberapa kasus negara penerima dana diharuskan bekerja, yang dikenal dengan istilah workfare (Jaelani et al, 2021).

## **A. Pola Hidup Sehat di Indonesia**

Gaya hidup merupakan pola kebiasaan seseorang sebagaimana tercermin dalam kegiatan, minat dan pendapatnya sehari-hari. Cara seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya dicerminkan dengan gaya hidup. Gaya hidup sehat adalah pilihan dari bentuk gaya hidup yang dilakukan oleh seseorang (Yunianto, 2020).

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, lebih-lebih kesehatan adalah dambaan kita semua (Harjadi et al, 2021).

Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat, kekayaan lahir dan batin tidak ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit, baik itu karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan. Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress (Asri, 2021).

Untuk itu menjaga kesehatan serta membiasakan pola hidup sehat menjadi hal yang utama untuk dilakukan ditatanan kehidupan fase new normal ini, namun di wilayah perdesaan yang terbilang jauh dari perkotaan masih mengabaikan bagaimana berperilaku pola hidup sehat, dikarenakan kurangnya pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat yang baik agar terhindar dari gejala dan penyakit yang akan terjadi pada dirinya. Maka tidaklah heran jika di sebagian wilayah masih belum menerapkan pola hidup sehat. Untuk itu mengedukasi pola hidup sehat merupakan salah satu cara untuk menjaga dan memberikan pemahaman kepada masyarakat baik dengan cara memberikan contoh pola

hidup sehat maupun dengan cara memberikan gambaran tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat (Husni, 2021).

Tidak sedikit orang menunggu waktu tepat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Padahal sebenarnya, waktu yang paling tepat adalah sesegera mungkin dan selama mungkin. Gaya hidup sehat sebaiknya dilakukan terus-menerus dan tidak berjeda agar hidup senantiasa lebih baik. Gaya hidup sehat adalah cara kita menjalani guna menurunkan resiko terkena penyakit. Memang tidak semua penyakit dapat dicegah, tetapi sebagian besar penyakit kronis atau penyakit penyebab kematian seperti jantung koroner dan kanker, bisa kita hindari dengan menerapkan gaya hidup sehat (Harjadi et al, 2023)

Pola hidup sehat yang dilakukan secara konsisten dan tepat dapat membantu tubuh terlindungi dari segala jenis penyakit. Asupan makanan menjadi salah satu faktor yang bisa meningkatkan metabolisme berjalan lebih maksimal. Saat memperoleh makanan bergizi, tubuh akan menerima nutrisi secara merata. Ini tentu dapat memicu semua organ tubuh bisa berjalan dengan lebih maksimal. Jika rutin dilakukan, maka tubuh akan lebih sehat dan benar-benar terbebas dari beragam penyakit berbahaya (Meva, 2020)

Kesadaran masyarakat Indonesia untuk menjalani hidup sehat masih terbilang rendah. Hal itu terlihat dari sejumlah indikasi. Pertama, berdasarkan data Riskesdas, persentase masyarakat yang kurang menjalani aktivitas fisik meningkat, dari yang tadinya 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Selain itu, persentase penduduk berusia di atas 5 tahun yang kurang makan buah dan sayur juga meningkat, dari yang tadinya 93,5% pada 2013 menjadi 95,5% pada 2018. Dari sejumlah kebiasaan hidup yang kurang sehat, persentase obesitas penduduk berusia di atas 18 tahun juga meningkat, dari yang tadinya 14,8% pada 2013 menjadi 21,8% pada 2018. Lebih jauh, berbagai penyakit pun akhirnya menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, seperti stroke, jantung, dan TBC (Layaman et al, 2021).

Konsep empat sehat dalam satu menu sebetulnya tidak terlalu menimbulkan masalah seperti sekarang, karena pola makan manusia beberapa puluh tahun yang lalu lebih alami. Seperti diungkapkan Gunawan (2015), meningkatnya taraf hidup masyarakat yang disertai dengan modernisasi teknologi industri makanan, menyebabkan masyarakat semakin jauh dari

makanan-makanan alami. Pola makan masyarakat modern sudah dipengaruhi promosi gencar produk-produk makanan tinggi lemak, garam dan gula yang berlandung di balik konsep empat sehat. Misalnya, produk sereal bersalut gula, makanan instan, sari buah, margarin, camilan asin, daging olahan, dan sebagainya. Makanan-makanan seperti ini tidak memberi kontribusi gizi pada tubuh kecuali tambahan beban berat badan (Nasir et al, 2022).

Selanjutnya, Gunawan (2015) mengungkapkan bahwa menu empat sehat yang dikonsumsi masyarakat sekarang umumnya tinggi lemak jenuh dan karbohidrat halus atau olahan, tetapi rendah karbohidrat alami dan lemak sehat (lemak tak jenuh ganda). Sebagai contoh, sumber hidrat arang yang lebih banyak dikonsumsi adalah nasi putih dan gula pasir, produk tepung seperti roti dan kue, yang kualitas gizinya rendah akibat proses pengolahan yang lama (Wadud & Layaman, 2023).

Sedangkan hidrat arang yang kualitas gizinya masih utuh seperti kentang, beras merah, atau jagung, umumnya dijadikan makanan selingan atau hampir tidak digemari. Buah atau sayuran yang juga termasuk sumber hidrat arang utuh, lebih sering ditempatkan sebagai makanan sampingan, dan seringkali tidak sempat dimakan karena perut sudah terlanjur kenyang. Asupan protein yang hanya dianjurkan separuh dari total asupan hidrat arang juga sering dikonsumsi lebih dari takaran. Ini adalah akibat dari persepsi yang keliru mengenai protein, Kebutuhan protein memang vital tetapi tidak sebanyak yang diperkirakan orang (Yusuf et al, 2021).

Namun di masa sekarang banyak orang tidak lagi terlalu menganggap gaya hidup sehat sebagai hal yang penting, dengan gaya hidup saat ini yang semakin modern dan beberapa orang memilih makanan cepat saji (fast food) dan junkfood tentu akan sangat membahayakan kesehatan tubuh, terlebih jika tak diimbangi dengan olahraga yang teratur (Sufa, 2017).

Cara menerapkan gaya hidup sehat memang merupakan hal yang sangat penting untuk dapat meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Hidup akan sangat baik jika manusia dapat tetap berkaitan dengan kesehatan. Pada dasarnya menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah mencakup beberapa hal, yakni makanan, minuman, nutrisi dan juga olahraga yang diperlukan dalam keseharian hidup (Bakhri et al, 2023).

## **B. Peran Kesehatan dalam Kesejahteraan**

Kualitas penduduk berkaitan erat dengan kemampuan penduduk suatu bangsa untuk mengolah sekaligus memanfaatkan sumber daya alam yang ada, untuk memenuhi kebutuhan hidup dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Indikator kualitas/mutu sumber daya manusia (SDM) dapat dilihat dari sudut pandang beberapa aspek seperti tingkat pendidikan, pendapatan, dan tingkat kesehatan. Indikator dari tingkat kesehatan penduduk dapat kita lihat dari angka kematian dan angka harapan hidupnya. Tingginya angka kematian menggambarkan tingkat kesehatan penduduk yang rendah dan tingginya angka harapan hidup menggambarkan tingkat kesehatan penduduk yang baik. Tingkat kesehatan penduduk juga selalu berhubungan dengan pendapatan penduduk. Semakin tinggi pendapatan penduduk suatu bangsa, maka pengeluaran untuk mendapatkan pelayanan kesehatan juga akan semakin tinggi. Penduduk yang memiliki pendapatan tinggi dapat menikmati makanan yang berkualitas dan memenuhi standar kesehatan. Kesehatan merupakan unsur yang tidak terpisahkan dari kesejahteraan manusia, serta merupakan kondisi normal yang menjadi hak wajar setiap orang yang hidup dalam upaya penyesuaiannya dengan lingkungan dimanapun ia berada di alam ini. Sehat merupakan kondisi kesehatan yang utuh baik fisik, mental, maupun social serta tidak hanya terbatas dari penyakit dan kematian (Pickit dan Hanlon, 2001).

Untuk mencapai sehat yang optimal diperlukan pembangunan kesehatan masyarakat yang optimal, pembangunan kesehatan berperan penting dalam pembangunan manusia sebagai sumber-sumber pembangunan. Derajat kesehatan yang tinggi akan meningkatkan produktifitas tenaga kerja. Peningkatan produktifitas dapat mempertajam daya saing bangsa dalam dunia yang makin ketat persaingan. Dari UU No 39 dan UU Kesehatan tahun 2009 disebutkan bahwa "Pembangumam Kesehatan" pada hakekatnya adalah penyelenggaraan upaya kesehatan oleh bangsa Indonesia untuk mencapai kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar mewujudkan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar mewujudkan derajat masyarakat yang optimal sebagai

salah satu unsur kesejahteraan umum dari tujuan nasional serta merupakan salah satu pendukung Sistem Kesehatan Nasional (Budioro B, 2002). Keberhasilan pembangunan kesehatan nasional didukung oleh pelayanan kesehatan yang optimal.

Upaya kesehatan nasional didukung oleh pelayanan kesehatan yang optimal. Upaya pelayanan kesehatan yang semula hanya berupa penyembuhan penderita saja, secara berangsur-angsur berkembang sehingga mencakup upaya peningkatan (promotif), pencegahan (preventif), upaya penyembuhan (kuratif) dan upaya pemulihan yang bersifat menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan dengan peran serta masyarakat. Disparitas Status Kesehatan. Meskipun secara nasional kualitas Kesehatan masyarakat telah meningkat, akan tetapi disparitas status kesehatan antar tingkat sosial ekonomi, antar kawasan, dan antar perkotaan-pedesaan masih cukup tinggi. Angka kematian bayi dan angka kematian balita pada golongan termiskin hampir empat kali lebih tinggi dari golongan terkaya. Selain itu, angka kematian bayi dan angka kematian ibu melahirkan lebih tinggi di daerah pedesaan, di kawasan timur Indonesia, serta pada penduduk dengan tingkat pendidikan rendah. Persentase anak balita yang berstatus gizi kurang dan buruk di daerah pedesaan lebih tinggi dibandingkan daerah perkotaan. Disparitas Status Kesehatan Antar Wilayah. Beberapa data kesenjangan bidang kesehatan dapat dilihat pada hasil Riskesdas 2013. Proporsi bayi lahir pendek, terendah di Provinsi Bali (9,6%) dan tertinggi di Provinsi NTT (28,7%) atau tiga kali lipat dibandingkan yang terendah. Kesenjangan yang cukup memprihatinkan terlihat pada bentuk partisipasi masyarakat di bidang kesehatan, antara lain adalah keteraturan penimbangan balita (penimbangan balita >4 kali ditimbang dalam 6 bulan terakhir). Keteraturan penimbangan balita terendah di Provinsi Sumatera Utara hanya 12,5% dan tertinggi 6 kali lipat di Provinsi DI Yogyakarta (79,0%). Ini menunjukkan kesenjangan aktivitas Posyandu antar provinsi yang lebar. Dibandingkan tahun 2007, kesenjangan ini lebih lebar, ini berarti selain aktivitas Posyandu makin menurun, variasi antar provinsi juga semakin lebar.

Upaya imunisasi merupakan salah satu upaya kesehatan yang masih terkendala oleh wilayah dan kondisi geografis. Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, persentase imunisasi dasar lengkap di perkotaan lebih tinggi

(64,5%) daripada di perdesaan (53,7%). Universal Child Immunization (UCI) desa yang kini mencapai 82,7% perlu ditingkatkan hingga mencapai 92% di tahun 2019. Dari data rutin cakupan imunisasi dasar lengkap, persentase lebih tinggi terdapat di wilayah bagian barat dibanding wilayah timur. Diberlakukannya Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN). Menurut peta jalan menuju Jaminan Kesehatan Nasional ditargetkan pada tahun 2019 semua penduduk Indonesia telah tercakup dalam JKN (Universal Health Coverage - UHC). Diberlakukannya JKN ini jelas menuntut dilakukannya peningkatan akses dan mutu pelayanan kesehatan, baik pada fasilitas kesehatan tingkat pertama maupun fasilitas kesehatan tingkat lanjutan, serta perbaikan sistem rujukan pelayanan kesehatan.

Untuk mengendalikan beban anggaran negara yang diperlukan dalam JKN memerlukan dukungan dari upaya kesehatan masyarakat yang bersifat promotif dan preventif agar masyarakat tetap sehat dan tidak mudah jatuh sakit. Perkembangan kepesertaan JKN ternyata cukup baik. Sampai awal September

2014, jumlah peserta telah mencapai 127.763.851 orang (105,1% dari target). Penambahan peserta yang cepat ini tidak diimbangi dengan peningkatan jumlah fasilitas kesehatan, sehingga terjadi antrian panjang yang bila tidak segera diatasi, kualitas pelayanan bisa turun. (RENCANA AKSI KEGIATAN BALAI TEKNIK KESEHATAN LINGKUNGAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT (BTKLPP) KELAS I MANADO TAHUN, 2015-2019).

### **Cara islam menanggapi kesehatan dalam kehidupan**

kesejahteraan bisa kita perjuangkan dan rezeki yang kita dapatkan dari kesejahteraan berupa kesehatan, Al-Qur'an diturunkan sebagai syifa' (penyembuh), bukan obat, karena cukup banyak obat tetapi tidak menyembuhkan dan setiap penyembuh dapat dikatakan sebagai obat. Pada dokter ahli sudah mampu mengetahui berbagai macam virus yang mendatangkan penyakit, namun penyakit stress yang tidak ada virusnya tak mampu dideteksi oleh medis. Maka lewat terapi Al-Qur'an penyakit yang tak bervirus itu bisa diketahui.

Perubahan- perubahan sosial yang terjadi dengan cepat sebagai konsekuensi dari modernisasi dan globalisasi serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi

mempunyai dampak serius dalam mempengaruhi nilai-nilai kehidupan masyarakat. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang begitu cepat yang pada gilirannya menimbulkan stress yang akhirnya menimbulkan penyakit.

Untuk mengatasi hal-hal tersebut, Al-Qur'an menawarkan metode yang tepat. Allah berfirman, yang artinya: "...Katakanlah Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman (QS. Fusilat/41: 33), Di ayat lain, Allah menegaskan, yang artinya: dan kami turunkan sebagian dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman; dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah manfaat kepada orang-orang zalim selain kerugian (QS Al-Isra' /17:82).

Para ulama berbeda pendapat dalam menafsirkan arti penyakit di ayat-ayat di atas. Raqhib Isfahany dalam tafsiran al-Makhtut mengatakan bahwa: "Pada dasarnya penyakit itu ada 2 macam; hissy (yang dapat dirasakan lewat indera) dan nafsi (yang berkaitan dengan kejiwaan). Kedua-duanya adalah keluar dari keadaan normal. Penyakit yang dapat diketahui oleh panca indera mudah dikenal. Sedangkan penyakit yang berkaitan dengan kejiwaan banyak seperti kebodohan, ketakutan, kekikiran, kehasadan (iri hati), dan penyakit-penyakit hati lainnya. Akhlak-akhlak yang tercela di atas disebut dengan penyakit karena ia menghalangi orang-orang yang berakhlak demikian untuk mendapatkan kemuliaan sebagaimana penyakit menghalangi si sakit dari aktivitasnya sebagaimana biasa. Mungkin juga karena akhlak tercela itu jalanyang menarik mengambil kehidupan yang sebenarnya sebagaimana firman Allah: "Dan sesungguhnya kehidupan di akhirat nanti adalah kehidupan yang sebenarnya". dengan uraian di atas, maka dalam tulisan ini dituliskan islam dan kesehatan jiwa manusia, kesehatan merupakan salah satu dari maqashid syariah, dan kesehatan dalam Kajian melalui hukum Islam dalam menanggapi kesehatan.

### **Kesejahteraan Menurut Prespektif Islam**

Ilmu pengetahuan dalam Islam dipandang sebagai kebutuhan manusia dalam mencapai kesejahteraan hidup didunia dan memberi kemudahan dalam mengenal Tuhan. Oleh karena itu Islam memandang bahwa ilmu pengetahuan merupakan bagian dari pelaksanaan kewajiban manusia sebagai makhluk Allah SWT. yang berakal. Islam adalah agama universal yang berlaku

sepanjang zaman, Islam bukan hanya terbuka terhadap pembaharuan yang dilakukan ilmu pengetahuan, tetapi juga mendorong dicapainya kemajuan tersebut (Bakhri et al, 2023).

Kesejahteraan juga dapat dilihat menutup pandangan Islam yang berkaitan bahwa kesehatan ada sebagian dari kesejahteraan dalam kehidupan. Sehat adalah kondisi fisik di mana semua fungsi berada dalam keadaan sehat. Menjadi sembuh sesudah sakit adalah anugerah terbaik dari Allah kepada manusia. Adalah tak mungkin untuk bertindak benar dan memberi perhatian yang layak kepada ketaatan kepada Tuhan jika tubuh tidak sehat. Tidak ada sesuatu yang begitu berharga seperti kesehatan. Karenanya, hamba Allah hendaklah bersyukur atas kesehatan yang dimilikinya dan tidak bersikap kufur. Nabi saw. Bersabda, "Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang." (HR. Bukhari)

Abu Darda berkata, "Ya Rasulullah, jika saya sembuh dari sakit saya dan bersyukur karenanya, apakah itu lebih baik daripada saya sakit dan menanggungnya dengan sabar?" Nabi saw menjawab, "Sesungguhnya Rasul mencintai kesehatan sama seperti engkau juga menyenangkannya." Dirwayatkan oleh at-Tirmidzi bahwa Rasulullah saw bersabda: 'Barangsiapa bangun di pagi hari dengan badan sehat dan jiwa sehat pula, dan rezekinya dijamin, maka dia seperti orang yang memiliki dunia seluruhnya.' Di antara ucapan-ucapan bijaksana Nabi Dawud as adalah sebagai berikut, "Kesehatan adalah kerajaan yang tersembunyi." Juga, "Kesedihan sesaat membuat orang jadi tua satu tahun." Juga, "Kesehatan adalah mahkota di kepala orang-orang yang sehat, yang hanya bisa dilihat oleh orang-orang yang sakit." Dan juga, "Kesehatan adalah harta karun yang tak terlihat."

## **Penutup**

Perhatian Islam terhadap masalah kesehatan dimulai sejak bayi, di mana Islam menekankan bagi ibu agar menyusui anaknya, di samping merupakan fitrah juga mengandung nilai kesehatan. Banyak ayat dalam al-Quran menganjurkan hal tersebut. Al-Quran melarang melakukan sesuatu yang dapat merusak badan. Para pakar di bidang medis memberikan contoh seperti merokok. Alasannya, termasuk

dalam larangan membinasakan diri dan mubadzir dan akibat yang ditimbulkan, bau, mengganggu orang lain dan lingkungan.

Islam juga memberikan hak badan, sesuai dengan fungsi dan daya tahannya, sesuai anjuran Nabi: *Bahwa badanmu mempunyai hak* Islam menekankan keteraturan mengatur ritme hidup dengan cara tidur cukup, istirahat cukup, di samping hak-haknya kepada Tuhan melalui ibadah. Islam memberi tuntunan agar mengatur waktu untuk istirahat bagi jasmani. Keteraturan tidur dan berjaga diatur secara proporsional, masing-masing anggota tubuh memiliki hak yang mesti dipenuhi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A., Syam, R. M. A., Hasbi, M. Z. N., & Prabuwono, A. S. (2023). Hajj Funds Management Based on Maqāsid Al-Sharī'ah; A Proposal for Indonesian Context. *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial*, 18(2), 544-567.
- Aziz, A., & Nur'aisyah, I. (2021). Role Of The Financial Services Authority (OJK) To Protect The Community On Illegal Fintech Online Loan Platforms. *Journal of Research in Business and Management*.
- Aziz, A. (2021). Promising business opportunities in the industrial age 4.0 and the society era 5.0 in the new-normal period of the covid-19 pandemic. *Scholarly Journal of Psychology and Behavioral Sciences*.
- Bakhri, S., Nurbaiti, F., & Yusuf, A. A. (2023). The Most Influential Factors On Stock Prices In The JII Index. *Jurnal Manajemen*, 27(3), 612-631.
- Bakhri, S., Layaman, L., & Alfian, M. I. (2021). Peran Otoritas Jasa Keuangan Cirebon Pada Perlindungan Konsumen Financial Technology Lending. *J-ISCAN: Journal of Islamic Accounting Research*, 3(1), 1-22.
- Dharmayanti, D. ., & Aziz, A. . (2024). Transaction Halal Supply Chain Management (HSCMT) in the Digital Economy Era An Opportunity and a Challenge In Indonesia . *Migration Letters*, 21(4), 1410–1419. Retrieved from <https://migrationletters.com/index.php/ml/article/view/8086>
- Fatmasari, D., Harjadi, D., & Hamzah, A. (2022). ERROR CORRECTION MODEL APPROACH AS A DETERMINANT OF STOCK PRICES. *TRIKONOMIKA*, 21(2), 84-91.
- Fatmawati, P. N., Jaelani, A., & Rokhlinasari, S. (2022). Analysis of Factors Affecting Employee Performance. *American Journal of Current Education and Humanities*, 1(01), 44-63.
- Haerisma, A. S., Anwar, S., & Muslim, A. (2023). Development of Halal Tourism Destinations on Lombok Island in Six Features Perspective of Jasser Auda's Maqasid Syari'ah. *Afkaruna: Indonesian Interdisciplinary Journal of Islamic Studies*, 19(2), 298-316.
- Harjadi, D., Arraniri, I., & Fatmasari, D. (2021). The role of atmosphere store and hedonic shopping motivation in impulsive buying behavior. *Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen*, 14(2), 46-52.
- Harjadi, D., Fatmasari, D., & Hidayat, A. (2023). Consumer identification in cigarette industry: Brand authenticity, brand identification, brand experience, brand loyalty and brand love. *Uncertain Supply Chain Management*, 11(2), 481-488.

- Jaelani, A., Firdaus, S., Sukardi, D., Bakhri, S., & Muamar, A. (2021). Smart City and Halal Tourism during the Covid-19 Pandemic in Indonesia/Cidade Inteligente e Turismo Halal durante a Pandemia Covid-19 na Indonésia.
- Layaman, L., Harahap, P., Djastuti, I., Jaelani, A., & Djuwita, D. (2021). The mediating effect of proactive knowledge sharing among transformational leadership, cohesion, and learning goal orientation on employee performance. *Business: Theory and Practice*, 22(2), 470-481.
- Nasir, A., Busthomi, A. O., & Rismaya, E. (2022). Shariah Tourism Based on Local Wisdom: Religious, Income, Motivation, Demand and Value of Willingness to Pay (WTP). *International Journal Of Social Science And Human Research*, 5(08), 3811-3816.
- Wadud, A. M. A., & Layaman. (2023). The Impact of Islamic Branding on Customer Loyalty with Customer Satisfaction as an Intervening Variable. In *Islamic Sustainable Finance, Law and Innovation: Opportunities and Challenges* (pp. 95-104). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Wartoyo, W., & Haerisma, A. S. (2022). Cryptocurrency in The Perspective of Maqasid Al-Shariah. *Afkaruna: Indonesian Interdisciplinary Journal of Islamic Studies*, 18(1), 110-139.
- Wartoyo, Kholis, N., Arifin, A., & Syam, N. (2022). The Contribution of Mosque-Based Sharia Cooperatives to Community Well-Being Amidst the COVID-19 Pandemic. *Iqtishadia: Jurnal Kajian Ekonomi dan Bisnis Islam*, 15(1), 21-45.
- Yasin, A. A., Salikin, A. D., Jaelani, A., & Setyawan, E. (2023). Sustainability Of Muslim Family Livelihoods In The Perspective Of Sustainable Development Goals. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 2(6).
- YUSUF, A. A., SANTI, N., & RISMAYA, E. (2021). The Efficiency of Islamic Banks: Empirical Evidence from Indonesia. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(4), 239-247.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Larosa, A. (2017). *Pengaruh Pelaksanaan Program Pemberdayaan Masyarakat Berkelanjutan (P2MB) dalam Mendukung Kesejahteraan Masyarakat Menurut Perspektif Ekonomi Islam (Studi di Kelurahan Way Dadi Kecamatan Sukarame Bandar Lampung)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Purwana, A. E. (2014). Kesejahteraan dalam Perspektif Ekonomi Islam. *Justicia Islamica*, 11(1), 21-42.
- Salsabila, A., & Masrur, M. S. (2020). Peran Agama dalam Kesehatan Mental (Kajian Psikologis atas Kisah Maryam Binti Imran dalam QS Maryam: 18-22). *Akademika*, 14(02).
- Supriatna, E. (2019). Islam dan Ilmu Pengetahuan. *Jurnal SosHum Insentif*, 128-135.
- Suryono, A. (2014). Kebijakan publik untuk kesejahteraan rakyat. *Transparansi: Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi*, 6(2), 98-102.
- Tentama, F. (2017).
- Husin, A. F. (2014). Islam dan kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) demi kesejahteraan masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1

- Jauhari, I. (2011). Kesehatan dalam Pandangan Hukum Islam. *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, 13(3), 33-58.
- Tentama, F. (2017). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) demi kesejahteraan masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13-18.v
- Qorihah, R., Susanti, S., Haliza, I. N., & Hidayatullah, A. F. (2020). Pola Perilaku Hidup Sehat terhadap Kesejahteraan Santri Ma'Had Uin Walisongo Semarang. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 13-22.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56-63.
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii, Jambu Dan Jrasah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65.
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Sufa, S. A. (2017). Tren gaya hidup sehat dan saluran komunikasi pelaku pola makan food combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(7), 105-120.
- Wua, M. H., Regaletha, T. A., & Sinaga, M. (2021). Study of Solid Medical Waste Management in Aimere Public Health Center, Ngada Regency. *Lontar: Journal of Community Health*, 3(2), 62-71.
- Emilia, E. (2009). Pengetahuan, sikap dan praktek gizi pada remaja dan implikasinya pada sosialisasi perilaku hidup sehat. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 1(1).
- Harahap, J. A. (2019). *Peran Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga Dalam Pemberdayaan Wanita Di Desa Simatahari Kecamatan Kotapinang Kabupaten Labuhanbatu Selatan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Oktaviany, R. (2020). PERAN PERAWAT DALAM MEMUTUS RANTAI INFEKSI DEMI KESELAMATAN DAN KESEJAHTERAAN KESEHATAN BERSAMA.
- Putra, P. D., Nasir, M., & Rozaini, N. (2018). PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT MELALUI PENDIDIKAN, PEMBERDAYAAN EKONOMI, PENINGKATAN SARANA DAN PRASARANA SERTA KESEHATAN DI KOTA GUNUNG SITOLI: IMPLEMENTASI CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY (CSR) PT. PERTAMINA (PERSERO) MARKETING OPERATING REGION (MOR) I-TERMINAL BAHAN BAKAR MINYAK (TBBM) GUNUNG SITOLI. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(3), 776-786.
- RAHMANTONO, M. E. (2007). *PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT DUSUN SRATU DESA SRATUREJO KECAMATAN BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Susana, S. (2012). *Peranan Home Industri Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Menurut Perspektif Ekonomi Islam (Studi Kasus Desa Mengkirau Kecamatan Merbau)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Zubaidah, S. (2013). HUBUNGAN KOMUNIKASI KELOMPOK TERHADAP TRADISI HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT BANTARAN SUNGAI KARANG MUMUS SAMARINDA ILIR. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(3), 465-479.