

Hadis-Hadis Tentang Kesehatan: Kajian Tematik Terhadap Hidup Sehat Dalam Hadis Nabi

Imron Taslim

UIN Sunan Gunung Djati Bandung
E-mail: imrontaslimofficial@gmail.com

Article History:

Received: 05 November 2025

Revised: 12 November 2025

Accepted: 23 November 2025

Keywords: Hadis, Kesehatan, Hidup Sehat, Pencegahan Penyakit, Kajian Tematik

Abstract: Mengkaji konsep hidup sehat dalam hadis Nabi Muhammad secara tematik dengan menekankan berbagai aspek kesehatan fisik dan gaya hidup. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan tematik terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan, seperti hadis tentang kebersihan, pola makan, pengelolaan waktu, istirahat, serta aktivitas fisik. Analisis dilakukan dengan merujuk kepada kitab-kitab hadis primer dan penjelasan para ulama dalam literatur hadis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Nabi Muhammad telah memberikan pedoman yang komprehensif dalam menjaga kesehatan, di antaranya menjaga kebersihan lingkungan dan makanan, seimbang dalam makan dan minum, pentingnya mengelola waktu luang dengan baik, menjaga kualitas tidur, serta melakukan olahraga untuk memperkuat ketahanan tubuh. Prinsip-prinsip tersebut tidak hanya bertujuan untuk menjaga keberlangsungan fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan spiritual dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ajaran Rasulullah tentang kesehatan bersifat holistik dan preventif, serta sangat relevan dalam menghadapi isu-isu kesehatan modern, menjadikan tubuh sebagai amanah yang wajib dipelihara sebagai bagian dari ibadah dan bentuk syukur kepada Allah.

PENDAHULUAN

Isu kesehatan pada era modern menjadi perhatian global seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat, pola makan, kebersihan, serta keseimbangan aktivitas harian. Namun jauh sebelum perkembangan ilmu kesehatan modern, Islam melalui ajaran Nabi Muhammad telah memberikan landasan normatif mengenai pentingnya menjaga kesehatan, pola hidup seimbang, dan pengelolaan diri (Esa Shaquille Aufa, Muhammad Nabiil Firdaus, & Muhammad Alfiadi Fadilurrahman, 2024). Hadis-hadis Nabi tidak hanya berbicara tentang aspek ritual, tetapi juga memuat prinsip-prinsip kebersihan, moderasi, pola tidur, pengendalian makan, hingga pentingnya kekuatan fisik yang semuanya membentuk fondasi bagi konsep hidup sehat yang integral. (Rahayu, 2019) Dengan demikian, kajian terhadap hadis-hadis kesehatan menjadi relevan tidak hanya secara teologis, tetapi juga dalam konteks kebutuhan praktis masyarakat hari ini.

Fenomena meningkatnya penyakit degeneratif, pola hidup tidak teratur, konsumsi makanan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, hingga maraknya gangguan tidur memperlihatkan adanya krisis gaya hidup di tengah masyarakat modern. Di sinilah nilai-nilai yang terkandung dalam hadis

menjadi pengingat dan penguat bahwa Islam telah lebih awal menekankan pentingnya keseimbangan jasmani dan ruhani. Hadis tentang nikmat kesehatan dan waktu luang, larangan berlebihan makan, etika menjaga kebersihan makanan, anjuran olahraga, dan ketertiban tidur menunjukkan bahwa Islam memandang kesehatan sebagai bagian dari amanah yang harus dijaga. Fenomena sosial dan medis kontemporer tersebut memperkuat urgensi penelitian yang menggali kembali petunjuk Nabi mengenai hidup sehat.

Sejumlah penelitian sebelumnya banyak membahas hadis-hadis kesehatan dari aspek fikih, moralitas, atau kajian parsial terhadap hadis tertentu. Beberapa kajian lain menyoroti hubungan Islam dan kesehatan, namun seringkali terfokus pada dimensi kedokteran Nabi atau interpretasi medis semata. Di sisi lain, kajian yang mengintegrasikan beberapa hadis lintas tema meliputi pola makan, kebersihan makanan, pola tidur, pengelolaan energi, dan olahraga dalam satu kerangka *tematik hidup sehat* masih jarang ditemukan. Belum banyak penelitian yang membaca hadis-hadis kesehatan secara komprehensif sebagai satu “konsep gaya hidup” yang utuh dalam perspektif Nabi.

Sejumlah kajian terdahulu menunjukkan bahwa tema kesehatan dalam Islam telah banyak dibahas dari berbagai perspektif. Budiyanto melalui penelitiannya “Konsep Kesehatan dalam Al-Qur’an dan Hadis” mengkaji prinsip kesehatan secara umum dalam dua sumber utama ajaran Islam, (Budiyanto, 2020) sedangkan Ika Rohani dalam “Pandangan Islam tentang Kesehatan dan Higienitas” menyoroti pentingnya kebersihan dan pencegahan penyakit sebagai bagian dari ajaran Islam (Ika, Rohani, Ananda, & Safitri, 2023)

Fokus yang lebih spesifik terlihat dalam karya Abil Ash dan Ira Mulyani berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Hadis” yang mengulas aspek psikologis kesehatan dalam hadis, (Ash & Mulyani, 2024) serta penelitian Masayu Dian Khairani tentang “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur’an dan Sunnah Rasul” yang menitikberatkan pada implementasi PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Masayu Dian Khairani, 2020). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya bersifat parsial dan belum mengintegrasikan berbagai hadis kesehatan dalam suatu kerangka tematik yang komprehensif mengenai konsep hidup sehat secara menyeluruh. Dengan kata lain, masih terdapat kesenjangan kajian yang mengkaji hadis-hadis kesehatan secara utuh sebagai pedoman gaya hidup sehat menurut Nabi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan dan juga melengkapi kajian tentang hidup sehat dalam hadis Nabi.

Kesenjangan inilah yang melahirkan kebutuhan untuk mengkaji hadis-hadis kesehatan secara tematik (*maudhu’i*), dengan menempatkannya dalam satu konstruksi pemikiran mengenai hidup sehat menurut sunnah Nabi. Kajian semacam ini penting untuk menunjukkan kesinambungan nilai hadis dengan tantangan kesehatan modern, serta menjelaskan bagaimana petunjuk Nabi dapat menjadi pedoman aplikatif dalam kehidupan kontemporer. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini difokuskan pada penelusuran, analisis, dan interpretasi hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan dan gaya hidup sehat. Pendekatan tematik digunakan untuk mengintegrasikan berbagai hadis yang saling berkaitan, sehingga membentuk satu kerangka pemahaman yang sistematis. Fokus kajian diarahkan pada empat aspek utama: pengelolaan kesehatan dan waktu, pola makan, pola tidur, serta aktivitas fisik dan kebugaran tubuh.

Tujuan penelitian ini adalah untuk merumuskan konsep hidup sehat dalam perspektif hadis Nabi secara komprehensif melalui analisis tematik. Penelitian ini diharapkan mampu memperlihatkan bahwa sunnah Nabi tidak hanya memuat bimbingan ritual, tetapi juga perangkat nilai yang dapat membangun pola hidup sehat, seimbang, dan berkelanjutan bagi umat manusia. Dengan demikian, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi teoritis dalam kajian hadis sekaligus manfaat praktis bagi pengembangan gaya hidup Islami yang relevan dengan kondisi modern.

.....

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada analisis tematik hadis untuk memahami konsep hidup sehat dalam perspektif Nabi Muhammad SAW. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menelaah makna, konteks, dan implikasi hadis secara mendalam. Kajian tematik dilakukan dengan mengelompokkan hadis-hadis terkait kesehatan ke dalam beberapa tema utama, seperti pola makan, kebersihan, pengelolaan waktu, tidur, dan aktivitas fisik. Sumber penelitian berasal dari kitab-kitab syarah hadis yang membahas maksud dari makna hadisnya, sehingga analisis dapat memperhitungkan pandangan ulama mengenai hadis yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Dalam Hadis

Kesehatan merupakan salah satu anugerah terbesar yang diberikan Allah kepada manusia. Dalam pandangan ilmiah, kesehatan dipahami sebagai keadaan sejahtera secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, sebagaimana dirumuskan oleh World Health Organization (WHO), bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan. Dengan demikian, sehat adalah kondisi ketika seseorang dapat menjalankan aktivitas hidupnya dengan baik, produktif, dan seimbang, tanpa hambatan berarti dari tubuh maupun lingkungan sekitarnya (Zaneta, 2024).

Dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan fisik sering menjadi titik perhatian utama. Seorang manusia membutuhkan tubuh yang bugar agar mampu bekerja, belajar, beribadah, dan berinteraksi secara optimal. Aktivitas seperti berolahraga, menjaga pola makan, mengelola kebersihan diri dan lingkungan, serta menghindari perilaku yang merusak tubuh merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan yang bersifat preventif (Sihombing, Siagian, Muthe, & Hutabarat, 2024). Ilmu kesehatan modern menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat memperbaiki fungsi jantung dan metabolisme tubuh, sementara pola makan yang baik menjaga keseimbangan energi dan mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi (Selano et al., 2025).

Kebersihan lingkungan pun memiliki peran penting. Lingkungan yang kotor menjadi tempat berkembangnya patogen yang dapat menimbulkan penyakit menular. Dalam konteks ini, tindakan sederhana seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan air, dan mengelola sampah merupakan bentuk implementasi perilaku hidup bersih dan sehat, yang diakui efektif menurunkan risiko berbagai penyakit. Pandangan Islam tentang kesehatan sangat selaras dengan prinsip-prinsip di atas tersebut. Islam melihat tubuh sebagai amanah. Karenanya, menjaga kesehatan bukan hanya tindakan biologis, tetapi juga bagian dari agama tersebut. Hal ini tampak dari banyak ajaran Nabi Muhammad saw yang mendorong umat untuk menjaga kebersihan, berolahraga, mengonsumsi makanan yang halal dan baik, serta menghindari tindakan yang membahayakan diri.

Salah satu hadis yang sangat terkenal dalam konteks pentingnya kesehatan adalah sabda Nabi saw:

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ .

Ada dua kenikmatan yang banyak dilalaikan manusia: kesehatan dan kesempatan (waktu luang). (HR. al-Bukhari)

Hadis ini memberikan penekanan yang sangat kuat bahwa kesehatan merupakan nikmat

besar yang sering tidak dihargai kecuali ketika seseorang kehilangan atau terganggu kesehatannya. Kata *maghbūn* dalam hadis tersebut merujuk pada kondisi “merugi”, yakni keadaan seseorang yang telah diberi modal besar namun tidak dimanfaatkan untuk kebaikan, قَالَ : { ذَلِكَ يَوْمُ التَّعَابُنِ } (Al-Mubarakfuri, 2006). Dengan demikian, Nabi saw. ingin mengingatkan bahwa sehat dan waktu luang adalah modal utama untuk beramal, belajar, bekerja, dan beribadah. Ketika keduanya diabaikan, seseorang seperti pedagang yang tidak mampu mengelola modalnya dengan baik hingga berakhir dalam kerugian.

Dari sisi ilmiah, pandangan ini sangat relevan. Banyak penelitian kesehatan menunjukkan bahwa perilaku tidak sadar (*unconscious lifestyle*) seperti kurang olahraga, pola makan buruk, begadang, dan stres kronis merupakan penyebab utama penyakit metabolik dan penyakit tidak menular. WHO bahkan mencatat bahwa 60% kematian global disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Kesehatan, yang pada awalnya hadir sebagai modal alami, perlahan terkikis oleh kebiasaan buruk manusia sendiri (Fadli, 2022). Dengan demikian, peringatan Nabi saw. tersebut memiliki nilai preventif yang sangat kuat: agar manusia tidak menunggu sakit untuk mulai menghargai kesehatannya.

Para ahli kesehatan sering menekankan pentingnya *health awareness* atau kesadaran kesehatan. Menurut Nutbeam, kesadaran kesehatan (*health literacy*) memiliki hubungan langsung dengan kualitas hidup, perilaku preventif, dan kemampuan seseorang mengambil keputusan yang tepat tentang kesehatannya. Dalam konteks hadis, kesadaran ini sejalan dengan perintah untuk menghargai “nikmat kesehatan” sebelum hilang. Artinya, Islam melalui sabda Nabi saw. bukan sekadar memberikan nasihat moral, tetapi juga panduan kesehatan preventif yang terbukti memiliki relevansi medis.

Oleh karena itu, kesehatan dalam perspektif hadis bukan hanya sekadar urusan tubuh. Ia adalah bagian dari ibadah, manajemen diri, dan strategi hidup yang cerdas. Islam mendorong umatnya untuk menjaga tubuh, mengatur makan, berolahraga, menjaga kebersihan, dan menggunakan waktu secara produktif. Ketika dunia kesehatan modern menekankan pola hidup sehat, Islam telah mengajarkan prinsip yang sama sejak lebih dari empat belas abad yang lalu.

Pada akhirnya, kesehatan adalah modal sekaligus amanah. Nabi saw. mengingatkan manusia agar tidak termasuk golongan yang merugi mereka yang diberi tubuh sehat dan waktu luang, tetapi tidak memanfaatkannya untuk kebaikan, pembelajaran, ibadah, atau pembangunan diri. Dengan memadukan pandangan ilmiah dan perspektif hadis, jelaslah bahwa menjaga kesehatan adalah bagian integral dari kehidupan yang seimbang dan penuh makna.

Hadis-Hadis Dan Syarahnya Tentang Kesehatan

Ada beberapa hadis yang dijadikan subjek pembahasan tentang kesehatan yang diantaranya mencakup pentingnya kesehatan, menjaga pola makan, menggunakan waktu yang baik untuk istirahat dan yang terakhir berkenaan olahraga.

1. Hadis tentang pentingnya kesehatan

حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ ، عَنْ أَبِيهِ ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ .

Al-Makki ibn Ibrahim menceritakan kepada kami, ‘Abdullah ibn Sa’ad dia ibn Abi Hind mengabarkan pada kami, dari ayahnya, dari Ibnu Abbas ia berkata: Rasulullah bersabda: Ada

dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu (lalai) di dalamnya: kesehatan dan waktu luang (Al-Bukhārī, n.d.).

Hadis yang diriwayatkan oleh al-Bukhari dari Ibnu ‘Abbās tentang dua kenikmatan kesehatan dan waktu luang menawarkan sebuah refleksi mendalam mengenai aspek paling fundamental dalam kehidupan manusia. Nabi menyebut bahwa banyak manusia “tertipu” oleh keduanya. Istilah *al-ghabn* yang digunakan dalam hadis ini sebenarnya merupakan istilah ekonomi, merujuk pada kerugian dalam transaksi akibat ketidaksadaran akan nilai suatu barang. Dengan memakai istilah tersebut, Nabi mengajak umatnya untuk melakukan evaluasi terhadap cara mereka memperlakukan hidup apakah mereka menyadari nilai sehat dan lapangnya waktu, atau justru membiarkannya berlalu tanpa arah (Al-Mubarakfuri, 2006).

Dalam konteks bahasa, frasa “dua nikmat” menjadi subjek dari kalimat, sementara ungkapan “yang banyak manusia tertipu di dalamnya” menjadi predikat yang menggambarkan betapa umumnya kelalaian itu. Kelalaian di sini bukan semata-mata tidak memanfaatkan waktu atau tubuh, melainkan ketidakmampuan memahami nilai fungsional dua kenikmatan tersebut dalam kehidupan spiritual maupun sosial. Para ulama menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan “kesehatan” bukan hanya tubuh yang bebas penyakit, tetapi kondisi fisik yang memungkinkan seseorang bergerak, berusaha, beribadah, serta berkarya. Sementara “waktu luang” dipahami sebagai ruang psikis dan sosial yang lapang ketika seseorang memiliki ketenangan, keamanan, dan kecukupan dasar yang membuatnya mampu fokus pada hal-hal penting.

Al-Suyuti mengutip pandangan ulama yang menggambarkan betapa rapuhnya keseimbangan antara dua nikmat ini. Ada orang yang sehat namun terbebani kebutuhan hidup sehingga tidak memiliki waktu luang untuk menuntut ilmu atau beramal. Sebaliknya, ada pula orang yang memiliki kelapangan waktu karena kecukupan rezeki, tetapi tubuhnya tidak kuat untuk beribadah dan berkarya. Maka mereka yang diberi keduanya sekaligus kesehatan dan kecukupan namun tetap saja tidak memanfaatkannya untuk kebaikan, itulah manusia yang berada dalam kerugian paling nyata (فَهَوَّ الْمُغْبُونُ أَيْ الْخَاسِرُ فِي التَّجَارَةِ مَأْخُودٌ مِنَ الْغَيْنِ فِي النَّيْعِ). Analogi yang dipakai sangat ekonomis: ia seperti pedagang yang menjual barang mahal dengan harga murah tanpa sadar bahwa ia sedang merugi.

Jika dipahami lebih mendalam, hadis ini menunjukkan bahwa Islam tidak memandang kesehatan sebagai isu sekunder, tetapi sebagai hal penting yang menentukan kualitas seseorang. Seseorang hanya dapat berdiri tegak dalam ibadah, menuntut ilmu, dan bekerja produktif apabila tubuhnya kuat. Bahkan waktu luang juga tidak pernah dianggap kosong; ia adalah potensi yang bisa berubah menjadi pahala atau justru menjadi bencana spiritual. Di sinilah hadis ini relevan dengan teori-teori modern mengenai kesehatan holistik, di mana kesehatan fisik, stabilitas psikis, dan manajemen waktu dipahami sebagai komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam pembentukan kualitas hidup. Kajian manajemen waktu menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengelola waktu bukan hanya menurunkan produktivitas, tetapi meningkatkan stres dan melemahkan fungsi kesehatan mental. Maka ketika Nabi menegaskan bahwa manusia “tertipu” oleh waktu luang, hal itu sejatinya menggambarkan dinamika psikologis yang hingga kini dibuktikan oleh penelitian kontemporer.

2. Menjaga pola makan

2380 حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ ، قَالَ : أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ ، قَالَ : أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ قَالَ : حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْخَمَصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ ، عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ ، قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ ،

فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتِ لِبَطْنِهِ وَتَلْتِ لِبَطْنِ ابْنِهِ وَتَلْتِ لِنَفْسِهِ

Suwaid bin Nashr meriwayatkan kepada kami, ia berkata: Abdullah bin al-Mubarak mengabarkan kepada kami. Ia berkata: Isma'il bin 'Ayyasy mengabarkan kepada kami. Ia berkata: Abu Salamah al-Himshi dan Habib bin Shalih menceritakan kepadaku, dari Yahya bin Jabir ath-Tha'i, dari Miqdam bin Ma'dikarib, ia berkata: "Aku mendengar Rasulullah bersabda: Tidaklah seorang manusia memenuhi suatu wadah yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suapan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika ia harus (makan lebih dari itu), maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya." (Al-Tirmidhī Sawrah ibn Mūsā, n.d.)

Diperkuat dengan hadis dibawah ini,

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: غَطُّوا الْإِنَاءَ ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ .

Dari Jabir bin Abdullah. Ia berkata: "Aku mendengar Rasulullah bersabda: 'Tutuplah wadah-wadah (makanan atau minuman) dan ikatlah kantong-kantong air. Sesungguhnya dalam setahun terdapat satu malam ketika turun suatu wabah, yang tidak melewati wadah yang tidak tertutup atau kantong air yang tidak terikat, melainkan pasti turun ke dalamnya bagian dari wabah tersebut.' (Al-Naisābūrī, 2003)

Hadis Miqdām bin Ma'dikarib tentang larangan memenuhi perut secara berlebihan merupakan salah satu teks Nabi yang paling kuat dalam menjelaskan pengendalian diri dalam aspek makan. Dalam hadis tersebut, Rasulullah menyatakan bahwa "tidaklah manusia memenuhi suatu wadah yang lebih buruk daripada perutnya." Ungkapan ini menggambarkan betapa perut sebagai tempat masuknya makanan bisa menjadi sumber keburukan bila diperlakukan secara tidak proporsional (Al-Mubarakfuri, 2006). Nabi menyamakannya dengan wadah atau bejana, namun menyebutnya sebagai "yang paling buruk" apabila diisi melebihi kadarnya. Pernyataan ini tentu bukan meremehkan fungsi biologis perut, melainkan mengkritik cara manusia memperlakukan tubuh mereka dengan pola makan yang melampaui batas kebutuhan.

Dalam penjelasan ulama, frasa wadah paling buruk (شَرُّ الْأَوْعِيَةِ) bukanlah ungkapan hiperbolis, tetapi sebuah peringatan bahwa mengisi perut tanpa kendali akan menimbulkan mudarat, baik dalam urusan agama maupun dunia. Sebagaimana bejana yang digunakan sesuai kebutuhan, perut pun diciptakan untuk menegakkan tubuh, bukan untuk dimuati sebanyak mungkin. Kata *uklah* yang berarti satu suapan digunakan untuk menunjukkan bahwa kebutuhan dasar tubuh sebenarnya tidak besar; beberapa suapan saja sudah dapat menjaga kekuatan dan menegakkan tulang punggung. Hadis ini sekaligus mengkritik orientasi makan yang bertujuan "mengisi", bukan "menopang". Ketika seseorang makan hanya untuk memuaskan nafsu atau karena terseret gaya hidup penuh godaan kuliner, ia telah menjadikan perut sebagai pusat kendali hidupnya.

Pembagian Nabi tentang sepertiga makanan, sepertiga minuman, dan sepertiga ruang kosong untuk napas merupakan pedoman yang tidak hanya spiritual, tetapi sangat ilmiah jika dibaca dari perspektif medis modern. Banyak penelitian menunjukkan bahwa makan berlebihan

(*overeating*) memperlambat metabolisme, menekan diafragma sehingga mengganggu pernapasan, dan menyebabkan beban berlebih pada sistem pencernaan. Dalam jangka panjang, kebiasaan memenuhi perut akan meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolik, diabetes, hingga penyakit kardiovaskular. Bahkan riset dalam *Journal of Clinical Nutrition* menjelaskan bahwa makan dalam jumlah besar sekali waktu dapat menyebabkan *inflammatory response*, yaitu peradangan sistemik yang memicu berbagai penyakit degeneratif (Mazidi et al., 2021).

Apa yang disampaikan Nabi lebih dari 14 abad lalu ternyata selaras dengan konsep *caloric moderation* yang menjadi dasar banyak penelitian nutrisi modern. Tubuh memerlukan ruang untuk melakukan proses pencernaan dan pernapasan dengan efisien. Ketika perut diisi penuh, diafragma tidak dapat bergerak bebas, menyebabkan tubuh cepat lelah, mengantuk, dan sulit fokus. Dalam konteks agama, kondisi ini pun berdampak pada ibadah; seseorang yang kekenyangan cenderung malas, sulit berdiri lama, dan pikirannya tidak jernih. Ath-Thībī menegaskan bahwa batas ideal makan adalah yang membuat seseorang mampu melaksanakan ketaatan, dan pembagian sepertiga itu adalah bentuk kompromi bagi mereka yang tidak mampu membatasi diri hanya pada kadar “penopang tubuh”.

Konteks kontemporer semakin menegaskan urgensi hadis ini. Di zaman sekarang, manusia hidup di tengah banjir makanan cepat saji, makanan ultra-proses, dan suguhan kuliner yang lebih mementingkan rasa daripada kesehatan. Makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak trans telah menjadi bagian keseharian, sementara keinginan untuk mencoba hal baru membuat banyak orang mengabaikan konsekuensi jangka panjang terhadap tubuh mereka. Hadis Nabi seolah hadir sebagai kritik atas budaya konsumtif: mengingatkan bahwa makanan yang berlebihan bukan menunjukkan kemakmuran, tetapi kelemahan pengendalian diri. Tubuh bukanlah tempat pembuangan, tetapi amanah yang harus dijaga dengan disiplin.

Hadis lain dari Jabir tentang perintah menutup wadah makanan dan minuman juga menunjukkan perhatian Nabi terhadap aspek higienitas yang sangat relevan dalam kesehatan modern. Menurut riwayat tersebut, Nabi memerintahkan agar bejana ditutup dan *qirbah* (wadah air) diikat, karena pada satu malam dalam setahun terdapat wabah yang dapat masuk ke wadah yang tidak tertutup. Para ulama menyebut bahwa perintah ini bersifat *irsyad*, yaitu bimbingan praktis untuk menjaga keselamatan dan kesehatan. Menariknya, prinsip ini beririsan dengan ilmu mikrobiologi modern: makanan dan minuman yang dibiarkan terbuka rentan terkontaminasi bakteri patogen seperti *Salmonella*, *E. coli*,¹ ataupun virus dan debu yang membawa bibit penyakit. Kajian keamanan pangan (*food safety*) secara konsisten menunjukkan bahwa makanan yang tidak tertutup adalah salah satu penyebab utama infeksi gastrointestinal (Janecko, Zamudio, Palau, Bloomfield, & Mather, 2023).

Ketika dua hadis ini dibaca bersamaan, tampak bahwa Islam menempatkan urusan makan pada dua sisi sekaligus: pengendalian internal dan perlindungan eksternal. Pengendalian internal berupa disiplin untuk tidak makan berlebihan; sementara perlindungan eksternal berupa menjaga makanan dari kontaminasi. Keduanya membentuk etika makan yang sehat secara fisik dan bersih secara spiritual. Jika manusia gagal mematuhi keduanya, maka bukan hanya penyakit tubuh yang muncul, tetapi juga penyakit perilaku: lalai, malas, kehilangan kejernihan batin, dan kehilangan kepekaan moral. Oleh karena itu, hadis-hadis tentang pola makan tidak sekadar mengatur apa yang boleh dimakan, tetapi bagaimana seseorang memperlakukan dirinya sendiri melalui makanan. Ia adalah ajaran tentang kesadaran, keseimbangan, dan tanggung jawab. Dalam dunia yang penuh

¹ *Salmonella* dan *E. coli* (*Escherichia coli*) adalah dua jenis bakteri Gram-negatif umum yang dapat menyebabkan penyakit serius pada manusia, terutama melalui konsumsi makanan atau air yang terkontaminasi.

godaan kuliner dan pola makan tidak teratur, pesan Nabi ini tidak pernah lebih relevan daripada sekarang.

3. Jangan bergadang

حَدَّثَنَا جَرِيرٌ ، عَنْ مَنْصُورٍ ، عَنْ خَيْثَمَةَ ، عَنْ رَجُلٍ مِنْ قَوْمِهِ ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَا سَمَرَ بَعْدَ الصَّلَاةِ - يَعْنِي الْعِشَاءَ الْآخِرَةَ - إِلَّا لِأَحَدٍ رَجُلَيْنِ مُصَلٍّ أَوْ مُسَافِرٍ . (Muhammad bin Hanbal, 1995)

Jarir meriwayatkan kepada kami, dari Mansur, dari Khaitamah, dari seorang laki-laki dari kaumnya, dari Abdullah. Ia berkata: Rasulullah bersabda: “Tidak ada (kebiasaan) begadang setelah salat yakni salat Isya yang terakhir kecuali bagi dua jenis orang: orang yang sedang melaksanakan salat (malam), atau orang yang sedang melakukan perjalanan.”

Gaya hidup modern membuat begadang seolah hal biasa, terutama di kalangan anak muda. Banyak yang menghabiskan malam dengan gawai, nongkrong, kopi berlebihan, hingga rokok, tanpa menyadari bahwa tubuh memiliki batas biologis. Medis telah membuktikan bahwa kurang tidur mengacaukan sistem hormon, menurunkan imun, dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, depresi, serta penyakit jantung. Beberapa studi menunjukkan bahwa tidur kurang dari 6 jam per malam meningkatkan risiko mortalitas hingga 12% (Hafidz, Maulana, Tjico, Pratama, & Anggraini, 2025).

Hadis di atas tidak ditemukan syarahnya tetapi hadis tersebut sangat relevan. Rasulullah bersabda: “Tidak ada begadang setelah salat Isya kecuali bagi dua golongan: orang yang salat (malam) atau musafir.” Para ulama menjelaskan bahwa maksud hadis ini bukan melarang aktivitas malam secara mutlak, tetapi menolak kebiasaan menjadikan malam sebagai waktu untuk kegiatan yang tidak bermanfaat. Dua pengecualian salat malam dan perjalanan adalah aktivitas yang memiliki maslahat besar dan tidak merusak kesehatan. Larangan begadang di sini mengandung hikmah menjaga ritme tubuh. Ibn Hajar menyebutkan bahwa alasan syar’i di balik larangan tersebut adalah agar seseorang tidak melewatkan Subuh dan tetap menjaga kondisi fisik. Nilai ini sejalan penuh dengan temuan medis bahwa tidur malam adalah fondasi stabilitas mental dan fisik. Penelitian lain menjelaskan bahwa ritme sirkadian tubuh bekerja optimal pada malam hari untuk memperbaiki sel, memproses memori, dan menurunkan stres.

4. Olahraga

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ وَهْبٍ الْحَرَّانِيُّ ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سَلَمَةَ ، عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحِيمِ ، قَالَ : حَدَّثَنِي عَبْدُ الرَّحِيمِ الزُّهْرِيُّ ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ أَبِي رَبَاحٍ قَالَ : رَأَيْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ وَجَابِرَ بْنَ عُمَيْرٍ الْأَنْصَارِيِّينِ يَرْمِيَانِ ، فَقَالَ أَحَدُهُمَا لِصَاحِبِهِ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ ، فَهُوَ سَهْوٌ وَلَعِبٌ إِلَّا أَرْبَعَ : مَلَاعِبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ ، وَمَشْيُهُ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ ، وَتَعْلِيمُ الرَّجُلِ السِّبَاخَةَ .

Muhammad bin Wahb al-Harrani mengabarkan kepada kami, dari Muhammad bin Salamah, dari Abu ‘Abdirrahim. Ia berkata: Abdul Rahim az-Zuhri menceritakan kepadaku, dari ‘Atā’ bin Abi Rabāh. Ia berkata: “Aku melihat Jabir bin Abdullah dan Jabir bin ‘Umair al-Anshari sedang memanah. Lalu salah satu dari keduanya berkata kepada temannya: ‘Aku mendengar Rasulullah bersabda: Segala sesuatu yang di dalamnya tidak terdapat zikir kepada Allah adalah kelalaian dan permainan, kecuali empat perkara: keakraban seorang laki-laki dengan istrinya, pelatihan seorang laki-laki terhadap kudanya, berjalan (berlatih) di antara dua sasaran, dan seseorang mengajarkan berenang.’

Dan dilanjutkan dengan hadis lain,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

Hadis pertama memuat sabda Nabi, “Segala sesuatu yang tidak mengandung zikir kepada Allah adalah kelalaian dan permainan, kecuali empat: berakrab dengan istri, melatih kuda, berjalan (berlatih memanah) antara dua sasaran, dan mengajarkan berenang.” Hadis ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti memanah, berkuda, dan berenang bukan sekadar permainan, tetapi amal bernilai ibadah bila diniatkan sebagai persiapan diri, menjaga kekuatan, dan menunaikan tanggung jawab hidup. Ulama memandang pengecualian empat perkara ini karena ia mengandung *manfaat duniawi dan ukhrawi* sekaligus, termasuk menjaga vitalitas fisik. Olahraga seperti memanah atau berenang bukan hanya ketangkasan, tetapi sarana meningkatkan fokus, kekuatan otot, stabilitas psikologis, dan kemampuan bertahan hidup. Prinsip ini selaras dengan temuan medis bahwa olahraga meningkatkan regulasi hormon stres, kesehatan sendi, dan ketahanan tubuh.

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan...” Kata *qawiy* (kuat) dipahami oleh para ulama mencakup kekuatan fisik, mental, dan spiritual. Namun kekuatan fisik tetap menjadi landasan bagi kekuatan aspek lainnya. Ibn Qayyim menjelaskan bahwa seorang mukmin yang kuat lebih efektif dalam ibadah, dakwah, kerja, dan menunaikan amanah. Dengan tubuh sehat, ia mampu berbuat lebih banyak kebaikan. Hadis ini sejalan dengan kajian medis bahwa olahraga meningkatkan kapasitas jantung, kekuatan otot, konsentrasi, serta menurunkan risiko depresi. Tubuh yang bugar juga lebih mampu menjalankan ibadah seperti puasa, qiyamul-lail, dan kerja-kerja sosial.

Interpretasi Hadis-Hadis Kesehatan Dalam Membangun Hidup Sehat

Dalam Islam, kesehatan bukan sekadar kondisi fisik, melainkan nikmat besar yang menjadi fondasi produktivitas, amal, dan kebermaknaan hidup. Hal ini terlihat jelas dari hadis Nabi tentang dua nikmat yang sering disia-siakan manusia: kesehatan dan waktu luang. Hadis ini bukan hanya sebuah peringatan, tetapi juga membangun kesadaran bahwa manusia sering mengalami “*ghabn*” atau kerugian besar karena gagal menilai nilai sebenarnya dari kesehatan dan kelapangan waktu. Pandangan ulama menunjukkan bahwa kedua nikmat ini merupakan instrumen pembangunan diri yang menentukan kualitas kehidupan manusia. Kesehatan memberi kemampuan bergerak, bekerja, dan beribadah, sementara waktu luang menyediakan ruang aktualisasi diri dan pencapaian. Hilangnya salah satu atau keduanya seringkali berujung pada penurunan kualitas hidup dan produktivitas. Maka hadis ini menegaskan prinsip dasar kesehatan dalam Islam: tubuh yang sehat dan waktu yang terkelola adalah modal utama keberhasilan hidup, baik di dunia maupun akhirat.

Konsep menjaga kesehatan ini semakin tampak dalam bimbingan Nabi tentang pola makan. Dalam hadis Miqdām yang menyebut perut sebagai “*wadah paling buruk*” ketika dipenuhi berlebihan, tampak ajaran penting tentang moderasi sebagai kunci kesehatan. Secara medis, berlebihan makan terbukti menjadi penyebab berbagai penyakit metabolik seperti diabetes, obesitas, dan gangguan jantung yang kini menjadi epidemi global (Utari, Arlianti, & Abdullah, 2024). Dengan demikian, pesan Nabi relevan sepanjang zaman: pengendalian diri dalam makan adalah bentuk pencegahan dini yang sangat efektif. Pembagian sepertiga untuk makanan, minuman, dan napas bukan hanya ajaran etika makan, melainkan strategi menjaga homeostasis tubuh agar tidak terbebani. Hal ini dipadukan dengan hadis Jabir tentang menutup wadah makanan

sebagai bentuk mitigasi risiko terhadap penyakit dan kontaminasi. Islam menempatkan kebersihan sebagai pintu masuk kesehatan, memperlihatkan bahwa pola hidup sehat berbasis iman bersifat aplikatif dan berbasis pencegahan, mendahului konsep kesehatan masyarakat modern.

Aspek kesehatan yang lain tampak dalam larangan begadang setelah Isya, kecuali untuk kepentingan ibadah malam atau perjalanan. Analisis kontemporer menunjukkan bahwa ritme tidur terganggu dapat berpengaruh pada metabolisme, kesehatan mental, hormon, hingga kemampuan kognitif (Halodoc, 2018). Ajaran Nabi yang menekankan tidur teratur dan tepat waktu adalah bentuk harmonisasi manusia dengan ritme biologisnya. Ulama menjelaskan bahwa menjaga hak tubuh dalam istirahat merupakan bagian dari ibadah karena menunjang kualitas aktivitas esok hari. Dengan demikian, Islam memandang tidur sebagai kebutuhan fisiologis yang memiliki dimensi ibadah, bukan aktivitas pasif yang tidak bernilai. Salah kelola tidur sama bahayanya dengan salah kelola makan.

Selain itu, hadis-hadis tentang memanah, berkuda, dan berenang menunjukkan bahwa Islam tidak memisahkan aspek fisik dari kesalehan. Aktivitas fisik yang meningkatkan kekuatan tubuh dinilai bernilai ibadah apabila ditujukan untuk kemaslahatan dan kesiapan menjalankan tugas hidup. Hal ini dipertegas dalam hadis *“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah,”* yang secara implisit menunjukkan kebugaran tubuh adalah faktor penentu efektivitas amal. Kekuatan fisik menjadi fondasi kekuatan mental dan spiritual: tubuh yang kuat mendukung stamina ibadah, daya tahan terhadap stres, dan kemampuan aktif dalam kemaslahatan sosial. Dengan demikian, olahraga dalam Islam bukan sekadar hiburan, melainkan bagian dari pembentukan karakter dan kesiapsiagaan umat.

Keseluruhan hadis-hadis ini, ketika dibaca secara integral, menunjukkan bahwa Islam membangun konsep hidup sehat secara holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kesehatan dilihat dari dimensi menjaga energi (sehat dan waktu luang), pengendalian diri dalam makan, proteksi dari penyakit melalui kebersihan, ritme tidur yang teratur, serta olahraga untuk memperkuat tubuh. Ajaran-ajaran Nabi bersifat preventif dan promotif, selaras dengan prinsip kesehatan masyarakat modern. Dengan demikian, hidup sehat bukan hanya kewajiban biologis, tetapi bagian dari ketaatan, disiplin diri, dan realisasi syukur terhadap nikmat Allah. Islam mengajarkan bahwa tubuh adalah amanah, dan memeliharanya adalah bagian dari ibadah itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa hadis Nabi Muhammad menyediakan panduan lengkap tentang pola hidup sehat yang mencakup aspek kebersihan, keseimbangan dalam makan dan minum, pengelolaan waktu, tidur yang cukup, serta olahraga dan aktivitas fisik. Prinsip-prinsip tersebut bukan hanya bersifat ritual tetapi juga sebagai bagian dari manajemen diri dan keberlangsungan kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu, kajian menegaskan bahwa ajaran Islam telah menanamkan nilai-nilai pencegahan dan pengelolaan gaya hidup sehat sejak berabad-abad yang lalu yang sangat relevan dengan tantangan kesehatan masa kini. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip hadis ini dapat memperkuat upaya masyarakat modern dalam menciptakan pola hidup sehat yang berkelanjutan dan seimbang.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Bukhārī, Abī 'Abdullah Muhammad ibn Ismā'il. (n.d.). *Al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ*. Raudah: al-Matbah al-Salafiyah.
- Al-Mubarakfuri, Muhammad Abd al Rahman ibn Abd al Rahim. (2006). *Tuhfah al-Aḥwadhī Sharah Jāmi' al-Tirmidhī*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Naisābūrī, Abī al Ḥusayn Muslim ibn al Ḥajjāj ibn Muslim al Qushayrīy. (2003). *Sāḥīḥ Muslim*. Riyad: Dar al-Fikr.
- Al-Tirmidhī Sawrah ibn Mūsā, Abū 'Īsā Muḥammad ibn 'Īsā ibn. (n.d.). *Jami' al-Tirmidhi*. Riyad: Dar al-Salam.
- Ash, Abil, & Mulyani, Ira. (2024). KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF HADIS(Analisis Studi Hadis Tematik). *Al-Isnad: Journal Of Indonesian Hadist Studies*, 5(2), 123–130.
- Budiyanto. (2020). KONSEP KESEHATAN DALAM AL- QUR'AN DAN HADIS. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 3(2), 34–46.
- Esa Shaquille Aufa, Muhammad Nabiil Firdaus, & Muhammad Alfiadi Fadilurrahman. (2024). Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan. *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1(4), 48–56. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121>
- Fadli, Rizal. (2022). Benarkah Gaya Hidup Tidak Sehat Bisa Memperpendek Usia? Retrieved September 22, 2025, from Halodoc website: <https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-gaya-hidup-tidak-sehat-bisa-memperpendek-usia>
- Hafidz, Muhammad, Maulana, Habib, Tjico, Muhammad, Pratama, Aidil, & Anggraini, Debie. (2025). PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP SEL DARAH MERAH DAN IMUN TUBUH. *Journal of Public HealthScience*, 2(1), 34–41.
- Halodoc, Redaksi. (2018). Alasan Kurang Tidur Dapat Mempengaruhi Metabolisme Tubuh. Retrieved September 27, 2025, from Halodoc website: <https://www.halodoc.com/artikel/alasan-kurang-tidur-dapat-mempengaruhi-metabolisme-tubuh>
- Ika, Rohani, Ananda, Sherly, & Safitri, Sifa. (2023). Pandangan Islam tentang Kesehatan dan Higenitas. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Teknologi*, 2(3), 516–524.
- Janecko, Nicol, Zamudio, Roxana, Palau, Raphaëlle, Bloomfield, Samuel J., & Mather, Alison E. (2023). Repeated cross-sectional study identifies differing risk factors associated with microbial contamination in common food products in the United Kingdom. *Food Microbiology*, 111(November 2022). <https://doi.org/10.1016/j.fm.2022.104196>
- Masayu Dian Khairani. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 36–37.
- Mazidi, Mohsen, Valdes, Ana M., Ordovas, Jose M., Hall, Wendy L., Pujol, Joan C., Wolf, Jonathan, Hadjigeorgiou, George, Segata, Nicola, Sattar, Naveed, Koivula, Robert, Spector,
-

Tim D., Franks, Paul W., & Berry, Sarah E. (2021). Meal-induced inflammation: postprandial insights from the Personalised REsponses to Dietary Composition Trial (PREDICT) study in 1000 participants. *American Journal of Clinical Nutrition*, 114(3), 1028–1038. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab132>

Muhammad bin Hanbal, Ahmad bin. (1995). *Al-Musnad*. Kairo: Dar al-Hadith.

Rahayu, Mustika. (2019). Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili). *Jurnal Diskursus Islam*, 7(2), 295–313. <https://doi.org/10.24252/jdi.v7i2.10144>

Selano, Maria Karolina, Nono, Emirensiana Anu, Handayani, Kristiana Prasetia, Sogen, Maria Dolorosa Peni, Tsiompah, Gregorius, & Astuti, Oke Dwi. (2025). Skrining Kesehatan Dan Edukasi Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(1), 141–148. Retrieved from <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>

Sihombing, Rizky, Siagian, Azzura Ratul Husna, Muthe, Nova Sari, & Hutabarat, Angga. (2024). Peran Fisiologi dalam Peningkatan Performa Atlet. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 26339–26351.

Utari, Widya Nada, Arlianti, Nopa, & Abdullah, Asnawi. (2024). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Sindrom Metabolik Di Wilayah Perdesaan: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3809–3818.

Zaneta, Gemma R. (2024). Definisi Kesehatan Menurut WHO dan Upaya-Upaya Kesehatan. Retrieved from Media Indonesia website: <https://mediaindonesia.com/humaniora/717076/definisi-kesehatan-menurut-who-dan-upaya-upaya-kesehatannya>