

**KONSEP POLA HIDUP SEHAT MENURUT AL-
QUR'AN DALAM TAFSIR ILMI TEMATIK
KEMENAG RI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
*LIFESTYLE DISEASE***



Oleh:

Alfa Handi Hidayah

NIM: 23205032003

TESIS

**Diajukan Kepada Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-
Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan
Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Magister Agama (M.Ag.)**

**YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2230/Un.02/DU/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : KONSEP POLA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN DALAM TAFSIR ILMI
TEMATIK KEMENAG RI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN LIFESTYLE
DISEASE

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALFA HANDI HIDAYAH, S.Ag.
Nomor Induk Mahasiswa : 23205032003
Telah diujikan pada : Rabu, 10 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I

SIGNED

Valid ID: 694370b7a88c3



Penguji I

Dr. Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag.

SIGNED

Valid ID: 694247f355ca4



Penguji II

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.

SIGNED

Valid ID: 6943835f84a83



Yogyakarta, 10 Desember 2025

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.

SIGNED

Valid ID: 6943a11406b0

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alfa Handi Hidayah, S.Ag.
NIM : 23205032003
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

menyatakan bahwa naskah **tesis** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri dan bebas plagiasi, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika dikemudian hari terbukti bahwa naskah **tesis** ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 30 November 2025
Saya yang menyatakan,



(Alfa Handi Hidayah)
NIM. 23205032003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alfa Handi Hidayah, S.Ag.
NIM : 23205032003
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiasi di dalam naskah tesis ini, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 30 November 2025

Saya yang menyatakan,



(Alfa Handi Hidayah)
NIM. 23205032003

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Ketua Program Studi Magister (S2)
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

“Pola Hidup Sehat Dalam Tafsir Ilmi Tematik Kemenag RI Sebagai Upaya Pencegahan *Lifestyle Disease*”

Yang ditulis oleh :

Nama : Alfa Handi Hidayah, S.Ag.
NIM : 23205032003
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Studi Al-Qur'an

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Agama.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 27 November 2025
Pembimbing,

Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I
NIP.198211052009121002

MOTTO

“Sehat adalah amanah, dan al-Qur’an telah menunjukkan jalannya”

“Hidup sehat adalah bagian dari menjaga amanah Allah, dan amanah terjaga dengan mengikuti petunjuk Allah yang tertuang dalam al-Qur’an”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus *lifestyle disease* yang muncul akibat pola hidup tidak sehat seperti penyakit jantung, stroke, darah tinggi, diabetes, obesitas, stress, dan sejenisnya. Dalam konteks ini, al-Qur'ān sebagai petunjuk hidup manusia mengandung berbagai prinsip hidup sehat yang apabila dipahami secara ilmiah dapat dijadikan pedoman dalam menjaga kesehatan sebagai bentuk upaya pencegahan terhadap berbagai penyakit tersebut. Penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi dan menganalisis ayat-ayat al-Qur'ān yang mengatur pola hidup sehat melalui tafsir ilmi tematik Kemenag RI serta menganalisis relevansinya terhadap pencegahan *lifestyle disease*. Penelitian ini termasuk dalam kategori kajian pustaka (*library research*) dengan menggunakan pendekatan tafsir ilmi yang mengintegrasikan antara wahyu dan sains. Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari tafsir ilmi dan tafsir tematik Kemenag RI. Selain itu, penelitian ini menggunakan integrasi interkoneksi antara wahyu dan sains, penelitian ini juga dianalisis dengan teori *health belief model* untuk menilai sejauh mana pemahaman terhadap ayat-ayat tersebut mempengaruhi kesadaran dan perilaku hidup sehat. Teknik analisis yang digunakan yakni deskriptif-analitis dengan mengkaji hubungan antara makna ayat dan prinsip-prinsip ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat-ayat tentang kesehatan dalam al-Qur'ān dikelompokkan menjadi empat bagian yakni ayat-ayat tentang kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan sosial, dan kesehatan spiritual. Adapun ayat-ayat tentang kesehatan fisik meliputi, Q.S. al-Baqarah [2]: 168, Q.S. al-Baqarah [2]: 173, Q.S. al-Mā'idah [5]: 90-91, Q.S. al-A'rāf [7]: 31, Q.S. Furqān [25]: 47, Q.S. an-Naba' [78]: 9-10, dan Q.S. al-Anfal [8]: 60. Kemudian ayat-ayat tentang kesehatan mental meliputi, Q.S. ar-Ra'd [13]: 28, Q.S. Fuṣṣilat [41]: 30, dan Q.S. al-A'rāf [7]: 199. Ayat-ayat tentang kesehatan sosial meliputi, Q.S. an-Nisa' [4]: 1, Q.S. al-Mā'idah [5]: 2, dan Q.S. al-Isra' [17]: 26-27. Terakhir, ayat-ayat tentang kesehatan spiritual seperti,

Q.S. al-Baqarah [2]: 155-157 dan Q.S. Ibrāhim [14]: 34. Dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI, ayat-ayat tersebut ditafsirkan dengan menghadirkan penjelasan ilmiah yang sistematis mengenai aspek-aspek pola hidup dalam menjaga kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan sosial, dan spiritual. Penafsiran tersebut tentunya memiliki relevansi kuat dalam membentuk gaya hidup sehat yang bersifat pencegahan terhadap penyakit. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola hidup sehat dalam perspektif al-Qur'ān bersifat komprehensif dan aplikatif untuk menjawab tantang kesehatan modern. Selain memberikan kontribusi pada pengembangan studi tafsir ilmi, penelitian ini juga menawarkan landasan normative dan praktis bagi masyarakat Muslim untuk membangun kesadaran hidup sehat sebagai bentuk ibadah dan rasa syukur kepada Allah SWT

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Tafsir Ilmi Tematik Kemenag RI, *Lifestyle Disease*



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 053b/U/1987, tanggal 22 januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	T
ث	sa	ṡ	es titik di atas
ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	ha titik di bawah
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	za	ẓ	zet titik di atas
ر	ra'	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es titik di bawah
ض	ḍad	ḍ	de titik di bawah

ط	ṭa'	ṭ	te titik di bawah
ظ	ẓa'	ẓ	zet titik di bawah
ع	ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	gain	g	Ge
ف	fa'	f	Ef
ق	qaf	q	Qi
ك	kaf	k	Ka
ل	lam	l	El
م	mim	m	Em
ن	nun	n	N
و	wawu	w	We
ه	ha'	h	Ha
ء	hamzah	‘	Apostrof
ي	ya'	y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	Muta'addidah
عدة	Ditulis	‘iddah

C. Ta' marbūṭah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h

(ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat, dan sebagainya, kecuali jika dikehendaki lafal aslinya).

حكمة	Ditulis	Hikmah
علة	Ditulis	illah

2. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis *h*.

كرامة الاولياء	Ditulis	Karāmah al-aulyā’
----------------	---------	-------------------

3. Bila ta’ marbūṭah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis *t* atau *h*.

زكاة الفطر	Ditulis	Zakāh al-fiṭri
------------	---------	----------------

D. Vokal pendek

– َ –	Fathah	Ditulis	A
فعل		Ditulis	Fa’ala
– ِ –	Kasrah	Ditulis	I
ذكر		Ditulis	ḡukira
– ُ –	dammah	Ditulis	U

يذهب		Ditulis	yazhabu
------	--	---------	---------

E. Vokal panjang

1	Fathah + alif	Ditulis	Ā
	جاهليّة	Ditulis	Jāhiliyyah
2	Fathah + ya' mati	Ditulis	ā
	تنسى	Ditulis	tansā
3	Kasrah + ya' mati	Ditulis	ī
	كريم	Ditulis	Karīm
4	Dammah + wawu mati	Ditulis	ū
	فروض	Ditulis	furūd

F. Vokal rangkap

1	Fathah + ya' mati	Ditulis	Ai
	بينكم	Ditulis	Baynakum
2	Fathah + wawu mati	Ditulis	Au
	قول	Ditulis	Qawl

G. Vokal pendek yang berurutan dalam stau kata dipisahkan dengan apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	A'antum
أَعَدَّتْ	Ditulis	U'iddat
لَنْ شَكَرْتُمْ	Ditulis	La'in syakartum

H. Kata sandang alif + lam

1. Bila diikuti huruf Qomariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “l”.

الْقُرْآن	Ditulis	al-Qur'ān
الْقِيَاس	Ditulis	al-Qiyās

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf l (el) nya.

السَّمَاء	Ditulis	as-Samā'
الشَّمْس	Ditulis	asy-Syams

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut penulisannya.

ذوى الفروض	Ditulis	ḡawī al-furūd
أهل السنة	Ditulis	ahl as-sunnah



KATA PENGANTAR

Alḥamdulillāhi rabbil ‘ālamīn, segala puji hanya milik Allah SWT yang telah menganugerahkan limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Konsep Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an dalam Tafsir Ilmi Tematik Kemenag RI Sebagai Upaya Pencegahan *Lifestyle Disease*”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Shalawat serta Salam semoga tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW., keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya yang istiqamah meneladani ajarannya hingga akhir zaman.

Saya menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata sempurna, masih banyak kekurangan yang terdapat dalam tesis ini baik itu penulisan maupun hasil penelitiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang. Dalam penyusunan tesis ini, saya menyadari banyak sekali bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya selaku peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta staf dan jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I. selaku ketua Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, sekaligus Dosen pembimbing saya yang sudah membimbing, memberikan arahan dan masukan untuk saya dalam proses penulisan tesis ini hingga selesai.
4. Bapak Dr. Muhammad Akmaluddin, M.S.I. selaku Sekretaris Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Prof. Dr. Saifuddin Zuhri, S.Th.I., MA. Selaku Dosen Penasehat Akademik saya dan Bapak Dr. Phil. Mu'ammarr Zayn Qadafy, M.Hum. selaku Dosen pada mata kuliah Seminar Propsoal Tesis yang telah memberikan ide, masukan dan arahan pada proses awal menentukan judul dalam penyusunan tesis ini.
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan

banyak sekali ilmu dan nasihat selama proses perkuliahan berlangsung.

7. Terkhusus kepada kedua orang tua yang tercinta dan tersayang, Ayahanda Junaidi, S.E. dan Ibunda Sri Handayani yang telah memberikan kasih sayang, do'a, dukungan dan semangat, seta nasihat yang tiada hentinya untuk saya selama ini.
8. Kedua adik kandung saya, Alisha Rizqa Ananda dan Rahma Naufa Haziqah yang juga tiada hentinya memberikan do'a dan semangat di sela-sela sibuk menempuh pendidikannya, semoga senantiasa Allah mudahkan dan beri kelancaran dalam mengejar cita-citanya.
9. Kepada Pakde, Bude, Uwak, dan sepupu-sepupu sebagai keluarga saya yang telah menjaga, memberikan do'a dan semangat serta mengajak berkeliling selama merantau di Pulau Jawa, sehingga di sela-sela saya kuliah hingga menyusun tesis, dapat membuat otak menjadi lebih tenang sejenak. Mudah-mudahan senantiasa Allah SWT berikan kesehatan, umur panjang, kelancaran dan kemudahan rezeki kepada semuanya.
10. Kepada rekan saya sejak MTs, Raihan Fadhlurrahman, S.H. sekaligus teman ngopi dan jalan-jalan ketika lagi bersama di kala liburan yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama di perantauan. Meskipun

berbeda Provinsi selama di Jawa, namun kami tetap saling memberi dukungan melalui *WhatsApp*. Semoga senantiasa Allah memudahkan dan lancarkan rezeki dan urusan pekerjaannya.

11. Kepada Hamam, Syafri, Dwi, sebagai teman dekat yang berasal dari Provinsi sekaligus dari Kota yang sama. Kemudian Mas Naufal dan Khairul (aga) sebagai teman dekat yang kenal sejak di Yogyakarta. Meskipun sibuk dengan kegiatannya masing-masing, tetapi masih menyempatkan waktu untuk sering ngopi, bercerita, berdiskusi dan mengerjakan tugas bersama-sama selama di perantauan. Sukses selalu untuk kedepannya.
12. Seluruh rekan-rekan seperjuangan di Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, rekan-rekan MIAT-A, MIAT-B, dan MIAT-E yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Mereka telah menjadi teman ngopi, diskusi, berbagi pengetahuan, serta memberikan dukungan dan semangat selama proses studi berlangsung hingga proses penyusunan tesis ini.
13. Kepada seluruh rekan-rekan seperjuangan yang berasal dari Aceh, terimakasih kepada Kak Raisa, Kak Riska, Dara, Aqis, Faza, Tiara, Fahri, Hani, dan teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, semoga Allah beri kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan apa yang harus diselesaikan semuanya.

14. Seluruh pihak yang sudah mendukung, memberikan semangat dan motivasi untuk saya selama proses perkuliahan hingga penyusunan tesis ini yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Pada akhirnya, semoga semua amal baik semuanya selama ini dicatat oleh Allah, serta senantiasa Allah limpahkan rahmat dan karunia untuk semuanya. Besar harapan saya mudah-mudahan tesis ini dapat memberikan manfaat baik bagi pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir maupun bagi masyarakat luas.

Yogyakarta, 01 Desember 2025
Penulis,

Alfa Handi Hidayah, S.Ag.
23205032003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	ix
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	16
C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian	16
D. Manfaat Penelitian.....	17
E. Kajian Pustaka	19
F. Kerangka Teori	26
G. Metode Penelitian	36
H. Sistematika Pembahasan	40
BAB II TINJAUAN UMUM TAFSIR ILMU DAN HIDUP SEHAT.....	43
A. Tafsir Ilmu dalam Studi al-Qur’ān	43
1. Definisi Tafsir Ilmu	44
2. Sejarah Perkembangan Tafsir Ilmu.....	48
3. Pandangan Ulama Terhadap Tafsir Ilmu	53

4. Kedudukan Tafsir Ilmi di Era Kontemporer	59
B. Tafsir Ilmi Tematik Kemenag RI	62
C. Konsep Hidup Sehat	68
1. Hidup Sehat dalam Islam	68
2. Hidup Sehat Menurut World Health Organization	82
BAB III JENIS-JENIS KESEHATAN DAN	
PENAFSIRAN AYAT-AYAT POLA HIDUP SEHAT	
DALAM TAFSIR ILMU TEMATIK KEMENAG RI.....	92
A. Jenis-jenis Kesehatan.....	92
1. Kesehatan Fisik.....	92
2. Kesehatan Mental	96
3. Kesehatan Sosial	101
4. Kesehatan Spiritual	104
B. Ayat-ayat Tentang Pola Hidup Sehat dalam Tafsir Ilmi	
Tematik Kemenag RI.....	108
1. Ayat-ayat Tentang Pola Hidup Sehat Sebagai Wujud	
Kesehatan Fisik	108
a. Q.S. al-Baqarah [2]: 168 Tentang Perintah	
Mengonsumsi Makanan Bergizi	109
b. Q.S. al-Baqarah [2]: 173 dan Q.S. al-Māidah [5]:	
90-91 Tentang Larangan Mengonsumsi Makanan dan	
Minuman Haram.....	112
c. Q.S. al-A'rāf [7]: 31 Tentang Larangan Makan	
dan Minum Berlebihan	119
d. Q.S. Furqān [25]: 47 dan Q.S. an-Naba' [78]: 9-	
10 Tentang Pentingnya Istirahat Bagi Tubuh	121
e. Q.S. al-Anfāl [8]: 60 Tentang Urgensi Gerak	
Badan dan Olahraga Bagi Kesehatan Tubuh	124

2. Ayat-ayat Tentang Pola Hidup Sehat Sebagai Wujud Kesehatan Mental.....	127
a. Q.S. ar-Ra'd [13]: 28 Tentang Perintah Berzikir Sebagai Obat Penyakit Hati.....	128
b. Q.S. Fuṣṣilat [41]: 30 Tentang Tawakkal Sebagai Sarana Menghindari Kecemasan	131
c. Q.S. al-A'rāf [7]: 199 Tentang Memafkan kesalahan Orang Lain	134
3. Ayat-ayat Tentang Pola Hidup Sehat Sebagai Wujud Kesehatan Sosial	136
a. Q.S. an-Nisa' [4]: 1 Tentang <i>Silaturrahim</i>	136
b. Q.S. al-Mā'idah [5]: 2 Tentang Tolong Menolong.....	138
c. Q.S. al-Isrā' [17]: 26-27 Tentang Sikap Peduli Terhadap Sesama.....	142
4. Ayat-ayat Tentang Pola Hidup Sehat Sebagai Wujud Kesehatan Spiritual	145
a. Q.S. al-Baqarah [2]: 155-157 Tentang Sabar...	145
b. Q.S. Ibrāhim [14]: 34 Tentang Perintah Bersyukur	149
C. Penafsiran Tafsir Ilmi Tematik Kemenag RI Terhadap Ayat-ayat Kesehatan	153
1. Penafsiran Terhadap Ayat-ayat Kesehatan Fisik .	153
2. Penafsiran Terhadap Ayat-ayat Kesehatan Mental.....	177
3. Penafsiran Terhadap Ayat-ayat Kesehatan Sosial	187
4. Penafsiran Terhadap Ayat-ayat Kesehatan Spiritual	194

BAB IV RELEVANSI PENAFSIRAN AYAT-AYAT POLA HIDUP SEHAT DALAM TAFSIR ILMI TEMATIK KEMENAG RI TERHADAP PENCEGAHAN <i>LIFESTYLE DISEASE</i>	200
A. Konsep Lifestyle Disease	200
1. Pengertian Lifestyle Disease	200
2. Jenis-jenis dan Penyebab Timbulnya <i>Lifestyle Disease</i>	204
B. Relevansi Penafsiran Ayat-ayat Kesehatan Fisik Terhadap Pencegahan <i>Lifestyle Disease</i>	220
C. Relevansi Penafsiran Ayat-ayat Kesehatan Mental Terhadap Pencegahan <i>Lifestyle Disease</i>	256
D. Relevansi Penafsiran Ayat-ayat Kesehatan Sosial Terhadap Pencegahan <i>Lifestyle Disease</i>	268
E. Relevansi Penafsiran Ayat-ayat Kesehatan Spiritual Terhadap Pencegahan <i>Lifestyle Disease</i>	277
BAB V PENUTUP	285
A. Kesimpulan	285
B. Saran	287
DAFTAR PUSTAKA	290
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	310

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam senantiasa mengajak manusia untuk selalu memperhatikan kesehatannya dalam semua aspek kehidupan, baik itu seputar makanan dan minuman yang harus dijaga, senantiasa memperhatikan pakaian dan tempat tinggal yang bersih, dan lain sebagainya. Dalam hal ini, Islam memandang bahwa kesehatan sebagai bagian dari tuntunan agama, karena dengan kondisi yang sehat akan mempermudah seseorang untuk beribadah seperti salat sebagai bentuk kewajiban yang dijalankan orang Islam.¹ Oleh sebab itu, ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebelum mengalami sakit. Hal ini dikarenakan ketika seseorang dalam kondisi sakit, maka akan sulit melakukan aktivitas apapun itu bentuknya.

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang senantiasa harus diperhatikan dengan sebaik mungkin. Hal ini dikarenakan, seseorang yang memiliki kondisi kesehatan yang baik, maka akan

¹ Hamad Hasan Raqith, *Ar-Ri'āyah Aṣ-Ṣiḥḥiyyah Wa Ar-Riyaḍiyyah*, ed. Hadratul Ma'wa, Terjemahan Jujuk Najibah Ardianingsih, *Kiat Hidup Sehat Islami: Mengungkap Metode Menjaga Kesehatan Menurut Rasulullah SAW* (Yogyakarta: Zuha Pustaka Yogyakarta, 2003), xii–xiii.

dengan mudah melakukan aktivitas apapun yang bermanfaat, seperti beribadah, bekerja, dan lain sebagainya. Dalam konteks ini, sebagai kitab suci umat Islam, al-Qur'ān tidak sekadar menyajikan petunjuk dan informasi seputar spiritual saja, tetapi meliputi berbagai aspek dalam kehidupan, seperti kesehatan. Banyak informasi yang diberikan oleh al-Qur'ān seputar kesehatan yang dapat digali lebih dalam dan melihat hubungannya melalui aspek Sains. Terdapat banyak pesan dalam al-Qur'ān mengenai nilai-nilai yang sejalan dengan temuan ilmu pengetahuan modern yang dapat dijadikan pedoman dalam menerapkan pola hidup yang sehat.

Namun dalam faktanya, jutaan orang di Dunia banyak yang menerapkan pola hidup yang tidak sehat. Banyak dari mereka yang mengabaikan pola hidup sehat, sehingga mereka beresiko atau bahkan sudah merasakan akibat yang timbul dari penerapan gaya hidup yang tidak sehat. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa setidaknya terdapat 14 juta orang dengan rentan usia 30-69 tahun meninggal akibat terserang penyakit-penyakit yang ditimbulkan dari pola hidup yang tidak sehat, bahkan

tidak menutup kemungkinan juga terserang ketika usia masih muda.²

Kondisi seperti hal tersebut sebenarnya tidak hanya disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat melalui makanan dan minuman saja, tetapi bisa juga disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga, kurangnya menjaga kebersihan di lingkungan sekitar, kurangnya bersosialisasi dengan orang lain sehingga merasa kesepian, kemudian adanya stress yang berkepanjangan, serta sering mengonsumsi makanan yang tidak bergizi, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, Pola hidup yang tidak sehat harus senantiasa dihindari dikarenakan sangat berpotensi terkena *lifestyle disease* atau penyakit yang muncul sebagai akibat dari penerapan hidup yang tidak sehat, misalnya, obesitas, kanker, diabetes, hipertensi, tipes, dan penyakit sejenisnya.

Mengutip dari *World Health Organization* (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa ada kaitannya antara kesehatan dengan pola hidup. Pola hidup yang tidak sehat secara tidak sadar atau bahkan dengan sadar dilakukan oleh seseorang, cenderung berdampak buruk bagi kondisi kesehatan. Sangat banyak

² Rizal Fadli, "Gaya Hidup Tidak Sehat," Halodoc, 2022, https://www.halodoc.com/kesehatan/gaya-hidup-tidak-sehat?srsId=AfmBOoq1rzZuYmVmlaNbpjYfnicEMnNpTwBwop_eeK8pGhWleQUVu4GE.

penyakit yang dapat mengancam kesehatan atau bahkan hingga mengancam nyawa jika pola hidup yang tidak sehat terus-menerus dilakukan. Memang sejatinya, pola hidup yang tidak sehat adalah perkara yang sulit untuk ditinggalkan. Tetapi kalau tidak adanya kesadaran dalam diri sendiri untuk berubah, maka akan terus-menerus dilakukan dan salah satu ancaman serius atau penyakit yang paling berbahaya yang datang yakni jantung yang umumnya sudah banyak orang yang merasakannya.³

Ketika ditarik faktanya lebih spesifik pada kehidupan yang terjadi di Indonesia, sangat banyak orang-orang yang menerapkan pola hidup yang tidak sehat dan umumnya dilakukan oleh anak-anak yang masih muda terlebih lagi pada Mahasiswa. Banyak dari mereka yang tidak menjaga tubuhnya dari timbulnya *lifestyle disease*. Mulai dari kurangnya olahraga, tidak menjaga kualitas tidur yang baik dengan sering begadang, mengurung diri dengan bermain *game* dengan waktu yang lama, tekanan berlebihan dalam bekerja dan menghadapi perkuliahan bagi mahasiswa, dan lain sebagainya. Apalagi terhadap persoalan makanan, inilah yang menjadi penyebab utama timbulnya *lifestyle*

³ Fadli Rizal Makarim, "Ini Efek Gaya Hidup Tidak Sehat Pada Kesehatan," Halodoc, 2022, https://www.halodoc.com/artikel/ini-efek-gaya-hidup-tidak-sehat-pada-kesehatan?srsId=AfmBOoo91G-1fnSzq8YF_5HVmeBveYQQB5gu8T_rRZQjGS1JB1LwQgm.

disease. Mereka sangat senang dengan yang namanya *fastfood* dengan alasan lebih praktis dan tidak banyak memakan waktu. *Fastfood* juga terlihat lebih menarik dan terkesan memiliki aroma dan rasa yang menggugurkan dari pada makanan yang di olah secara alami.⁴

Bertahun-tahun tubuh manusia diberi asupan yang salah. Rata-rata makanan yang sering dikonsumsi orang-orang sekarang cenderung melebihi batas kalori harian dan zat gizinya juga sangat minim karena sudah hilang ketika di proses ditambah lagi cenderung banyak mengonsumsi daging-dagingan yang tidak diseimbangi dengan zat pati atau karbohidrat yang alami. Itulah sebenarnya awal mula terjadinya penyakit-penyakit modern ini atau yang dikenal dengan istilah *lifestyle disease*.⁵

Berdasarkan hal tersebut, maka dengan sangat mudah *lifestyle disease* menyerang orang-orang yang mengabaikan pola hidup yang sehat. Apalagi di zaman sekarang dengan teknologi yang semakin canggih dan sudah serba cepat, semuanya bisa diperoleh melalui media teknologi. Makanan bisa diperoleh tanpa perlu susah payah memasaknya melalui media *online* yang

⁴ Zaidul Akbar, *Hidup Sehat Ala Rasulullah: Jangan Mau Jadi Manusia Karatan*, Cetakan I (Bandung: Mizania Media Utama, 2014), 12.

⁵ Handrawan Nadesul, *Sehat Itu Murah* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2011), 1–3.

dinamakan dengan *Gofood*, *Shopee food*, dan sejenisnya. Hal inilah yang terkesan membuat orang-orang merasa malas untuk bergerak sehingga tidak ada atau kurang aktivitas fisik. Fenomena ini senantiasa terus terulang hingga menjadi sebuah kebiasaan. Mereka sama sekali tidak pernah memikirkan dampak negatif yang ditimbulkan dari fenomena tersebut, seperti makanan yang di dalamnya terdapat zat berbahaya dengan menggunakan pengawet dan penguat rasa yang tanpa disadari zat-zat inilah pemicu timbulnya *lifestyle disease*.

Fakta-fakta miris tersebut sudah banyak terjadi di masa sekarang. Saat ini banyak sekali penyakit yang mengancam kesehatan manusia. Penyakit sekarang semakin canggih dan penyembuhannya juga memerlukan obat dan peralatan yang canggih. Sehingga, mau tidak mau seseorang harus bisa membentengi tubuhnya dari penyakit-penyakit tersebut. Meskipun alat Medis semakin canggih dan sudah terdapat obat yang dapat menyembuhkannya, tetapi alangkah lebih baik mencegahnya daripada mengobati. Karena ketika sudah terkena penyakit, maka ada potensi sulit untuk sembuh dan tidak menutup kemungkinan dapat merenggut nyawa seseorang. Salah satu kunci penting untuk membentengi tubuh dari penyakit-penyakit tersebut yakni senantiasa memperhatikan kesehatan tubuh melalui pola hidup yang

sehat dengan berolahraga, menjaga kualitas tidur agar tubuh dapat beristirahat dengan baik, berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan dan minuman.⁶

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas, sangat jelas tampak bahwa *lifestyle disease* adalah faktor utama tingginya angka kematian yang dialami oleh manusia. Hal inilah yang menjadi tantangan serius dalam dunia kesehatan saat ini. Fenomena-fenomena tersebut seharusnya dihindari dengan mengimplementasi pola hidup sehat yang selaras dengan apa yang telah diajarkan dalam al-Qur'ān dan juga melihatnya dari sisi ilmiah yang terkandung dalam Sains. Hal ini dikarenakan perlunya penjelasan-penjelasan dari sisi Ilmiahnya agar memperkuat penafsiran dan membuktikan bahwasanya al-Qur'ān tetap sesuai sekalipun disandingkan dengan perkembangan dunia Sains.

Dalam konteks kesehatan, al-Qur'ān berisi beragam pesan yang bisa dijadikan sebagai dasar dari penerapan pola hidup yang sehat, misalnya persoalan konsumsi makanan dan minuman. Aspek ini mendapat perhatian khusus sebagai cara dalam menerapkan pola hidup sehat. Persoalan mengkonsumsi makanan dan minuman,

⁶ Dradjat Boediman, *Membangun Insan Sehat*, Cetakan I (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2013), ix.

petunjuk yang diberikan oleh al-Qur'an tercantum dalam Q.S. al-Baqarah [2]: 168 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: "Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata". (Q.S. al-Baqarah [2]: 168)

Ayat ini memuat pesan Allah kepada manusia yang memerintahkan agar manusia mengkonsumsi makanan yang ada di bumi sesuai dengan kriteria yang telah diatur dalam hukum Islam. Ayat ini memberikan kriteria utama kepada manusia dalam mengkonsumsi makanan, yakni makanan yang dikonsumsi harus halal dan baik. Maknanya, makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi adalah makanan yang sesuai dengan ketentuan hukum Islam, sekaligus baik bagi kesehatan. Pada dasarnya, hampir seluruh jenis makanan diperbolehkan untuk dikonsumsi, kecuali makanan-makanan yang secara spesifik telah ditetapkan sebagai makanan haram dalam hukum Islam. Makanan juga harus mengandung unsur baik bagi tubuh, karena tidak semuanya makanan halal juga memiliki efek yang baik bagi kesehatan tubuh jika dilihat dari zat yang dihasilkan

dalam proses pengolahannya.⁷ Oleh karena itu, manusia harus senantiasa memperhatikan makanan dan minuman yang akan dikonsumsi agar dapat berefek baik bagi pertumbuhan serta terhindar dari timbulnya penyakit.

Melalui penjelasan ayat tersebut, sangat jelas terlihat bahwa pada dasarnya al-Qur'ān telah mengajarkan prinsip-prinsip hidup sehat sebagai sebuah petunjuk yang dapat diterapkan dalam hidup manusia. Konsep-konsep seperti mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan baik, larangan makan berlebihan, pentingnya menjaga kebersihan, menyeimbangkan aktivitas dan istirahat, menjaga ketenangan jiwa, dan lain sebagainya merupakan beberapa pesan yang tercantum dalam al-Qur'ān dan memiliki pondasi yang kuat dalam upaya menjaga kesehatan manusia. Namun pada kenyataannya, pesan-pesan yang tercantum dalam al-Qur'ān belum sepenuhnya dioptimalkan sebagai landasan konseptual maupun aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ajaran al-Qur'ān dan praktik nyata pola hidup sehat di kalangan umat Muslim sehari-hari.

⁷ Badan Litbang & Diklat Kemenag RI dan LIPI, *Tafsir Ilmi: Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'ān Dan Sains*, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'ān, Cetakan I (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'ān, 2013), 2.

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penelitian terhadap nilai-nilai kesehatan dalam al-Qur'ān dan Sains masih bersifat terbatas, bahkan hingga terpisah. Peneliti sebelumnya masih hanya berfokus kepada satu sisi baik dalam aspek Sains maupun hanya dalam aspek al-Qur'ān yang dilihat melalui penafsiran atau hanya sekedar mengumpulkan ayat-ayat yang terkait (studi tematik) tanpa adanya penafsiran dan melihat kaitannya dengan Sains. Banyak peneliti-peneliti terdahulu hanya berfokus pada satu aspek kesehatan saja seperti hanya berfokus pada makanan dan minuman. Padahal kesehatan tidak hanya dari makanan dan minuman saja, tetapi meliputi berbagai aspek yang dapat dilihat dari kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan sosial. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukannya melalui pendekatan tafsir ilmi dan melihat kaitannya dengan temuan-temuan Sains.

Berdasarkan pernyataan di atas, hal ini dilakukan karena ketika berbicara seputar ayat-ayat ilmiah harus dilakukan dengan melihat kaitannya dalam sisi ilmiahnya melalui ilmu yang berhubungan. Tujuannya adalah untuk membuktikan bahwa antara al-Qur'ān dan ilmu pengetahuan tetap relevan dan dapat diimplementasikan sampai kapanpun meskipun dunia terus berkembang secara modern. Sebagaimana hal nya dalam kerangka

tafsir ilmi bahwa jenis penafsiran ini bertujuan untuk memahami ayat-ayat al-Qur'ān melalui pendekatan ilmiah, yakni dengan memanfaatkan berbagai teori dalam disiplin ilmu pengetahuan untuk menelaah makna dan kandungan ayat. Tafsir ilmi juga dapat dipahami sebagai bentuk penafsiran dengan memadukan metode ilmiah dalam menjelaskan ayat-ayat al-Qur'ān, sehingga ayat-ayat ilmiah dalam al-Qur'ān dapat dipahami secara kontekstual serta relevan dengan kemajuan ilmu pengetahuan.⁸

Dalam kajian kontemporer, upaya integrasi antara teks-teks al-Qur'ān dengan penemuan ilmiah menjadi penting sebagai alat untuk menjembatani antara pemahaman keagamaan dan ilmu pengetahuan. Hal ini disebabkan oleh kompleksitas fenomena kehidupan yang dihadapi manusia, dimana setiap disiplin ilmu baik ilmu agama maupun ilmu lainnya tidak dapat berdiri sendiri dalam memahami dan menjawab fenomena tersebut. Adanya kolaborasi, saling keterkaitan, dan integrasi antarbidang keilmuan akan lebih memudahkan manusia dalam memahami kompleksitas kehidupan serta

⁸ Rubini, "Tafsir 'Ilmi," *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2016): 92–93.

menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapinya.⁹

Tafsir ilmi memberikan ruang bagi analisis berbagai ayat ilmiah dalam al-Qur'ān melalui pendekatan saintifik. Tafsir ilmi sebagai salah satu model corak penafsiran memberikan peluang untuk membaca al-Qur'ān melalui kacamata saintifik tanpa mengabaikan pesan Ilahi yang terkandung di dalamnya. Model penafsiran dengan tafsir ilmi terhadap ayat-ayat tentang pola hidup sehat juga dapat memberikan wawasan baru terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat sebagai bentuk pencegahan penyakit.

Sementara itu, temuan-temuan ilmiah dalam Sains baik itu kedokteran maupun kesehatan masyarakat, dapat menjadi penguat terhadap penafsiran. Melalui pendekatan tafsir ilmi, dengan mengintegrasikan antara ayat ilmiah dalam al-Qur'ān dan temuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan, ayat-ayat tersebut dapat dikaji secara mendalam. Dengan demikian, pesan-pesan al-Qur'ān mengenai pola hidup sehat bisa menjadi pedoman praktis bagi umat Islam khususnya sebagai upaya dalam mencegah timbulnya

⁹ Amin Abdullah, *Islamic Studies Di Perguruan Tinggi Pendekatan Integratif-Interkonektif*, ed. Adib Abdushomad, Cetakan I (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), vii–viii.

lifestyle disease. Selain itu, kajian mengenai pola hidup sehat yang digali melalui tafsir ilmu masih minim dan hanya sebatas deskripsi naratif, belum menyentuh secara mendalam aspek integrasi antara ayat-ayat al-Qur'ān dengan ilmu pengetahuan yang relevan dengan kandungan ayat tersebut. Padahal, integrasi antara al-Qur'ān dan ilmu pengetahuan memiliki potensi besar untuk dijadikan landasan sebagai bentuk upaya pencegahan *lifestyle disease*.

Dalam hal ini, pendekatan tafsir ilmu cenderung berfokus pada penggalian ayat-ayat kauniyah terkait fenomena alam yang masih sangat mendominasi, sementara potensi ayat-ayat tentang kesehatan seperti ayat-ayat yang membahas pola hidup sehat masih belum banyak dieksplorasi secara mendalam dan komprehensif. Padahal sejatinya, yang menjadi objek dalam penafsiran bercorak ilmu tidak hanya sebatas menafsirkan ayat-ayat kauniyah saja tetapi juga pada ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai ilmiah sekalipun.¹⁰ Sehingga, pendekatan ini memiliki potensi besar untuk membangun kerangka konseptual yang didasarkan pada al-Qur'ān tentang pola hidup sehat dan tentunya diharapkan dapat menjadi panduan bagi umat Islam mengenai pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk upaya menjaga diri.

¹⁰ Rubini, "Tafsir Ilmi", 93.

Dengan demikian, dalam memahami berbagai ayat al-Qur'ān tentang ajaran pola hidup sehat tidak hanya dimaksudkan untuk menghubungkannya dengan Sains, tetapi juga untuk mengaktualisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'ān ke dalam kondisi dunia modern. Upaya ini penting dilakukan sebagai bentuk kontribusi ajaran Islam dalam menghadirkan solusi atas berbagai tantangan dunia kesehatan saat ini. Melalui pemahaman tersebut, nilai-nilai yang tercantum dalam al-Qur'ān tentang pola hidup sehat bisa diimplementasikan ke dalam kehidupan sebagai langkah untuk mencegah terjadinya *lifestyle disease*.

Oleh karena itu, penelitian ini memusatkan perhatian pada penafsiran ayat-ayat al-Qur'ān tentang pola hidup sehat melalui pendekatan tafsir ilmi, yaitu metode penafsiran yang menggunakan teori-teori ilmiah. Pendekatan tersebut kemudian dipadukan dengan kajian sains bidang kesehatan, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif, kontekstual, dan relevan dengan kebutuhan masyarakat modern. Tujuannya guna merumuskan gagasan pola hidup sehat berbasis al-Qur'ān yang dapat berfungsi sebagai upaya pencegahan terhadap *lifestyle disease* yang marak terjadi di zaman sekarang ini.

Salah satu rujukan utama tafsir bercorak ilmi yang digunakan pada penelitian ini yakni tafsir ilmi tematik Kemenag RI. Penggunaan tafsir ini dilakukan karena tafsir ini tidak hanya disusun oleh satu orang penulis, melainkan disusun oleh tim multidisipliner yang terdiri dari *mufasssir*, ahli bahasa, dan para ilmuwan dari berbagai bidang ilmu pengetahuan. Hal ini sebagaimana yang tercantum dalam muqaddimah tafsir ilmi Kemenag RI menyebutkan bahwa penyusunan tafsir ilmi dilakukan para ahli al-Qur'an yang disebut sebagai tim syar'i dan para ilmuwan yang berasal dari lembaga ilmu pengetahuan yang disebut sebagai tim kauni.¹¹

Karya tafsir ilmi ini adalah hasil dari bentuk kolaborasi antara Kemenag RI dan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). Hal tersebut tentunya membuat tafsir ini memiliki keseimbangan antara pemahaman agama dengan pemahaman ilmiah yang relevan dengan berbagai isu-isu kontemporer khususnya yang ada di Indonesia saat ini seperti salah satunya isu tentang kesehatan.

Selain bercorak ilmi, tafsir ini juga menggunakan pendekatan tematik yang memuat berbagai ayat dengan tema yang sama, sehingga akan mudah mengakses tema-

¹¹ Badan Litbang & Diklat Kemenag RI & LIPI, *Tafsir Ilmi: Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*, xviii.

tema sesuai dengan kebutuhan yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini nantinya diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan tafsir ilmi yang lebih aplikatif dan kontekstual serta memberikan wawasan baru tentang peran al-Qur'ān dalam membentuk kesadaran masyarakat terhadap pencegahan *lifestyle disease*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka terdapat beberapa rumusan masalah yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apa saja ayat-ayat yang tercantum dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI tentang pola hidup sehat?
2. Bagaimana penafsiran tafsir ilmi tematik Kemenag RI terhadap ayat-ayat tentang pola hidup sehat?
3. Bagaimana relevansi penafsiran dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI terhadap upaya pencegahan *lifestyle disease*?

C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian

Berdasar latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka perlu untuk mengetahui

tujuan dari penelitian ini. Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui ayat-ayat yang tercantum dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI tentang pola hidup sehat.
2. Mengetahui penafsiran tafsir ilmi tematik Kemenag RI terhadap ayat-ayat tentang pola hidup sehat.
3. Mengetahui relevansi penafsiran dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI terhadap upaya pencegahan *lifestyle disease*.

Adapun kegunaan penelitian ini terletak pada kemampuannya memberikan kontribusi terhadap pengembangan khazanah ilmu al-Qur'ān khususnya pendekatan tafsir ilmi. Penelitian ini menunjukkan bahwa al-Qur'ān tidak hanya membimbing umat Islam dalam aspek ibadah spiritual saja, tetapi juga memuat prinsip-prinsip dasar yang relevan dalam menjaga kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat posisi al-Qur'ān sebagai kitab suci yang tetap relevan dalam menjawab berbagai isu kontemporer.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya serta

untuk mencapai tujuan seperti yang telah dirumuskan di atas. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini dapat dijabarkan ke dalam beberapa poin sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai tafsir ilmi, khususnya dalam bidang kesehatan, yang hingga kini masih relative sedikit mendapat perhatian dalam kajian akademik. Dengan menghubungkan ayat-ayat al-Qur'ān dan ilmu pengetahuan mengenai pola hidup sehat, penelitian ini kiranya dapat menjadi sumber baru dalam pengembangan tafsir ilmi yang berfokus pada isu kesehatan. Penelitian ini juga akan menyusun konsep integratif yang menggabungkan prinsip-prinsip kesehatan dalam al-Qur'ān dan Ilmu sains. Konsep integratif tersebut diharapkan dapat menjadi landasan dari adanya konsep pola hidup sehat berbasis Qur'ani yang dapat diaplikasikan dan juga relevan dengan kebutuhan masyarakat zaman sekarang agar dapat terhindar dari *lifestyle disease*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan hasilnya dapat menjadi acuan dalam mengimplementasikan pola hidup sehat berbasis Qur'āni. Sehingga, dengan menerapkan pola hidup sehat berbasis Qur'āni, para pembaca diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup yang sehat baik secara jasmani, rohani, maupun sosial.

E. Kajian Pustaka

Dalam melakukan penelitian, penulis bukanlah orang pertama yang melakukan penelitian yang membahas tentang pola hidup sehat. Tema ini telah banyak dikaji oleh beberapa peneliti terdahulu melalui kacamata yang berbeda-beda. Sehingga, terdapat berbagai celah kosong pada penelitian sebelumnya yang bisa penulis isi untuk menghasilkan suatu temuan baru yang bisa melengkapi penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Untuk lebih mudah menemukan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penulis membagi menjadi dua tema terkait pola hidup sehat, yakni pola hidup sehat dalam al-Qur'ān dan pola hidup sehat dalam Sains.

Pertama, Studi mengenai pola hidup sehat dalam al-Qur'ān telah banyak diteliti sebelumnya. Zulfiana Abubakar dalam tulisannya yang mengkaji dengan

menitikberatkan pola hidup sehat dalam Islam dari aspek kebersihan fisik dan senantiasa menjaga lingkungan agar tetap bersih dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan dengan berpedoman pada surah al-A'rāf ayat 31.¹² Kemudian Syamsul Qomar, Nurlathifah Thulfitriah, La Ode Ismail Ahmad, dan Achmad Abubakar dalam penelitiannya menelaah secara tematik ayat-ayat tentang kesehatan dan mencoba untuk melihat korelasi praktik pola hidup sehat melalui kesehatan fisik, psikis, dan sosial dengan kualitas hidup dimana melalui ayat-ayat tersebut terdapat sebuah peringatan agar selalu menjaga kesehatan melalui penerapan pola hidup yang sehat.¹³

Selanjutnya penelitian mengenai relevansi pola hidup sehat dengan beribadah dalam sudut pandang pendidikan Islam yang dilakukan oleh Muhammad Raisa Attansyah, Sigit Dwi Laksana, dan Lilis Sumaryanti menyimpulkan bahwasanya pola hidup sehat dalam pendidikan Islam mengajarkan untuk berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan yang dimakan dan tidak dilakukan secara berlebihan karena dapat mengganggu

¹² Zulfiana Abubakar, "Penerapan Pola Hidup Bersih Sehat Dalam Persepektif Islam," *Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2024): 8–14.

¹³ Syamsul Qamar et al., "Hidup Sehat Bersama Al-Quran (Telaah Tematik Ayat-Ayat Tentang Kesehatan)," *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 7, no. 1 (2023): 65–78.

kekhusyukan dalam beribadah.¹⁴ Masih dalam kajian yang sejenis dengan penulis yang sama tetapi tulisan ini berfokus melihat hubungannya dengan nilai-nilai agama Islam dimana dalam tulisan ini menyebutkan bahwa pola hidup sehat sangat ada kaitannya dengan nilai-nilai agama Islam, karena secara tidak langsung baik al-Qur'ān maupun hadis banyak memuat dalil-dalil yang berbicara tentang kesehatan.¹⁵

Penelitian terkait penerapan pola hidup sehat juga telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. penelitian yang dilakukan Muhammad Faishal Hibban berfokus pada penerapan makanan sehat dengan mengkonsumsi tumbuhan yang terdapat dalam al-Qur'ān dan hadis seperti berbagai jenis buah-buahan dan sayuran sebagai wujud dari *Living Qur'ān* dan *Hadis*.¹⁶ Lebih jauh lagi seperti penelitian yang melihat pola hidup sehat dengan cara yang sederhana melalui kacamata Tafsir Maudhu'i yang dilakukan oleh Moh. Mauluddin dan Nur Habibah dimana penelitian tersebut mencantumkan beberapa

¹⁴ Muhammad Raisa Attansyah, Sigit Dwi Laksana, and Lilis Sumaryanti, "Pola Hidup Sehat Dan Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam," *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2023): 62–75.

¹⁵ Muhammad Raisa Attansyah, Sigit Dwi Laksana, and Lilis Sumaryanti, "Hubungan Nilai-Nilai Agama Islam Dengan Kebiasaan Pola Hidup Sehat," *Ta'limuna* 12, no. 2 (2023): 156–66.

¹⁶ Muhammad Faishal Hibban, "Living Quran and Sunnah As the Foundation of a Holistic Healthy Lifestyle," *International Journal of Islamic and Complementary Medicine* 3, no. 2 (2022): 49–56.

penafsiran ayat-ayat tematik terkait pola hidup sederhana yang menyebutkan bahwa al-Qur'ān juga menekankan pentingnya kesederhanaan dibalik pola hidup yang sehat.¹⁷

Kedua, Studi mengenai pola hidup sehat dalam Sains juga telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Sebagaimana yang dilakukan I Wayan Karmana dalam tulisannya tentang pola hidup sehat yang difokuskan sebagai upaya pencegahan Diabetes Mellitus karena kurangnya edukasi terkait penyakit ini dimana banyak yang menyerang semua usia.¹⁸ Hal senada juga dilakukan oleh Rosyda Dianah, Endah Ayu Andari, Elvira Anjani Putri, Cahya Chita Dwinanti, dan Diassyifa Naqwa Nafisah dengan tulisan seputar penyuluhan tentang pola hidup sehat yang berfokus pada pencegahan Obesitas dengan cara menerapkan dan mengonsumsi makanan yang sehat sebagai upaya mencegah Obesitas.¹⁹ Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Yuningtyaswari dan Titiek Hidayati juga terkait dengan

¹⁷ Moh. Mauluddin and Nur Habibah, "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i," *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022): 231–49.

¹⁸ I Wayan Karmana, "Penerapan Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Diabetes Mellitus," *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains Dan Terapan* 3, no. 1 (2023): 1–7.

¹⁹ Rosyda Dianah et al., "Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja Dengan Pola Makan Yang Sehat," *Jurmas Sains Dan Teknologi* 3, no. 3 (2022): 41–50.

pola hidup sehat untuk mencegah penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus dengan menggunakan tanaman obat sebagai media pencegahan.²⁰

Pola hidup sehat umumnya hanya sering diterapkan pada orang-orang Lansia yang sering mengalami penyakit-penyakit, sehingga perlu dilakukan penyuluhan terkait dengan pola hidup sehat seperti yang dilakukan oleh Yeni Indriyani dan kawan-kawan dengan melakukan penyuluhan hidup sehat kepada Lansia dimana faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kesehatan Lansia adalah adanya pendidikan yang nantinya dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.²¹ Penelitian terkait penyuluhan pola hidup sehat juga dilakukan oleh Ratna Mildawati dan kawan-kawan, namun yang membedakan dalam penelitian ini difokuskan pada upaya pencegahan penyakit-penyakit

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

²⁰ Yuningtyaswari and Titiek Hidayati, "Pola Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Mencegah Hipertensi Dan Diabetes Melitus," in *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat* (Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2020), 1847–52.

²¹ Yeni Indriyani et al., "Lansia Sehat Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 8, no. 1 (2024): 953–64.

dikalangan anak-anak muda dengan rata-rata umur di atas 15 tahun melalui penerapan pola hidup sehat.²²

Berdasarkan dari berbagai literature yang telah dikemukakan dan dijelaskan sebelumnya, dapat dilihat bahwasanya masih banyak penelitian-penelitian sebelumnya hanya berfokus pada satu aspek kesehatan saja baik dari sisi al-Qur’ān maupun Sains. Sehingga nantinya terkesan bahwa kesehatan hanya terdiri dari satu aspek saja. Peneliti belum menemukan literature yang secara eksplisit mengkaji aspek kesehatan dengan mengintegrasikan antara al-Qur’ān dan ilmu Sains dalam mengeksplor konsep pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan *lifestyle disease*.

Dalam melihat penelitian-penelitian terdahulu, peneliti menemukan literature berupa karya ilmiah Tesis yang ditulis oleh Muhammad Arif Rasyid Ridha.²³ Penelitian ini membahas pola hidup sehat melalui tafsir ilmi Kemenag, namun penelitiannya hanya berfokus pada *epistemology* atau mengurai metodologi penafsiran dari tafsir ilmi kemenag, bukan berfokus menguraikan secara mendalam penafsiran ayat lalu

²² Ratna Mildawati et al., “Sosialisasi Penyakit Populer Dikalangan Muda-Mudi Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Al-Amin* 2, no. 1 (2024): 11–17.

²³ Muhammad Arif Rasyid Ridha, “Epistemologi Tafsir Tematik Jama’I Kementerian Agama Tentang Pola Hidup Sehat” (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020).

menghubungkannya dengan Sains bidang kesehatan sebagai upaya pencegahan *lifestyle disease*. Dalam konteks ini, penafsiran ayat-ayat terkait pola hidup sehat hanya sebagai contoh untuk menggambarkan *epistemology* tafsir. Oleh karena itu, penafsiran Ilmiah menjadi sangat penting dilakukan sebagai pendekatan yang berupaya mengintegrasikan antara ayat-ayat al-Qur'ān dengan berbagai disiplin ilmu pengetahuan.

Selain itu, kajian-kajian tersebut masih bersifat terbatas mengenai pola hidup sehat karena masih banyak yang berfokus pada satu aspek, sehingga terkesan bahwa kesehatan hanya sekedar berasal dari satu aspek saja seperti salah satunya seputar makanan dan minuman yang umumnya telah banyak dilakukan penelitian. Penelitian-penelitian tersebut belum menyentuh aspek secara menyeluruh terkait dengan relevansi ayat-ayat al-Qur'ān dengan kesehatan yang didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO).

Secara keseluruhan, pada intinya penelitian-penelitian tersebut belum mengintegrasikan konsep sehat yang terdapat dalam al-Qur'ān dengan ilmu pengetahuan sebagai salah satu upaya untuk menangani *lifestyle disease*. Penelitian ini nantinya akan mengaitkan ayat-ayat tentang pola hidup sehat dengan ilmu-ilmu yang relevan untuk memperkuat penafsiran ayat dalam upaya

pencegahan *lifestyle disease*. Hal ini dilakukan sebagai bentuk solusi untuk menjawab tantangan dunia kesehatan yang berakar dari al-Qur'ān.

Berdasarkan dari beberapa gap yang telah diidentifikasi dalam kajian pustaka di atas, penelitian ini akan berfokus pada mengumpulkan ayat-ayat serta menganalisis penafsiran ayat dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI dan melihat relevansinya dengan ilmu-ilmu yang ada kaitannya dengan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan *lifestyle disease*, sehingga nantinya dapat membentuk kesadaran dan memotivasi umat Islam saat ini mengenai betapa pentingnya menerapkan pola hidup sehat.

F. Kerangka Teori

Kajian terhadap pola hidup sehat dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI dilakukan dengan menggunakan teori integrasi-interkoneksi keilmuan dan teori *health belief model*. Integrasi-interkoneksi keilmuan berangkat dari kebutuhan untuk menyatukan teks al-Qur'ān dengan ilmu umum dalam bidang Sains yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Integrasi-interkoneksi keilmuan hadir untuk menjembatani kedua wilayah antara al-Qur'ān dan berbagai disiplin ilmu pengetahuan.

Sejalan dengan paradigma integrasi-interkoneksi keilmuan, pada dasarnya tidak ada disiplin ilmu yang dapat berdiri sendiri tanpa memiliki keterkaitan dengan ilmu-ilmu lainnya. Setiap ilmu pasti bersinggungan dengan ranah keilmuan lainnya. Hal ini dikarenakan dalam realita saat ini mengindikasikan bahwa disiplin ilmu pada kenyataannya saling membutuhkan ketika mengatasi realitas kehidupan manusia. Dalam konteks ini, paradigma keilmuan integratif-interkonektif menurut Amin Abdullah dipandang sebagai suatu kerangka keilmuan universal yang tidak memisahkan antara wilayah agama dan ilmu pengetahuan. Dalam kerangka ini, ilmu pengetahuan agama Islam tidak lagi terpisah secara berkelompok dengan ilmu pengetahuan umum sebagaimana yang terjadi selama ini.²⁴

Paradigma integrasi-interkoneksi bertujuan untuk menyatukan atau menjadikan kedua ilmu atau bahkan lebih jika memungkinkan saling berkaitan antara satu dengan yang lain dan tidak mungkin dapat berdiri sendiri.²⁵ Paradigma ini didasarkan pada pemahaman bahwa untuk mengkaji dan memahami fenomena-

²⁴ Imelda Fajriati, *Islam Dan Sains Dalam Paradigma Integrasi Dan Interkoneksi*, ed. Mohammad Affan, Cetakan I (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2011), 12–13.

²⁵ Dewi Masyitoh et al., “Amin Abdullah Dan Paradigma Integrasi-Interkoneksi,” *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)* 4, no. 1 (2020): 87.

fenomena kehidupan manusia secara menyeluruh, baik dari perspektif keilmuan agama, sosial, maupun bidang lainnya tidak dapat berdiri sendiri. Setiap disiplin ilmu saling terkait, saling membutuhkan, dan saling melengkapi satu sama lain.²⁶ Sejatinya teori ini ingin menekankan bahwa pentingnya memadukan antara wahyu dan keilmuan lainnya dalam membaca realitas kehidupan, termasuk dalam membaca isu-isu kontemporer yang semakin berkembang seperti dalam hal ini isu dalam dunia kesehatan.

Amin Abdullah melalui teori ini menegaskan bahwa berbagai bidang keilmuan pada dasarnya saling berhubungan. Setiap disiplin ilmu memang memiliki fokus kajian yang berbeda, namun seluruhnya mengamati realitas yang sama, yaitu alam semesta. Inilah yang disebut sebagai konsep integrasi-interkoneksi, yakni teori yang mendorong suatu bidang ilmu untuk dikaji dengan menghubungkan perspektif dari bidang ilmu lain. Teori ini menekankan pentingnya melihat keterkaitan antardisiplin sehingga menghasilkan pemahaman yang menyeluruh dan komprehensif.²⁷

²⁶ Atika Yulanda, "Epistemologi Keilmuan Integratif-Interkonektif M. Amin Abdullah Dan Implementasinya Dalam Keilmuan Islam," *TAJIDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 18, no. 1 (2020): 88–89.

²⁷ Waryani Fajar Riyanto, *Integrasi-Interkoneksi Keilmuan* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2013), 779.

Adanya kolaborasi, saling berinteraksi, saling membutuhkan, saling mengoreksi, serta adanya keterkaitan antardisiplin keilmuan akan lebih memudahkan manusia dalam memahami kehidupan yang dijalani sekaligus membantu menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang sedang dihadapi.²⁸

Jika melihat kembali pada ayat-ayat tentang pola hidup sehat, sebenarnya prinsip-prinsip dalam integrasi-interkoneksi keilmuan ini telah terpenuhi jika melihatnya dengan menggunakan pendekatan tafsir ilmi. Tafsir ilmi seperti yang telah diketahui berfungsi sebagai sebuah jembatan yang menghubungkan nilai-nilai al-Qur'an dengan prinsip-prinsip ilmiah dimana dalam hal ini menyangkut tentang hidup sehat. Sehingga ketika berbicara seputar ayat-ayat yang berhubungan dengan pola hidup sehat seperti ayat tentang makanan, tentu akan dilihat juga aspek ilmiahnya melalui ilmu-ilmu yang relevan seperti ilmu gizi dan lain sebagainya, sehingga nantinya penafsiran ayat akan terlihat lebih kompleks dan membuktikan bahwa al-Qur'an tetap relevan sekalipun dunia Sains semakin berkembang dengan berbagai temuan-temuan ilmiah lainnya.

²⁸ Amin Abdullah, *Islamic Studies Di Perguruan Tinggi Pendekatan Integratif-Interkoneksi*, viii.

Dalam konteks penelitian ini, teori integrasi-interkoneksi akan digunakan untuk menghubungkan dan mengaitkan ayat-ayat al-Qur'ān tentang pola hidup sehat dengan ilmu Sains dalam upaya pencegahan *lifestyle disease*. Oleh karena itu, melalui teori ini, penelitian ini tidak hanya membahas pola hidup sehat secara normative dari ayat-ayat al-Qur'ān saja, tetapi juga menyajikan data ilmiah yang konkret untuk mendukung penafsiran dari ayat-ayat tersebut.

Namun demikian, pemahaman seputar penafsiran ayat-ayat perlu dilengkapi dengan sebuah konsep yang menjelaskan bagaimana manusia memaknai, merespon, dan mengubah perilaku kesehatan mereka, karena sejatinya pemahaman penafsiran saja tidak cukup untuk mengubah pola hidup seseorang tanpa adanya kesadaran untuk mengubah perilaku diri sendiri. Disinilah posisi teori *health belief model* (HBM) dibutuhkan yang berfungsi sebagai alat bantu dalam menganalisis perilaku kesehatan seseorang. Ketika seseorang memahami bahwa nilai al-Qur'ān tentang pola hidup sehat memiliki dampak langsung terhadap kualitas hidup dalam mencegah terjadinya *lifestyle disease*, maka seseorang dapat lebih terinspirasi untuk mengimplementasikan pola hidup sehat dalam kehidupan.

Health belief model merupakan sebuah teori yang dikembangkan oleh Irwin Rosenstock yang merupakan seorang Psikolog kesehatan Amerika pada tahun 1966, dimana teori ini menjadi salah satu yang paling populer dalam bidang kesehatan untuk perubahan perilaku kesehatan individu.²⁹ Teori ini awalnya dikembangkan untuk menjelaskan perilaku kesehatan, yaitu setiap tindakan yang dilakukan oleh individu yang meyakini dirinya sehat dengan tujuan mencegah timbulnya penyakit atau mendeteksi penyakit pada saat kondisi asimtomatik yakni suatu kondisi medis dimana penyakit sudah ada namun belum menunjukkan adanya gejala.³⁰

Health belief model (HBM) dapat dimaknai sebagai suatu konsep yang digunakan untuk mengetahui perilaku kesehatan individu. Dengan teori ini, seseorang harus mempertimbangkan persepsinya pada kerentanannya terhadap penyakit yang mengancam kesehatan, sekaligus mengevaluasi tindakan-tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit tersebut.³¹

²⁹ Nasir Muwfaq Younis, Mahmoud Mohammed Ahmed, and Rian Mahmood Ibrahim, "Confidence of Application Health Beliefs Models with Addiction," *Current Clinical and Medical Education* 02, no. 8 (2024): 219.

³⁰ Irwin M. Rosenstock, "The Health Belief Model and Preventive Health Behavior," *Health Education & Behavior* 2, no. 4 (1977): 354.

³¹ Robert J. Bensley and Jodi Brookins-Fisher, *Community Health Education Methods: A Practical Guide*, ed. Palupi Widyastuti,

Teori ini juga dapat disebut sebagai teori nilai harapan. Ketika konsep nilai dan harapan dirumuskan kembali secara bertahap dalam konteks perilaku yang terkait dengan kesehatan, maka keinginan untuk menghindari perilaku yang untuk sembuh dan keyakinan bahwa tindakan kesehatan tertentu yang tersedia bagi seseorang akan mencegah terjadinya penyakit. Melalui teori ini, Irwin berpendapat bahwa seorang individu cenderung mengambil tindakan untuk mencegah dan mengendalikan kondisi kesehatan yang buruk apabila mereka menilai diri mereka rentan terhadap kondisi tersebut.³²

Berdasarkan dari definisi di atas, persepsi individu terhadap kesehatan dapat diketahui dengan melihat aktivitas keseharian yang dilakukan seseorang, baik itu apa yang sering dikonsumsi hingga bagaimana pola hidup harian yang dilakukannya. Sehingga melalui aktivitas-aktivitas tersebut, maka dapat diketahui apakah aktivitas yang dilakukan cenderung melakukan sesuatu yang rentan terhadap ancaman penyakit atau justru melakukan tindakan-tindakan yang dapat mencegah terjadinya penyakit.

Terjemahan Apriningsih dan Nova S. Indah Hippy, *Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat* (Jakarta: EGC, 2009), 8.

³² David S. Gochman, *Handbook of Health Behaviour Research I* (New York: Plenum Press, 1997), 73.

Teori ini juga bisa dikatakan sebagai teori kepercayaan individu akan kesehatan.³³ Teori ini memiliki empat poin dasar yang bisa dijadikan sebagai sebuah keyakinan, yakni mereka memilih minat terhadap masalah kesehatan (motivasi kesehatan), mereka menganggap diri mereka rentan terhadap penyakit, mereka menganggap manfaat dari pengobatan lebih besar dari pada hambatannya, dan mereka menganggap suatu penyakit tertentu bisa jadi parah.³⁴ Keparahan suatu penyakit tidak hanya berdampak secara medis saja, tetapi juga berdampak pada pekerjaan, keluarga, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, melalui teori ini seorang individu cenderung mengikuti tindakan kesehatan, jika mereka yakin bahwa mereka rentan terhadap penyakit tertentu.³⁵

Sumber lain menyebutkan bahwa dalam teori ini terdapat enam kunci yang dapat mempengaruhi keputusan individu untuk mengubah pola hidup yang lebih sehat yakni; kerentanan yang dirasakan, keparahan

³³ Naufal Ferdian Zuhdi Pratama and Siti Ina Savira, "Hubungan Health Belief Model Dengan Perilaku Kepatuhan Terhadap Program Vaksinasi Covid-19 Pada Mahasiswa," *Character: Jurnal Penelitian Psikolog* 9, no. 4 (2022): 47.

³⁴ Human Kinetics, *Health and Wellness for Life* (Illinoist: Human Kinetics, 2009), 459.

³⁵ Alan J. Christensen, Rene Martin, and Joshua Morrison Smyth, *Encyclopedia of Health Psychology* (New York: Plenum Publishers, 2004), 126.

yang dirasakan, manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, isyarat untuk bertindak, dan keyakinan diri mampu melakukan tindak kesehatan.³⁶ Ketika seorang individu mempercayai ke-enam kunci tersebut, maka tentu akan dapat mengubah pola hidup menjadi yang lebih baik.

Health belief model digunakan untuk menjelaskan bagaimana pemahaman terhadap ayat-ayat al-Qur'an terkait pola hidup sehat dapat mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Penerapan pola hidup sehat oleh setiap orang menjadi faktor penting dalam membentuk status kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan adanya upaya yang dilakukan seorang individu agar dapat hidup sehat dan mempertahankan kesehatannya dengan berdasar pada indikator kesehatan seperti makan bergizi dengan menu yang seimbang, olahraga teratur, istirahat yang cukup, tidak stress berlebihan, tidak minum-minuman keras dan lain sebagainya.³⁷

³⁶ Nasir Muwfaq Younis, Rian Mahmood Ibrahim, and Mahmoud Mohammed Ahmed, "Apply Health Beliefs Model Towards of Substance Abuse," *Journal of Current Medical Research and Opinion* 07, no. 5 (2024): 2461.

³⁷ Sulistiarini and Rahmat Hargono, "Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung," *Jurnal PROMKES* 6, no. 1 (2018): 13.

Hal itu semua sejatinya telah tercantum di al-Qur'ān. Sehingga nantinya setiap pesan yang diterima dan dipahami melalui ayat-ayat al-Qur'ān tentang pola hidup sehat, sejauh mana dapat memotivasi perilaku individu untuk menjalankan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan *lifestyle disease*. Meskipun al-Qur'ān mengandung anjuran hidup sehat, penerapannya sangat bergantung pada persepsi dan kesadaran individu itu sendiri. Hal ini dikarenakan, *lifestyle disease* sangat berkaitan dengan perilaku dan kebiasaan hidup sehari-hari. Sehingga, ketika seorang individu sadar akan bahaya dari *lifestyle disease* tentu akan mengubah pola hidup yang lebih sehat agar terhindar dari penyakit tersebut.

Penelitian ini pada intinya bisa disebut sebagai *quranic lifestyle prevention framework* atau bisa diistilakan sebagai sebuah konsep yang menggabungkan pendekatan tafsir ilmu berbasis integrasi-interkoneksi keilmuan dengan prinsip-prinsip pola hidup sehat. Konsep ini tidak saja memperkuat validitas al-Qur'ān, tetapi juga menawarkan solusi bagi masyarakat Muslim dalam membangun kesadaran pola hidup sehat yang berakar dari wahyu dan didukung oleh dasar-dasar ilmiah.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan bagian krusial dalam sebuah karya ilmiah karena berfungsi sebagai panduan sistematis melakukan penelitian agar mendapatkan data untuk menjawab semua rumusan masalah yang telah disusun serta untuk mencapai tujuan dari suatu penelitian. Oleh karena itu, untuk mempermudah pemahaman terhadap mekanisme penelitian ini, terdapat beberapa poin yang akan digunakan dalam penelitian ini:

1. Jenis Penelitian dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pola hidup sehat. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer terdiri atas tafsir ilmi dan tafsir tematik Kementerian Agama RI. Melalui sumber tersebut, peneliti menelaah bentuk penafsiran ilmiah terhadap ayat-ayat yang telah dihimpun secara tematik.

Sementara itu, sumber data sekunder mencakup berbagai buku, kitab, serta karya ilmiah lainnya seperti artikel, jurnal, dan literature yang relevan membahas pola hidup sehat dari perspektif al-

Qur'ān maupun ilmu pengetahuan (sains). Penggunaan sumber sekunder ini bertujuan untuk memperkuat analisis dan memberikan konteks ilmiah yang lebih luas terhadap kajian yang dilakukan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui beberapa cara, yakni:

- a. Mengidentifikasi apa saja ayat-ayat al-Qur'ān dalam tafsir ilmi dan tafsir tematik Kemenag RI yang memuat informasi tentang pola hidup sehat;
- b. Pengidentifikasian ayat dilakukan dengan mengumpulkan ayat-ayat tentang pola hidup sehat yang berfokus pada pencegahan *lifestyle disease*;
- c. Ayat-ayat yang telah dikumpulkan akan dilihat konteks historis penurunan ayat jika ayat tersebut memiliki asbabun nuzulnya dan kemudian dilihat pemaknaannya secara umum, ayat tersebut secara umum berbicara tentang apa;

- d. Mengumpulkan data-data dalam ilmu pengetahuan yang relevan untuk mendukung dan memperkuat penafsiran;
- e. Melihat penafsiran dalam tafsir ilmi dan tafsir tematik Kemenag RI sebagai langkah untuk menganalisis relevansi ayat tentang pola hidup sehat dengan upaya pencegahan *lifestyle disease*.

3. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini akan di analisis dengan secara deskriptif-analitis. Sebagai langkah awal, peneliti akan mengelompokkan ayat-ayat yang telah diidentifikasi pada proses pengumpulan data, menjadi sebuah tema-tema yang berhubungan dengan pola hidup sehat dengan membaginya berdasarkan aspek kesehatan dalam *World Health Organization*. Sehingga nantinya akan terkelompokkan ayat-ayat apa saja yang berhubungan dengan pola hidup sehat sebagai wujud kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan sosial, dan kesehatan spiritual.

Kemudian akan dikelompokkan lagi secara lebih rinci ke dalam beberapa bagian yang mencakup tema-tema yang berhubungan dengan keempat aspek kesehatan tersebut. Setelah ayat-ayat

tersebut dikelompokkan ke dalam tema-tema yang relevan, kemudian peneliti akan menganalisis hasil penafsiran dalam tafsir ilmi Kemenag RI dengan tujuan untuk mengetahui makna ayat secara mendalam. Tahapan selanjutnya adalah melakukan pengayaan atau penguatan penafsiran dengan mengaitkan penafsiran ayat menggunakan literature sains yang sudah dikumpulkan pada proses pengumpulan data sebelumnya. Proses ini dilakukan secara interdisipliner melalui teori integrasi-interkoneksi dengan menyandingkan ayat-ayat al-Qur'ān menggunakan data ilmiah untuk mendapatkan pemahaman yang utuh.

4. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir ilmi. Tafsir ilmi merupakan corak penafsiran yang menafsirkan ayat-ayat ilmiah dalam al-Qur'ān dan mengaitkannya dengan ilmu pengetahuan modern. Melalui pendekatan ini, dapat membantu menjelaskan bahwa nilai-nilai al-Qur'ān tidak hanya berisi seputar spiritual saja, tetapi juga berisi nilai-nilai ilmiah dalam menjawab berbagai permasalahan dunia modern saat ini. Dalam penelitian ini, pendekatan ini juga digunakan untuk merumuskan

pola hidup sehat sebagai solusi dalam mencegah *lifestyle disease*. Oleh karena itu, dengan mengkaji ayat-ayat seputar kesehatan yang diperkuat secara ilmiah, maka akan terbentuk model integrative antara ajaran dalam Islam dan Sains tentang pola hidup sehat.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan disusun untuk menentukan bentuk alur atau arah penulisan yang akan dilakukan dalam penelitian ini agar tetap fokus pada poin-poin yang akan dibahas. Penelitian ini disusun dalam lima bab yang saling berkesinambungan untuk memberikan pemahaman kepada pembaca terkait hal apa saja yang akan di bahas dalam penelitian ini. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

Bab pertama berisi pendahuluan. Bab ini menjelaskan latar belakang masalah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian, kemudian diikuti oleh rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Latar belakang masalah penelitian ini berfokus pada meningkatnya *lifestyle disease* akibat dari pola hidup yang tidak sehat. Fenomena dalam penelitian ini menjadi tantangan bagi masyarakat, khususnya umat

Islam untuk senantiasa menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan ajaran yang tercantum dalam al-Qur'ān. Kemudian dilanjutkan dengan kerangka teori untuk memberikan landasan keilmuan yang membantu menjelaskan dan memetakan masalah dalam penelitian ini. Dilanjutkan dengan metode penelitian untuk mengetahui metode dan proses selama melakukan penelitian dan ditutup dengan sistematika pembahasan untuk mengetahui alur dalam penelitian.

Bab kedua berisi tinjauan umum mengenai konsep tafsir ilmi dan hidup sehat dalam Islam yang mencakup perspektif al-Qur'ān dan Hadis, serta gambaran umum tentang hidup sehat sebagaimana yang didefinisikan oleh WHO.

Bab ketiga berisi pembahasan mengenai ayat-ayat al-Qur'ān dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI tentang pola hidup sehat. Bab ini akan menyoroti pengelompokkan dan penafsiran ayat-ayat al-Qur'ān yang membahas tentang pola hidup sehat berdasarkan definisi kesehatan menurut WHO meliputi kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan sosial.

Bab keempat berisi relevansi penafsiran terhadap upaya pencegahan *lifestyle disease*. Bab ini merupakan bagian inti dari penelitian ini yang berfokus pada

pembahasan mengenai konsep *lifestyle disease* dalam dunia kesehatan, serta menelaah relevansi penafsiran ayat-ayat tentang pola hidup sehat dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI terhadap upaya pencegahan *lifestyle disease*. Sehingga pada bab ini akan berisikan penjabaran terkait *lifestyle disease* sebagai tantangan dalam dunia kesehatan, dan relevansi penafsiran dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI terhadap upaya pencegahan *lifestyle disease*.

Bab kelima berisi penutup yang mencakup kesimpulan dan saran. Bab ini menyajikan kesimpulan penelitian yang ditarik dari keseluruhan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis sebagai bentuk jawaban atas rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, bab ini juga menyajikan saran-saran yang dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan dan analisis yang telah disampaikan pada bab-bab sebelumnya, penelitian ini menunjukkan bahwa al-Qur'ān memiliki kontribusi besar dalam membangun kesadaran pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan terhadap *lifestyle disease*. Adapun ayat-ayat tentang pola hidup sehat sebagai wujud kesehatan fisik ditemukan tujuh ayat yakni, Q.S. al-Baqarah [2]: 168, Q.S. al-Baqarah [2]: 173, Q.S. al-Mā'idah [5]: 90-91, Q.S. al-A'rāf [7]: 31, Q.S. Furqān [25]: 47, Q.S. an-Naba' [78]: 9-10, dan Q.S. al-Anfal [8]: 60. Kemudian ayat-ayat tentang pola hidup sehat sebagai wujud kesehatan mental yakni, Q.S. ar-Ra'd [13]: 28, Q.S. Fuṣṣilat [41]: 30, dan Q.S. al-A'rāf [7]: 199. Ayat-ayat tentang pola hidup sehat sebagai wujud kesehatan sosial yakni, Q.S. an-Nisa' [4]: 1, Q.S. al-Mā'idah [5]: 2, dan Q.S. al-Isra' [17]: 26-27. Terakhir, ayat-ayat tentang pola hidup sehat sebagai wujud kesehatan spiritual yakni, Q.S. al-Baqarah [2]: 155-157 dan Q.S. Ibrāhīm [14]: 34.

Dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI, ayat-ayat tersebut ditafsirkan dengan menghadirkan penjelasan ilmiah yang sistematis mengenai aspek-aspek pola hidup

dalam menjaga kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan sosial, dan spiritual. Penafsiran dalam tafsir ilmi tematik Kemenag RI menunjukkan bahwa pola hidup sehat telah menjadi bagian yang diajarkan dalam Islam. Ayat-ayat tentang pola hidup sehat ditafsirkan dengan menghadirkan penjelasan ilmiah yang sistematis mengenai aspek-aspek pola hidup dalam menjaga kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan sosial, dan kesehatan spiritual.

Prinsip-prinsip pola hidup sehat tersebut merupakan bentuk nyata dari pola hidup sehat yang berakar pada ajaran al-Qur'ān. Ketika nilai-nilai tersebut diintegrasikan dengan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dalam bidang yang relevan dengan kesehatan, maka terbentuklah kerangka yang dinamakan dengan *qur'anic lifestyle prevention framework* yang mampu menjawab tantangan dunia kesehatan modern yakni meningkatnya angka penderita *lifestyle disease*. Penafsiran ayat-ayat tentang pola hidup sehat yang dilakukan dengan pendekatan integrasi-interkoneksi keilmuan dan *health belief model* memberikan landasan teologis dan ilmiah yang kuat untuk mencegah terjadinya *lifestyle disease*. Sehingga, penafsiran tersebut tentunya memiliki relevansi kuat dalam membentuk pola hidup sehat yang bersifat pencegahan *lifestyle disease*.

Secara keseluruhan, kedua teori tersebut dapat berfungsi dalam menjawab ketiga rumusan masalah. Teori integrasi-interkoneksi keilmuan menjawab sisi bagaimana ayat-ayat tentang pola hidup sehat dan penjelasan ilmiah dipertemukan dalam penafsiran, sehingga terlihat bahwa antara ayat al-Qur'ān dengan penjelasan ilmiah saling berhubungan dan memperkuat satu sama lain. Sementara itu, melalui teori *health belief model* dapat menjawab sisi lainnya tentang bagaimana penafsiran ayat-ayat dan penjelasan ilmiah tentang pola hidup sehat yang dihubungkan melalui integrasi keilmuan dapat mengubah perilaku individu setiap manusia untuk menjalankan hidup sehat sebagai upaya dalam mencegah terjadinya penyakit.

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa ketika prinsip-prinsip Qur'āni tentang pola hidup sehat ketika dipahami, diyakini, dan diamalkan, maka dapat terbentuk suasana hidup yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga kuat secara mental dan membentuk suasana yang harmonis dalam kehidupan sosial, sehingga berdampak langsung dalam pencegahan *lifestyle disease*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan baik untuk masyarakat maupun untuk penelitian

selanjutnya. *Pertama*, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi pengembangan studi tafsir ilmi yang berfokus pada tema tentang kesehatan. Penelitian ini masih perlu pengayaan lebih dalam, sehingga penelitian selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan memperluas ruang lingkup kajiannya, agar makna-makna Qur'āni tentang kesehatan semakin aplikatif dan relevan terhadap kebutuhan zaman.

Kedua, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam upaya membangun kesadaran masyarakat, khususnya umat Muslim untuk menerapkan pola hidup sehat berbasis nilai-nilai al-Qur'ān. Melalui penelitian ini, diharapkan umat Muslim dapat menanamkan kesadaran bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari ibadah. Sehingga, dengan mengamalkan nilai-nilai tersebut kehidupan yang sehat dan seimbang dapat terwujud, baik dari diri sendiri maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

Secara keseluruhan, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis membuka ruang bagi pengembangan penelitian selanjutnya. Besar harapannya hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan studi tafsir ilmi serta menjadi inspirasi bagi masyarakat dalam menerapkan

pola hidup sehat berbasis al-Qur'ān sebagai upaya pencegahan *lifestyle disease*.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Amin. *Islamic Studies Di Perguruan Tinggi Pendekatan Integratif-Interkonektif*. Edited by Adib Abdushomad. Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Abubakar, Zulfiana. “Penerapan Pola Hidup Bersih Sehat Dalam Persepektif Islam.” *Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2024): 8–14.
- Adriani, Merryana, and Bambang Wirjatmadi. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Cetakan I. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2012.
- Akbar, Ali. “Kontribusi Teori Ilmiah Terhadap Penafsiran.” *Jurnal Ushuluddin* 23, no. 1 (2015): 31–45.
- Akbar, Zaidul. *Hidup Sehat Ala Rasulullah: Jangan Mau Jadi Manusia Karatan*. Cetakan I. Bandung: Mizania Media Utama, 2014.
- Akmal, Mutaroh, Zely Indahaan, Widharti, and Sekar Sari. *Ensiklopedia Kesehatan Untuk Umum*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Al-Asfahānī, Al-Rāgib. *Mu’jam Mufradāt Al-Fāz Al-Qur’ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-’Ilmiyyah, 2008.
- Al-Azizi, Abdul Syukur. *Islam Itu Ilmiah*. Edited by Yudi. Cetakan I. Yogyakarta: Laksana, 2018.
- Al-Bukhari, Abi Abdillah Muhammad Ibn Ismail. *Shahih Al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir, 2002.
- Al-Hafizh Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani. *Fath Al-Barri Bi Syarh Shahih Al-Bukhari*. Jilid 12. Riyadh: Dar Thaibah Linnasyr wa at-Tauzi’, 2005.

- Al-Naeem, Abdulaziz Bin Jamal. "Health Guidelines in the Holy Qur'an." *Edelweiss Applied Science and Technology* 8, no. 6 (2024): 7437–51.
- Al-Najjar, Zaghlul Raghīb Muhammad. *Madkhal Ila Dirāsah I'jāz Al-'Ilmī Fī Al-Qur'ān Al-Karīm Wa Al-Sunnah Al-Nabawiyah Al-Muṭahhirah*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2009.
- Amin, Muhammad. "Relasi Sosial Dalam Al-Qur'an." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (2022): 30–47.
- Anam, Khairul. "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam." *Jurnal Sagacious* 3, no. 1 (2016): 67–78.
- Andini, Ayu, Achmad Abubakar, and Dudung Abdullah. "Kesehatan Dalam Al-Qur'an: Tinjauan Terhadap Ayat-Ayat Yang Mengatur Pola Hidup Sehat." *Nashr Al-Islam: Jurnal Kajian Literatur Islam* 07, no. 1 (2025): 85–97.
- Anhar, Putri Maydi Arofatur, Imron Sadewo, and M. Khoirul Hadi Al-Asyr Ari. "Tafsir Ilmi: Studi Metode Penafsiran Berbasis Ilmu Pengetahuan Pada Tafsir Kemenag." *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 1, no. September (2018): 109–13.
- Anwar, Badrudin dan Endang Saeful. *Metodologi Penelitian Tafsir Dan Aplikasinya*. Cetakan I. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2024.
- Arifin, Muhammad Patri. "Applied Science Dalam Wacana Tafsir Ilmi." *Al-Munir: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 1 (2023): 1–41.
- As-Sayyid, Abdul Basith Muhammad. *At-Taghziyah an-Nabawiyah: Al-Ghaza Baina Ad-Dā Wa Ad-Dawa*. Edited by H.M. Yasir Abdul Muthalib. Terjemahan.

Jakarta: Almahira, 2006.

As-Suyuthi, Jalaluddin. *Lubāb An-Nuqūl Fī Asbāb an-Nuzūl*. Beirut: Mu'assasah al-Kutub al-Thaqafiyah, 2002.

Asmita, Wenda, and Irman. "Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 80–85.

Asy-Syirbashi, Ahmad. *Sejarah Tafsir Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1985.

At-Ṭūsī, Abū Ḥāmid Al-Ghazali. *Jawāhir Al-Qur'ān*. Beirut: Dar Ihya' al-'Ulūm, 1986.

Attansyah, Muhammad Raisa, Sigit Dwi Laksana, and Lilis Sumaryanti. "Hubungan Nilai-Nilai Agama Islam Dengan Kebiasaan Pola Hidup Sehat." *Ta'limuna* 12, no. 2 (2023): 156–66.

———. "Pola Hidup Sehat Dan Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam." *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2023): 62–75.

Az-Žahabi, Muḥamamd Ḥusain. "At-Tafsīr Wa Al-Mufasssīrūn." Kairo: Maktabah Wahbah, n.d.

Badrudin. *'Ulumul Qur'an: Prinsip-Prinsip Dalam Pengkajian Ilmu Tafsir Al-Qur'an*. Edited by Rendi Hendrawan. Cetakan I. Serang: A-Empat, 2020.

Bahari, Kissa, Esti Widiani, and Rahmadyo Yudhi Prabowo. *Deteksi Dini Gangguan Jiwa*. Cetakan I. Klaten: Nas Media Indonesia, 2024.

Balwan, Wahied Khawar, and Sachdeep Kour. "Lifestyle Diseases: The Link between Modern Lifestyle and Threat to Public Health." *Saudi Journal of Medical and Pharmaceutical Sciences* 7, no. 4 (2021): 179–84.

- Baraja, Abbas Arfan. *Ayat-Ayat Kauniah: Analisis Kitab Tafsir Isyari (Sufi) Imam Al-Qusyairi Terhadap Beberapa Ayat Kauniah Dalam Al-Qur'an*. Cetakan I. Malang: UIN-Malang Press, 2009.
- Bensley, Robert J., and Jodi Brookins-Fisher. *Community Health Education Methods: A Practical Guide*. Edited by Palupi Widyastuti. Terjemahan. Jakarta: EGC, 2009.
- Boediman, Dradjat. *Membangun Insan Sehat*. Cetakan I. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2013.
- Brock, Sharon. "What Is Social Health and How Does It Impact Longevity." *Stanford Lifestyle Medicine*. Accessed September 16, 2025. <https://lifestylemedicine.stanford.edu/what-is-social-health-and-how-does-it-impact-longevity>.
- Cahyono, Suharjo B. *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius, 2008.
- Chandra, Budiman. *Ilmu Kedokteran: Pencegahan & Komunitas*. Jakarta: EGC, 2006.
- Christensen, Alan J., Rene Martin, and Joshua Morrison Smyth. *Encyclopedia of Health Psychology*. New York: Plenum Publishers, 2004.
- Dianah, Rosyda, Endah Ayu Andari, Elvira Anjani Putri, Cahya Chita Dwinanti, and Diassyifa Naqwa Nafisah. "Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja Dengan Pola Makan Yang Sehat." *Jurmas Sains Dan Teknologi* 3, no. 3 (2022): 41–50.
- Dinata, Arda. *Pola Makan Sehat Di Era Digital: Panduan Lengkap Pola Makan Lebih Sehat Dengan Bantuan Teknologi Modern*. Edited by Abu Alif. Cetakan I. Pangandaran: Arda Publishing House, 2024.
- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab Dan

- Penangannya.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 1–14.
- DIY, Majelis Tabligh PWM. “Risalah Jumat: Tugas Dan Tanggung Jawab Manusia.” *Majelis Tabligh PWM DIY*. Yogyakarta, November 2025.
- Dradjat, Zakiah. *Islam Dan Kesehatan Mental*. Cetakan II. Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- E.Taylor, Shelley. *Health Psychology*. New York: McGraw Hill, 2006.
- Elzaky, Jamal. *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Cetakan I. Jakarta: Zaman, 2015.
- Ernadewita, and Rosdialena. “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental.” *Kajian Dan Pengembangan* 3, no. 1 (2019): 45–65.
- Fadhilah, Nur, Ifa Nofalia, Ro’isah, Enny Virda Yuniarti, Nunuk Sri Purwanti, and Yuly Abdi Zainurridha. *Revolusi Kesehatan Global: Strategi Inovatif Dan Intervensi Holistik Untuk Eliminasi Tuberkulosis*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- Fadli, Rizal. “Gaya Hidup Tidak Sehat.” Halodoc, 2022. https://www.halodoc.com/kesehatan/gaya-hidup-tidak-sehat?srsltid=AfmBOoqlrzZuYmVmIaNbpjYfnicEMnNpTwBwop_eeek8pGhWleQUVu4GE.
- Fajriati, Imelda. *Islam Dan Sains Dalam Paradigma Integrasi Dan Interkoneksi*. Edited by Mohammad Affan. Cetakan I. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2011.
- Faradisa, Elba, and Agus Fakhruddin. “Beberapa Tumbuhan Obat Di Dalam Al-Qur’an Ditinjau Dari Perspektif Sains.” *Nusantara: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2021): 1–19.

- Fitria, Fitria, and Nandang Mulyana. "Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Spiritualitas Lansia Dalam Kesiapan Menghadapi Kematian." *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 1 (2021): 79–86.
- Fitriah, Mia. "Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani." *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin* XV, no. 1 (2016): 105–26.
- Garg, Ram Kumar. "The Alarming Rise of Lifestyle Diseases and Their Impact on Public Health: A Comprehensive Overview and Strategies for Overcoming the Epidemic." *Journal of Research in Medical Sciences* 30, no. 1 (2025): 1–6.
- Ghazali, Bahri. *Kesehatan Mental: Membangun Hidup Lebih Bermakna*. Cetakan I. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2024.
- Ghosh, Debosree, Sourav Das, and Partha Sarathi Singha. "Air Pollutants Aggravate Some Major Lifestyle Diseases and Beneficial Role of Medicinal Phytocompounds." In *Environmental Toxicants and Lifestyle Disease*. New Delhi: Springer, 2025.
- Gochman, David S. *Handbook of Health Behaviour Research I*. New York: Plenum Press, 1997.
- Guerra Valencia, Jamee, Akram Hernández-Vásquez, Percy Mayta-Tristán, Lorena Saavedra-Garcia, and Rodrigo Vargas-Fernández. "The New Definition of Obesity: An Analysis of a Population-Based Survey in an Andean Country." *The Lancet Regional Health - Americas* 50, no. Oktober (2025): 1–15.
- Hamzah, Hairil Akbar, Faisal, T.M. Rafsanjani, Sartika, Alex Handani Sinaga, Agustiawan Wuri Ratna Hidayani, Yuanita Panma, and Sarni Ranteallo Bela. *Teori Dasar Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Pidie: Yayasan

Penerbit Muhammad Zaini, 2021.

Harahap, Abdurrohman. *Sains Qur'ani & Integrasi Holistik: Implementasi Transformasi IAIN Menjadi UIN*. Cetakan I. Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2025.

Hasan, Maimunah. *Al-Qur'an & Ilmu Gizi*. Cetakan II. Yogyakarta: Pyramedia Yogyakarta, 2008.

Hawari, Dadang. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996.

———. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004.

Hendrawan, Sanerya. *Spiritual Management*. Bandung: Mizan Pustaka, 2009.

Hibban, Muhammad Faishal. "Living Quran and Sunnah As the Foundation of a Holistic Healthy Lifestyle." *International Journal of Islamic and Complementary Medicine* 3, no. 2 (2022): 49–56.

Ibrahim, Ahmad Syawqi. *Asrār Al-Nawm: Riḥlah Fī 'Alam Al-Mawt Al-Asghar*. Terjemahan. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007.

Ilahi, Mohammad Takdir. *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah*. Edited by Nurhid. Cetakan I. Yogyakarta: KATAHATI, 2015.

Imadudin, Ihsan, and Aini Qurotul Ain. "Kategorisasi Tafsir Dan Problematikanya Dalam Kajian Kontemporer." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 2, no. 3 (2022): 381–88.

Indriyani, Yeni, Ameilia Nurhadiyastuti, Cynthia Agustina, Aulia Siti Nur Rahmah, Marsa Arinal Haq, A. Azfizar Nur Azhar, and Marissa Usie Shania Devi. "Lansia Sehat Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat." *JMM*

- (*Jurnal Masyarakat Mandiri*) 8, no. 1 (2024): 953–64.
- Ismail, Asep Usman. *Al-Qur'an Dan Kesejahteraan Sosial*. Cetakan I. Tangerang: Lentera Hati, 2012.
- Izzan, Ahmad. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Bandung: Tafakur, 2011.
- Jayanta, Christopher Emille, and Ahmad Kholil. *Gaya Hidup Organic: Sehat Tanpa Mahal*. Cet I. Bandung: Mizan Pustaka, 2013.
- Julianto, Teguh Arafah, Tharekh Era Elraisly, Nurul Hasanah, and Hasyim Haddade. “Tafsir Ilmi Kemenag RI: Menyingkap Isyarat Pure Sciences Dalam Al-Qur'an Tentang Penciptaan.” *Jurnal Kajian Budaya & Media* 2, no. 03 (2025): 24–40.
- Kaminsky, Leonard A., Charles German, Mary Imboden, Cemal Ozemek, James E. Peterman, and Peter H. Brubaker. “The Importance of Healthy Lifestyle Behaviors in the Prevention of Cardiovascular Disease.” *Progress in Cardiovascular Diseases* 70 (2022): 8–15.
- Karmana, I Wayan. “Penerapan Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Diabetes Mellitus.” *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains Dan Terapan* 3, no. 1 (2023): 1–7.
- Kemenag, Pustaka Lajnah. “Tafsir Ilmi.” Accessed November 4, 2011. <https://pustakalajnah.kemenag.go.id/koleksi?kategori=tafsir-ilmu>.
- . “Tafsir Tematik.” Accessed November 4, 2025. https://pustakalajnah.kemenag.go.id/search?key=&write_r=&published=&tafsir-tematik=on.
- Khadar, Amiya Abdul, and Pooja Kansra. *Lifestyle Disease Burden (An Economic Perspective)*. Edition 1. Salaiya: Nitya Publications, 2020.

- Khairani, Masayu Dian. "Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Rasul." *Journal of Darussalam Islamic Studies* 1, no. 1 (2020): 31–44.
- Khamdani, Eep nafis, Suciyadi Ramdhani, and Muhammad Maimun. "Gaya Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: Analisis Wacana Kritis Terhadap Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 6, no. 2 (2025): 906–17.
- Kinetics, Human. *Health and Wellness for Life*. Illinois: Human Kinetics, 2009.
- Kowalksi, Robert E. *The Blood Pressure Cure: 8 Weeks to Lower Blood Pressure Without Prescription Drugs*. Terjemahan. Bandung: Mizan Pustaka, 2010.
- Kurniasari, Fuadiyah Nila, Leny Budhi Harti, Ayuningtyas Dian Ariestiningih, Shinta O. Wardhani, and Susanto Nugroho. *Buku Ajar Gizi & Kanker*. Cetakan I. Malang: Universitas Brawijaya Press, 2017.
- Kurniawidjaja, Meily, Suharnyoto Martomulyono, and Indri Hapsari Susilowati. *Teori Dan Aplikasi Promosi Kesehatan Di Tempat Kerja: Meningkatkan Produktivitas*. Jakarta: UI Publishing, 2020.
- Light, Luise. *What to Eat: The Ten Things You Really Need to Know to Eat Well and Be Healthy*. New York: McGraw-Hill, 2006.
- LIPI, Badan Litbang & Diklat Kemenag RI dan. *Tafsir Ilmi: Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Cetakan I. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- . *Tafsir Ilmi: Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. Cetakan I. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013.

- . *Tafsir Ilmi: Penciptaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Cetakan II. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- . *Tafsir Ilmi: Tumbuhan Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2011.
- LN, Syamsu Yusuf. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*. Cetakan I. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Lubis, Fauzi Arif. "Miskin Menurut Pandangan Al-Qur'an." *Tansiq* 1, no. 1 (2018): 69–82.
- Ma'muroh, and Lailatul Qomariyah. *Psikoreligi: Solusi Untuk Kesehatan Jiwa Akibat Pinjaman Online*. Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2025.
- Mahsun. *Fiqh Kesehatan*. Cetakan I. Semarang: Lawwana, 2023.
- Makarim, Fadhli Rizal. "Ini Efek Kurang Tidur Yang Bisa Terjadi Pada Tubuh." Halodoc. Accessed November 15, 2025. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-efek-kurang-tidur-yang-bisa-terjadi-pada-tubuh?srsltid=AfmBOoour8wObaP-zELWt4A3k7C1D31DiXdey8nvvu0kROoNjfgs9Dud>.
- Makarim, Fadli Rizal. "Ini Efek Gaya Hidup Tidak Sehat Pada Kesehatan." Halodoc, 2022. https://www.halodoc.com/artikel/ini-efek-gaya-hidup-tidak-sehat-pada-kesehatan?srsltid=AfmBOoo91G-1fnSzq8YF_5HVmeBveYQQB5gu8T_tRrZQjGS1JB1LwQgm.
- Marniati, Soekidjo Notoatmodjo, Sutomo Kasiman, and Kintoko Rochadi. *Lifestyle of Determinant: Penderita Penyakit Jantung Koroner*. Cet I. Depok: RAJAGRAFINDO PERSADA, 2021.

- Masyitoh, Dewi, Rahma Dewi Mustika, Ahilla Salma Alfaza, and A F Hidayatullah. "Amin Abdullah Dan Paradigma Integrasi-Interkoneksi." *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)* 4, no. 1 (2020): 81–88.
- Maulana, Uzlah. *Spiritual Sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: PTIQ Press, 2019.
- Mauluddin, Moh., and Nur Habibah. "Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i." *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022): 231–49.
- Mawarpury, Marty, Herdiyan Maulana, Maya Khairani, and Endang Fourianalistyawati. *Kesehatan Mental Saat Pandemi Di Indonesia*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2001.
- Meeks, Linda, and Philip Heit. *Health & Wellness*. New York: McGraw-Hill, 2006.
- Mehraki, Bahador, and Abdollah Gholami. "Physical and Mental Health in Islam." *Middle East Journal of Family Medicine* 15, no. 9 (2017): 142–48.
- Miftahusolih, Ahmad, Heggy Fajrianto, and Taufik CH. "Konsep Persaudaraan Dalam Al-Qur'an." *Zad Al-Mufasssir* 3, no. 1 (2021): 45–62.
- Mildawati, Ratna, Ary Kristijono, Fendy Prasetyawan, Yuneke Saristiana, and Bandhi Prasetya Nugroho. "Sosialisasi Penyakit Populer Dikalangan Muda-Mudi Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Al-Amin* 2, no. 1 (2024): 11–17.
- Mufidah, Nisfil, Habib Fatkhu Raji, Komang Ayu Henny Achjar, Sri Adnala, Ni Made Manik Elisa Putri, Siti Misaroh Ibrahim, Erlin Ifadah, Tina Yuli Fatmawati, Loso Judijanto, and Rudy Dwi Laksono. *Penyakit Tidak Menular*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.

Mulyana, Agus, Dela Lestari, Dhilla Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, and Salma Hefty. "Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan." *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia* 2, no. 2 (2024): 321–33.

Muslih, Mohammad, and Lulu' Luthfiya. *Ilmu Gizi Dalam Bingkai Maqāṣid Al-Syarī'ah: Menuju Kesehatan Holistik Dan Berkah*. Edited by Kartika Pibriyanti. Cetakan I. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025.

Mustaqim, Abdul. *Dinamika Sejarah Tafsir Al-Qur'an: Studi Aliran-Aliran Dari Periode Klasik, Pertengahan, Hingga Modern-Kontemporer*. Edisi Revi. Yogyakarta: Pondok Pesantren LSQ (Lingkar Studi al-Qur'an) Ar-Rahmah, 2012.

Nadesul, Handrawan. *Sehat Itu Murah*. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2011.

Nakhama'ussolikah, and Widodo Winarso. *Model Konseling Ekspresif Islam Untuk Kesehatan Mental Holistik*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.

Notosoedirdjo, Moeljono. *Kesehatan Mental: Konsep Dan Penerapan*. Edisi 4. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2007.

Organization, World Health. "Everyday Actions for Better Health–WHO Recommendations," 2025. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/everyday-actions-for-better-health-who-recommendations>.

———. "Healthy Diet." Accessed August 13, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

———. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary*

Behaviour. Routledge Handbook of Youth Sport. Geneva: World Health Organization, 2020.

———. “WHO Remains Firmly Committed to the Principles Set out in the Preamble to the Constitution.” Accessed July 23, 2025. <https://www.who.int/about/governance/constitution>.

Parliani, Tri Wahyuni, Ramadhaniyati, Usman, Jaka Pradika, and Lilis Lestari. *Mengenal Diabetes Melitus*. Cetakan I. Sukabumi: CV Jejak, 2021.

Pavithra, Velusamy, Kenniyan Kumar Sri Chinthu, and Monica Charlotte Solomon. “Diabetes Mellitus, Obesity and Periodontitis – A Three Way Interconnection.” *Obesity Medicine* 55 (2025): 1–9.

Pham-Huy, Chuong, and Bruno Pham Huy. *Food and Lifestyle in Health and Disease*. Abingdon: CRC Press, 2022.

Powell, Alvin. “Gorge Today, Sweat Tomorrow? That’s Not How It Works: Researcher Outlines Fresh Data Showing That You Can’t Outrun a Bad Diet.” Accessed October 11, 2025. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2022/07/gorge-today-sweat-tomorrow-thats-not-how-it-works/>.

Pratama, Naufal Ferdian Zuhdi, and Siti Ina Savira. “Hubungan Health Belief Model Dengan Perilaku Kepatuhan Terhadap Program Vaksinasi Covid-19 Pada Mahasiswa.” *Character : Jurnal Penelitian Psikolog* 9, no. 4 (2022): 45–54.

Pratiwi Rahmadani, Bintang Fitri, Ujang Rohman, and Shalahudin Ismail. “Silaturahmi Dan Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pascapandemi Dalam Perspektif Hadis.” *Journal of Psychology Students* 2, no. 2 (2023): 63–71.

- Putra, Rizki Maulana, Wanda Jawhariyah, and Edi Komarudin. "Dinamika Perkembangan Tafsir Ilmi Di Indonesia." *MALAY Studies: History, Culture and Civilization* 3, no. 2 (2024): 1–10.
- Qamar, Syamsul, Nurlathifah Thulfitrah B, La Ode Ismail Ahmad, and Achmad Abubakar. "Hidup Sehat Bersama Al-Quran (Telaah Tematik Ayat-Ayat Tentang Kesehatan)." *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 7, no. 1 (2023): 65–78.
- Qureshi, Azara. *Ayurveda: A Preventive Approach to Lifestyle Diseases*. First. India: Book Bazooka, 2023.
- Raharja, Edy. *Kesehatan Mental Di Era Digital*. Cetakan I. Indramayu: Adab Indonesia, 2025.
- Rahmawati, Teti, and Sisi Indah Putri. "Pengetahuan Pola Hidup Rasulullah SAW Pada Generasi Millenial." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya* 18, no. 1 (2023): 45–50.
- Raqith, Hamad Hasan. *Ar-Ri'āyah Aṣ-Ṣiḥḥiyyah Wa Ar-Riyāḍiyyah*. Edited by Hadratul Ma'wa. Terjemahan. Yogyakarta: Zuha Pustaka Yogyakarta, 2003.
- RI, Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama. *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*. Cetakan I. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009.
- . *Spiritualitas Dan Akhlak (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2010.
- . *Tanggung Jawab Sosial (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*. Edited by Muchlis Hanafi. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2011.
- Ridha, Muhammad Arif Rasyid. "Epistemologi Tafsir

Tematik Jama’I Kementerian Agama Tentang Pola Hidup Sehat.” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Ridwan, Mohammad. *Wawasan Keislaman: Penguatan Diskursus Keislaman Kontemporer Untuk Mahasiswa Perguruan Tinggi Umum*. Cetakan I. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021.

Riyanto, Waryani Fajar. *Integrasi-Interkoneksi Keilmuan*. Yogyakarta: SUKA-Press, 2013.

Rohman, Taufikur, Parhan, Umar Fauzi, Mutholib, Achmad Napis Qurtubi, Apriyal Fakihi, Laela Fitriyani, and Muh Ihsanuddin. *Metodologi Tafsir Al-Qur’an*. Edited by Rimelfi. Cetakan I. Padang: Azzia Karya Bersama, 2025.

Rojabiah, Nurkhayati, Sri Suryani, and Sigit Budiyanto. “Korelasi Makanan Halal Dan Thoyib Terhadap Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *International Journal Mathla’ul Anwar of Halal Issues* 3, no. 1 (2023): 1–7.

Rosenstock, Irwin M. “The Health Belief Model and Preventive Health Behavior.” *Health Education & Behavior* 2, no. 4 (1977): 354–86.

Rubini. “Tafsir ‘Ilmi.” *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2016): 89–115.

Rullyanti, Nova, Sarah Difa, and Siti Hafidzah. “Konsep Kesabaran Dalam Psikologi Islam: Studi Kasus Pengaruh Konsep Kesabaran Dalam Islam Dengan Psikologis Seseorang.” *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 165–69.

Rusmini, Hesti Kurniasih, and Anita Widiastuti. “Prevelensi Kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM).” *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 2 (2023): 1032–39.

- Safrizal. “Silaturahmi Sebagai Sarana Komunikasi Interpersonal Dalam Mempererat Hubungan Sosial: Perspektif Hadits.” *Buana Komunikasi: Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (2025): 9–26.
- Salsabila, Hanna, Farhan Muhammad, Eni Zulaiha, and Muhammad Yoga Firdaus. “Eksplorasi Tafsir Ilmi: Sebuah Corak Penafsiran Al-Qur’an Berbasis Sains.” *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5, no. 6 (2023): 2797–2807.
- Sarwat, Ahmad. *Ilmu Tafsir*. Edited by Fatih. Cetakan II. Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2020.
- Selvam, Pooja V., Rahul Sharma, Peter Ganz, Roger S. Blumenthal, and Martha Gulati. “Cardiovascular Disease Risk Estimates Using the New PREVENT Equation: The Good, Bad, and the Ugly.” *American Journal of Preventive Cardiology* 24 (2025): 1–5.
- Shadiq, Aminah. “At-Tafsīr Al-‘Ilmī Li Al-Qur’ān Al-Karīm: Isykalīyyah Al-Mafhūm Wa Al-Manhaj Wa Al-Waẓīfah.” *al-Imām al-Auzā’I li ad-Dirāsāt al-Islamiyyah*, 2023.
- Shiga, Tsuyoshi. “Depression and Cardiovascular Diseases.” *Journal of Cardiology* 81, no. 5 (2023): 485–90.
- Sīnā, Abū ‘Alī al-Husayn bin ‘Alī ibn. *Al-Qānūn Fī Al-Ṭibb*. Juz 3. Beirut: Dar al-Fikr, 1994.
- Siti Hajar, Baiq, and Lalu Moh Yudha Isnaini. “Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Dalam Perspektif Al Qur’an.” *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu Dan Pengembangan Budaya Al-Qur’an* 23, no. 01 (2023): 1–15.
- Su’dan. *Al-Qur’an Dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.

- Suhantoro, Fendi, Fathar Rizki, Ainul Mufid, Ajizatul Hasanah, and Musyarrofah. *Perkembangan Ruang Lingkup Psikologi Agama*. Malang: Kramantara JS, 2025.
- Sulhadi, Asep. “Tafsir Ilmi: Sejarah Dan Konsepsinya.” *Samawat: Journal of Hadith and Qur’anic Studies* 6, no. 1 (2022): 1–8.
- Sulistiari, and Rahmat Hargono. “Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung.” *Jurnal PROMKES* 6, no. 1 (2018): 12–22.
- Sunarto Kadir. “Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi.” *Jambura Health and Sport Journal* 1, no. 2 (2019): 56–60.
- Syalabi, Hind. *Al-Tafsīr Al-‘Ilmī Li Al-Qur’ān Al-Karīm Bayna Al-Nazariyyāt Wa Al-Taṭbīq*. Tunis: al-Zaytūniyah li al-Syarī’ah wa Uṣūl al-Dīn, 1985.
- Syamsu, Rachmat Faisal. *Sehari Bersama Nabi: Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wa Sallam Dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran*. Cetakan I. Klaten: Nasmedia Indonesia, 2023.
- Tarigan, Azhari Akmal, Muhammad Iqbal, Nurul Jannah, Fauziah Nur, Khairul Umam, and M. Hanif. *Al-Qur’an Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat: Perspektif Integratif*. Medan: Merdeka Kreasi, 2021.
- Udin, MS. *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Mataram: Sanabil, 2021.
- Wantini. *Psikologi Pendidikan Agama Islam*. Yogyakarta: UAD Press, 2023.

WHO. "Healthy Diets: Fact Sheet." *World Health Organization* FACT SHEET, no. 394 (2018): 1–6.

Widianti, Anyta, M Galib, and Achmad Abubakar. "Konsep Kesehatan Fisik Dan Mental Perspektif Al- Qur ' an Dalam Konteks Kehidupan Modern." *Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora* 11, no. 1 (2025): 307–16.

Wirakusumah, Emma Pandi. *Sehat Cara Al-Qur'an & Hadis*. Cetakan I. Jakarta: Hikmah, 2010.

World Health Organization. "Anxiety Disorders." Accessed November 25, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.

———. "Cancer." Accessed October 3, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.

———. "Cardiovascular Disease." Accessed October 2, 2025. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).

———. "Depressive Disorder (Depression)." Accessed October 6, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

———. "Diabetes." Accessed October 3, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.

———. "NCD Risk Factors." Accessed October 2, 2025. <https://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/causes/>.

———. "Noncommunicable Diseases." Accessed October 2, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

———. “Social Connection Linked to Improved Health and Reduced Risk of Early Death.” Accessed October 15, 2025. <https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>.

World Health Organization, and Food and Agriculture Organisation. *What Are Healthy Diets?* \. Geneva: World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2024.

Wulansih, Najma Catri, Faza Raisa Zharfan, Anthe Wikrama Aurelia Biyang, Mela Ratri Anggraini, and Chahya Kharin Herbawani. “Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age.” *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*. 12, no. 1 (2024): 71–82.

Yang, Fuhua, Kaiqing Xu, Ying Huang, Kunhua Pu, and Jiacy Lin. “Healthy Lifestyle Promote Chinese University Students’ Well-Being: A Cross-Sectional Network Analysis.” *BMC Public Health* 25, no. 1 (2025): 1–11.

Younis, Nasir Muwfaq, Mahmoud Mohammed Ahmed, and Rian Mahmood Ibrahim. “Confidence of Application Health Beliefs Models with Addiction.” *Current Clinical and Medical Education* 02, no. 8 (2024): 218–26.

Younis, Nasir Muwfaq, Rian Mahmood Ibrahim, and Mahmoud Mohammed Ahmed. “Apply Health Beliefs Model Towards of Substance Abuse.” *Journal of Current Medical Research and Opinion* 07, no. 5 (2024): 2460–67.

Yulanda, Atika. “Epistemologi Keilmuan Integratif-Interkonektif M. Amin Abdullah Dan Implementasinya Dalam Keilmuan Islam.” *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 18, no. 1 (2020): 79–104.

Yuningtyaswari, and Titiek Hidayati. "Pola Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Mencegah Hipertensi Dan Diabetes Melitus." In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 1847–52. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2020.

Zaini, Syahminan. *Penyakit Rohani Dan Pengobatannya*. Surabaya: Al-Ikhlash, n.d.

Zuhriyandi. "Aspek Psikologis Pada Ayat-Ayat Mengenai Kesabaran Dalam Al-Quran." *Jurnal Ruhul Islam* 2, no. 1 (2024): 17–37.