

# MENTRANSFORMASIKAN AJARAN AGAMA SEBAGAI MOTIVASI BERPERILAKU HIDUP SEHAT BAGI MASYARAKAT MUSLIM

Ros Mayasari

Jurusan Dakwah dan Komunikasi Islam/Prodi Bimbingan Konseling Islam  
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kendari  
Jl. Sultan Qaimuddin No.17 Kendari Sulawesi Tenggara

*mayagayo@yahoo.com*

**Abstrak.** Psikologi kesehatan merupakan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mempromosikan tingkah laku sehat dan mencegah munculnya penyakit baik pada tingkat individu, kelompok maupun masyarakat. Banyak faktor yang diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan pendidikan kesehatan, antara lain ajaran agama yang dianut seseorang. Ajaran agama (Islam) dapat menjadi inspirasi perilaku hidup sehat. Selama ini, banyak pemeluk agama Islam, masih menilai agama sekedar masalah hubungan dengan yang mahakuasa dan berbuat kebaikan. Adanya kenyataan bahwa masyarakat Indonesia mayoritas adalah muslim, memunculkan pertanyaan mengenai peran agama dalam peningkatan kesehatan masyarakat yang tampaknya tidak menunjukkan peran yang cukup berarti, padahal Islam memberikan sebuah pandangan yang tegas mengenai kesehatan. Tulisan ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana ajaran Islam dapat menjadi dasar perilaku hidup yang sehat dengan pendekatan teori *Expectancy-value* dari Wigfield dan Eccles. Melalui metode telaah/studi pustaka terhadap literatur yang relevan, diperoleh kesimpulan bahwa penjaagaan dan pemeliharaan kesehatan menjadi bagian pemeliharaan kedua dari prinsip-prinsip pemeliharaan pokok dalam Islam (*maqasidut syariah*). Oleh karena itu, diperlukan perubahan pola pikir masyarakat untuk memahami dan meyakini bahwa Islam tidak hanya menuntun pemeluknya menjalankan ibadah dalam arti sempit (seperti shalat, puasa), tetapi dalam makna yang lebih luas ibadah juga berarti memelihara diri dari hal-hal yang bisa membahayakan dan merusaknya. Perilaku hidup sehat merupakan wujud dari kewajiban memelihara diri tersebut. Ajaran ini perlu menjadi *attainment* dan *utility value* bagi pemeluknya dan diinternalisasikan untuk menjadi motivasi untuk berperilaku sehat.

**Kata Kunci:** *ajaran agama; teori expectancy-value; perilaku hidup sehat*

## PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat (*health related behavior*) merupakan tindakan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku hidup sehat harus menjadi pola kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Pola hidup sehat mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga. Perilaku hidup sehat tidak mudah diterapkan pada masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan persentase rumah tangga yang memenuhi kriteria PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) masih rendah. Menurut Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat 2010, rata-rata persentase PHBS nasional hanya 35,68 persen. Hal ini berarti bahwa hanya 35,68 persen dari total warga Indonesia (yang notabene warga yang beragama Islam paling banyak di Inonesia) telah berperilaku hidup bersih dan sehat.

Berbagai permasalahan kesehatan, jika dicermati secara mendalam, seharusnya dapat diatasi dengan pendekatan keagamaan karena sesungguhnya peran agama (Islam) meliputi ajaran dan praktek tentang seluruh aspek kehidupan manusia, yakni aspek akidah, ibadah, akhlak, sosial, ekonomi, politik, pendidikan, kesehatan dan lingkungan. Islam baik dari segi bahasa maupun istilah menggambarkan misi keselamatan dunia akhirat, kesejahteraan dan kemakmuran lahir dan bathin bagi seluruh umat manusia.

Kondisi fisik manusia adalah sebuah media yang menjadikan manusia dapat berhubungan dengan manusia lainnya di dunia dan juga sebagai modal kebaikan untuk bekal hidup di akhirat. Oleh karena itu, dalam Alquran banyak dijelaskan tentang masalah yang berhubungan dengan kesehatan walaupun secara tersirat karena Alquran adalah kitab petunjuk bagi manusia agar selamat baik di dunia maupun di akhirat dan salah satu petunjuk itu adalah petunjuk untuk menjalani hidup sehat sehingga bisa beraktivitas dan menjalankan ibadah dengan baik.

Munculnya berbagai persoalan di bidang kesehatan di tengah-tengah masyarakat menunjukkan belum sepenuhnya pengamalan nilai-nilai ajaran dan pemikiran Islam di tengah masyarakat. Dengan melihat adanya peran dan hubungan yang kuat antara ajaran dan pemikiran di bidang kesehatan ini diharapkan akan semakin meningkatkan pada kesadaran untuk melaksanakan ajaran Islam melalui ibadah dalam arti yang seluas-luasnya dengan sebaik-baiknya sesuai tuntunan sehingga baik secara langsung maupun tidak langsung dapat menjaga, memelihara dan meningkatkan status kesehatan dalam seluruh dimensinya serta senantiasa dapat mensyukuri nikmat kesehatan yang tak ternilai harganya.

Seharusnya untuk mengembangkan perilaku hidup sehat pada masyarakat, nilai dan ajaran yang diyakini oleh masyarakat termasuk ajaran dan keyakinan agama yang dianut, ditransformasikan menjadi pendorong atau motivasi untuk berperilaku sehat. Pemahaman yang sempit tentang tuntutan agama (Islam) misalnya kesehatan tidak merupakan kewajiban dalam agama, perlu diperbaiki. Ajaran agama dapat dijadikan dasar nilai kebermaknaan dan kegunaan berperilaku hidup sehat yang kemudian menjadi pendorong untuk mewujudkan perilaku hidup sehat.

Namun demikian, masalah di atas perlu dimulai dengan menjawab masalah bagaimanakah kewajiban memelihara kesehatan dalam ajaran Islam? Ajaran dan pemikiran Islam tentang kesehatan baik individu dan maupun masyarakat dapat dilihat dari bermacam-macam sumber ajaran Islam serta berbagai literatur yang menulis tentang perkembangan dan sejarah peradaban ilmu pengetahuan oleh para filosof dan ahli atau pemikir Islam maupun pemikir lain pada umumnya. Para ulama telah bersepakat sumber ajaran Islam utama adalah Al-Qur'an dan As-Sunnah, sedangkan sumber sekunder adalah pemikiran para ulama. Namun demikian tulisan ini lebih menekankan kajian pada Alquran dan hadis (ucapan, perbuatan) Nabi Muhammad untuk mengkaji masalah kesehatan dalam Islam.

## **METODE**

### ***Desain***

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka atau studi pustaka. Tujuan digunakannya metode studi pustaka ini adalah agar dapat dilakukan usaha untuk mencermati dan membahas masalah penelitian secara teoritik dan konseptual. Bahan bacaan menjadi referensi utama untuk menjawab masalah penelitian tentang bagaimana ajaran Islam dapat menjadi dasar perilaku hidup yang sehat. Persoalan ini hanya dapat dijawab dengan studi atau penelitian pustaka.

### **Prosedur**

Untuk mendapatkan data, penulis membatasi kegiatannya pada bahan-bahan pustaka yang membahas tentang ajaran Islam tentang pemeliharaan kesehatan diri dan yang membahas tentang teori motivasi *expectancy value* dari Eccles dan Wigfield, baik berupa buku dan artikel cetak maupun yang dipublikasikan secara online di internet.

Bahan-bahan pustaka yang tersedia kemudian dimanfaatkan untuk menjawab tujuan penelitian dengan cara membaca dan mencatat bahan-bahan pustaka dengan seksama untuk memperoleh dalil dalam teks agama (Alquran) serta konsep yang dibutuhkan untuk menggambarkan tentang kewajiban memelihara kesehatan bagi pemeluk ajaran Islam dan masalah hubungan motivasi berperilaku dengan teori *task value* dari Eccles dan Wigfield.

Hasil bacaan kemudian disusun dalam kutipan sebagai hasil kegiatan membaca dengan mencatat hal-hal yang relevan dengan tujuan penelitian. Kutipan-kutipan tersebut disusun dalam bentuk *quotasi* yaitu mengutip secara langsung tanpa mengubah satu kata pun dari kata-kata pengarang, dalam bentuk *paraphrase* yaitu mengutip isi bacaan dengan menggunakan kata-kata peneliti sendiri, dalam bentuk *summary* yaitu menyimpulkan sendiri pemikiran yang ada dalam bacaan dengan menggunakan kata-kata sendiri.

### **Teknik Analisis**

Terakhir, kutipan-kutipan tersebut kemudian dianalisis dengan seksama melalui langkah-langkah reduksi data yaitu hanya data yang relevan yang diolah selanjutnya, kemudian melakukan *display data* untuk melihat alur ide yang bisa disimpulkan untuk menjawab masalah penelitian dan terakhir melakukan *conclusion drawing* yaitu menuliskan kesimpulan hasil analisis sebagai jawaban dari masalah penelitian.

## **ANALISIS DAN HASIL**

### **Konsep Task Value**

Hal yang lebih penting ketika seseorang memutuskan untuk berperilaku sehat dalam kehidupannya, adalah nilai-nilai yang dipegang seseorang. Nilai-nilai mendasari tujuan-tujuan mendasar manusia misalnya memudahkan penerimaan dalam interaksi sosial yang memungkinkan seseorang dapat memenuhi kebutuhannya. Nilai juga menjadi standar individu untuk menilai tindakannya. Nilai juga berperan sentral dalam proses mengambil keputusan karena nilai adalah dasar dari *goal setting*. *Goal setting* merupakan sesuatu yang memudahkan individu menuju keadaan akhir yang diinginkannya (misalnya sukses dalam usaha berhenti merokok). Pembahasan tentang *task value* pada bagian ini difokuskan kepada definisi dan komponen *task value* dan peran *task value* terhadap perilaku seseorang.

Teori *task value* yang dibahas berikut ini merupakan bagian dari model *expectancy-value* yang dikembangkan oleh Wigfield dan Eccles (1995, 2002). Model *expectancy-value* ini merupakan salah satu dari sejumlah teori dalam perspektif motivasi yang menegaskan bahwa pilihan, ketekunan dan pencapaian tujuan individu dapat dijelaskan oleh dua hal utama. Pertama, oleh keyakinan-keyakinan individu tentang seberapa mampunya ia melakukan sebuah aktifitas. Kedua, oleh tingkat dimana individu menganggap bernilainya tugas atau aktivitas tersebut (Wigfield dan Eccles, 2000). Kedua hal tersebut dalam model *expectancy-value* ini disebut dengan istilah *expectancies for success* dan *subjective task value*. Wigfield dan Eccles (2002, dalam Velez 2008) mendefinisikan *task value* sebagai, “. . . a quality of the task that contributes to the increasing or decreasing probability that an individual will select it” (hal.97).

Tulisan ini mengfokuskan kepada bagian *task value* dari model *expectancy-value* yang disebutkan di atas. Oleh karena itu pembahasan selanjutnya hanya membahas *task value* ini.

Konsep awal *task value* berasal dari Lewin yang menyebutnya dengan istilah *valence* yang digunakan untuk menunjukkan adanya *value* keterikatan seseorang pada suatu obyek yang ada di lingkungannya (Pintrich dan Schunk, 1996). Eccles dan Wigfield (1995) selanjutnya menegaskan bahwa nilai sebuah aktivitas ditentukan oleh banyak hal seperti karakteristik aktivitas itu sendiri, orientasi kebutuhan dan tujuan individu, motivasi individu dan dipengaruhi oleh memori yang berhubungan dengan aktivitas yang sama di masa lalu. Tingkat dimana aktivitas tersebut dapat memenuhi kebutuhan dan aspek konsep diri seseorang, memudahkan pencapaian sasaran tertentu diasumsikan akan mempengaruhi *value* sebuah aktivitas bagi individu sehingga individu tersebut mau melibatkan diri dalam aktivitas tersebut. Eccles dan kawan-kawan (1983, 1995) menspesifikasikan *task value* pada suatu tugas atau aktivitas ke dalam empat komponen yang berbeda yaitu *attainment value* (*importance*), *intrinsic value* (*interest*), *utility value* dan *cost value*.

*Attainment value* merupakan nilai pentingnya melakukan dengan baik suatu tugas atau berpartisipasi pada tugas yang diberikan. Menurut Eccles (2005 dalam Velez 2008) ada empat asumsi utama yang berhubungan dengan *attainment value*. Pertama, seseorang yang memandang sebuah aktivitas itu penting karena mereka memandang pelibatan diri pada suatu aktivitas adalah sebagai bagian yang dapat memenuhi *sense of self* (perasaan diri) mereka. Kedua, keterlibatan individu pada banyak aktivitas yang dapat memenuhi dan menguatkan *sense of self* mereka akan membuat mereka semakin menganggap penting aktivitas-aktivitas tersebut dan sebaliknya semakin menguatkan *sense of self* mereka. Ketiga, seorang akan lebih cenderung menempatkan nilai yang lebih besar pada aktivitas yang dapat memenuhi *self-image* mereka dan konsisten dengan tujuan jangka panjang mereka. Keempat seseorang cenderung menerima aktivitas yang memiliki nilai subyektif yang tinggi bagi dirinya daripada aktivitas dengan nilai subyektif yang rendah.

*Intrinsic value* merupakan kesenangan yang diperoleh seseorang dari melakukan atau terlibat pada sebuah aktivitas tertentu. Nilai intrinsik ini menunjukkan bahwa *value* sebuah tugas atau aktivitas melekat pada proses mengerjakan atau pelibatan pada suatu tugas atau aktivitas, bukan berhubungan dengan hasil akhir dari suatu tugas atau aktivitas. Dengan kata lain nilai intrinsik ini berhubungan dengan kesenangan yang melekat dan segera diperoleh seseorang dari keterlibatannya pada suatu aktivitas (Eccles, 1983). Eccles (2005) menambahkan bahwa nilai intrinsik merupakan “...*the natural enjoyment of a given activity*” (hal. 101).

Komponen *utility value* merujuk kepada seberapa besar kesesuaian sebuah tugas dengan rencana masa depan seseorang. Nilai kegunaan sebuah aktivitas ditentukan oleh seberapa besar aktivitas tersebut berhubungan dengan tujuan jangka panjang seseorang bukan karena aktivitas itu sendiri. Misalnya seseorang melibatkan diri sepenuhnya pada kegiatan olah raga bukan karena olah raga tersebut menarik bagi dirinya tetapi lebih karena kegiatan olah raga tersebut akan berguna untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya sekarang dan di masa yang akan datang.

Adapun komponen *cost value* menunjuk kepada bagaimana keputusan untuk terlibat pada suatu aktivitas (misalnya berolah raga) membatasi kesempatan untuk melakukan aktivitas yang lain. Dengan kata lain *cost* juga berhubungan dengan hilangnya atau berkurangnya waktu dan energi untuk aktivitas yang lain.

Kesimpulan tentang *task value* ini dapat dilihat dari pernyataan Eccles (1983) berikut ini :”...*is determined both by the characteristics of the task and by the needs, goals, and values of the person. The degree to which the task is able to fulfill needs, facilitate reaching goals, or affirm personal values determines the value a person attaches to engaging in that task*” (hal. 89).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *task value* merupakan penilaian seseorang tentang karakteristik sebuah tugas atau aktivitas. Karakteristik aktivitas tersebut

berhubungan dengan seberapa penting, menarik dan bergunanya aktivitas tersebut bagi dirinya serta penilaian tentang konsekuensi dari pelibatan dirinya dalam suatu aktivitas. Penilaian terhadap karakteristik tersebut akan mempengaruhi seseorang untuk terlibat atau tidak terlibat pada aktivitas tersebut.

*Value* terhadap pemeliharaan kesehatan berarti dapat menjadi alasan mengapa seseorang mau terlibat atau tidak terlibat pada usaha atau aktivitas yang dapat memelihara kesehatan. Dalam hubungannya dengan *task value* terhadap ajaran Islam tentang kesehatan, dapat diartikan bahwa *task value* menunjukkan seberapa besar memelihara kesehatan dan hidup sehat dinilai penting, menarik dan berguna bagi seorang muslim dan penilaian tentang konsekuensi atau pengorbanan baik waktu atau tenaga dan lain-lain karena melibatkan diri pada hal-hal yang berhubungan dengan mengembangkan pola hidup yang sehat.

### **Islam dan Motivasi Untuk Hidup Sehat**

Sehat dalam pengertian yang komprehensif merupakan suatu keadaan yang dinamis di mana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya. Adapun menurut Undang-undang No.23,1992, kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara social dan ekonomi (dalam Amier, 2012). Pengertian definisi kesehatan dengan demikian harus dimaknai sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, sosial dan spiritual. Namun dalam tulisan ini kesehatan lebih difokuskan terhadap kesehatan fisik.

Hariyadi (2009 dikutip dari <http://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/hikmah/12/08/29/m9hsly-kewajiban-menjaga-kesehatan>) menjelaskan bahwa Islam merupakan agama yang memberikan perhatian serius terhadap kesehatan manusia. Sedemikian seriusnya perhatian Islam terhadap kesehatan bagi pemeluknya, sampai-sampai di dalam beberapa ayat Alquran, Hadis dan kitab-kitab fikih (buku tentang kajian hukum) terdapat bahasan khusus mengenai kesehatan, penyakit dan petunjuk Nabi Muhammad SAW dalam hal pengobatan. Bahkan, penjagaan dan pemeliharaan kesehatan menjadi bagian pemeliharaan kedua dari prinsip-prinsip pemeliharaan pokok dalam syariat Islam yang terdiri dari pemeliharaan agama, kesehatan, keturunan, harta dan jiwa.

Penjelasan tentang kewajiban dan langkah-langkah pemeliharaan kesehatan dapat dilihat melalui tiga pola. Pola hidup sehat yang pertama adalah melakukan hal-hal yang berguna untuk kesehatan. Kedua, menghindari hal-hal yang membahayakan kesehatan dan yang ketiga, melakukan hal-hal yang dapat menghilangkan penyakit yang diderita. Semua pola ini dapat ditemukan dalilnya dalam agama, baik secara jelas atau tersirat, secara khusus atau umum, secara medis maupun non medis (rohani).

Di dalam masalah kesehatan, Al-Qur'an lebih banyak menjelaskan tindakan-tindakan yang bersifat pencegahan (preventif), daripada tindakan pengobatan dan penyembuhan (kuratif). Hal ini harus direnungkan dan menjadi panduan manusia dalam membangun kesehatan individu dan masyarakat. Raqith (dalam Hakim, 2013) menegaskan bahwa secara umum, kesehatan dalam Islam berprinsip pada upaya menjaga kesehatan secara preventif (menjaga kesehatan sebelum sakit). Setelah itu, Islam menganjurkan pengobatan bagi siapa yang membutuhkan karena sakit. Inilah salah satu prinsip dalam Islam yang sesuai dengan karakteristik, kemampuan dan keadaan fitrah manusia.

Tindakan-tindakan preventif yang dijelaskan di dalam Al-Qur'an sebenarnya tidak dijelaskan secara khusus sebagai upaya untuk menjaga kesehatan, namun merupakan bagian ibadah ritual dan panduan hidup keseharian. Namun, justru itulah salah satu kelebihan Islam, dimana tidak hanya memiliki nilai ibadah namun juga memiliki nilai-nilai yang lain, di antaranya adalah nilai kesehatan.

Ajaran Islam mengajarkan tentang beberapa hal yang mengandung nilai preventif di dalam kesehatan seperti aturan dan pola makan yaitu kewajiban makan makanan yang halal, baik dan tidak berlebihan serta berpuasa dalam waktu-waktu tertentu. Alquran surat Al-A'raf ayat 31 menyebutkan:

*“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”* (Q.S. Al-A'raf: 31)

Menurut mufasir kontemporer, ayat tersebut mencakup perintah menjalani pola hidup sehat dalam bentuk melakukan dan menghindari, yakni mengonsumsi makanan yang bermanfaat untuk tubuh, serta meninggalkan pola makan yang membahayakan. Makan dan minum sangat diperlukan untuk kesehatan, sedangkan berlebih-lebihan harus ditinggalkan untuk menjaga kesehatan (<http://www.imsa.us/index.php>)

Islam juga menyuruh agar memakan makanan yang halal dan yang baik sebagaimana dalam Alquran disebutkan

*“Hai sekalian manusia makan-makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi dan jangan kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena syaitan musuh yang nyata bagimu.”* (Q.S. Al-Baqarah: 168).

Demikian juga di ayat lain disebutkan:

*“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah”.* (Q.S. Al-Baqarah: 172).

Sesungguhnya pangkal penyakit kebanyakan bersumber dari makanan. Oleh karena itulah, apabila ajaran Islam perhatian besar dalam masalah makanan ini. Prinsip pertama makanan dan minuman harus halal dan baik. Maksudnya selain masuk kategori halal, maka makanan dan minuman kaum muslimin harus bersih dan mengandung kandungan gizi yang cukup.

Islam juga menjelaskan tentang kewajiban untuk menjaga kebersihan tubuh, pakaian dan lingkungan. Misalnya Alquran menyebutkan *“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri”* (Q.S. Al-Baqarah: 222) dan *“Dan pakaianmu bersihkanlah”* (Q.S. Al-Muddatstsir: 4). Al-Qur'an juga mewajibkan berwudhu sebelum shalat (QS. Al-Maidah: 6). Sedangkan bagi wanita yang baru suci dari haid diharuskan untuk mandi.

Ajaran dari Alquran ditegaskan lagi oleh hadis Rasulullah SAW yang menyatakan, "Sungguh, badanmu memiliki hak atas dirimu." (HR. Muslim). Di antara hak badan adalah memberikan makanan pada saat lapar, memenuhi minuman pada saat haus, memberikan istirahat pada saat lelah, membersihkan pada saat kotor dan mengobati pada saat sakit. Demikian juga tentang kesehatan ini disebutkan dalam beberapa hadis lain yaitu *“Dua anugerah membuat banyak orang merugi, yaitu kesehatan dan kesempatan”*. (HR al-Bukhari). Gunakan dengan baik lima hal sebelum lima yang lain: masa mudamu sebelum engkau tua; sehatmu sebelum engkau sakit; kayamu sebelum engkau jatuh miskin; masa senggangmu sebelum engkau sibuk; hidupmu sebelum engkau mati”.(HR al-Hakim)

Selanjutnya, Islam melarang berbagai tindakan yang membahayakan fisik/badan atas nama pendekatan keagamaan sekalipun sebagaimana tersebut dalam firman Allah SWT, "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu dalam kerusakan." (QS. Al-Baqarah: 195) dan "Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh Allah Maha penyayang kepadamu." (QS. An-Nisaa': 29). Para ahli tafsir juga menganggap larangan Allah dalam QS al-Baqarah: 95, *“Walâ tulqû bi-aydikum ilat-tahlukah* (dan janganlah kalian menjatuhkan diri kalian ke

dalam kebiasaan)” merupakan prinsip umum yang bisa juga dijadikan dalil bagi kesehatan. Seorang muslim dilarang melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya, termasuk di dalamnya adalah mengkonsumsi atau melakukan hal-hal yang berbahaya bagi kesehatan.

Ajaran Islam baik yang ada dalam kitab sucinya maupun dalam hadis Nabi Muhammad SAW tersebut di atas menunjukkan bahwa seorang Muslim wajib memelihara kesehatan badannya. Lebih jauh, seorang Muslim harus senantiasa berupaya untuk menyembuhkan penyakit yang sedang dideritanya dengan asumsi semua penyakit ada obatnya. Lebih dari itu, sebagaimana penyakit merupakan qadar dari Allah, maka upaya mencari kesembuhan dan obat pun juga merupakan bagian dari qadar Allah SWT. Dengan demikian seorang Muslim senantiasa berupaya menghadapi qadar Allah dengan qadar Allah yang lain.

Namun perlu ditambahkan, bahwa dalam Islam seseorang disebut sehat apabila memenuhi tiga aspek dari kesehatan itu, yaitu kesehatan jasmani, kesehatan rohani dan kesehatan sosial. Kesehatan jasmani merupakan bentuk dari keseimbangan manusia dengan alam. Kesehatan rohani di mana ada keseimbangan dan hubungan yang baik secara spiritual antara khalik atau pencipta yang diwujudkan dari aktivitas makhluk dalam memenuhi semua perintah sang khalik. Adapun kesehatan sosial, dimana kesehatan yang bersifat sosiologis dan psikologis. Di mana ada keharmonisan antara sebuah individu dengan individu lain maupun dengan sistem yang berlaku pada sebuah tatanan masyarakat. Bila ketiga unsur ini terpenuhi maka akan tercipta sebuah keadaan baik fisik, mental, maupun spiritual yang produktif dan sempurna untuk menjalankan aktivitas (Amier, 2012).

## DISKUSI

Islam dan seluruh ajarannya, memberikan sebuah pandangan yang tegas mengenai kesehatan. Kesehatan bukan hanya sebuah anjuran tetapi juga merupakan juga kewajiban. Semua ibadah dalam Islam mengandung ajaran tentang pentingnya menjaga kesehatan. Pada dasarnya, agama sangat menganjurkan kesehatan, sebab apa yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam keadaan sehat lebih banyak daripada yang apa yang bisa dilakukannya dalam keadaan sakit. Manusia bisa beribadah, berjihad, berdakwah dan membangun peradaban dengan baik, jika faktor fisik berada dalam kondisi yang kondusif. Jadi, kesehatan fisik, secara tidak langsung, merupakan faktor yang cukup menentukan bagi tegaknya kebenaran dan terwujudnya kebaikan.

Kehidupan dan kesehatan merupakan nikmat Allah SWT yang tak terkira yang diberikan kepada hamba-Nya sebagai salah satu tanda kasih sayangNya demi memenuhi kebutuhan hidup manusia. Oleh karena kehidupan dan kesehatan adalah pemberian Tuhan, atau lebih tepatnya amanah, maka keduanya merupakan titipan yang harus dirawat dan dijaga dengan baik. Dalam setiap amanah ada kewajiban yang harus dipertanggungjawabkan kelak. Dengan demikian, saat seorang (muslim) mengabaikan pemeliharaan kesehatan dirinya sendiri, berarti dia melakukan perilaku yang tidak bertanggung jawab.

Adanya kenyataan bahwa di tengah-tengah masyarakat yang notabene sebagai besar adalah muslim memang memungkinkan muncul pertanyaan mengenai peran atau hubungan agama dengan kesehatan yang seakan-akan menunjukan tidak ada atau kurangnya peran atau keterkaitan antara agama dan kesehatan. Keadaan ini sesungguhnya tidak sejalan dengan pokok ajaran dan pemikiran Islam.

Manusia terdiri dari jasmani dan ruhani. Oleh karenanya, menjadi penting bagi umat Islam untuk memahami kesehatan individu dan masyarakat secara holistik, tidak hanya sisi jasmani saja melainkan juga memperhatikan sisi ruhaninya. Hal inilah yang membedakan konsep kesehatan Islam dan Barat. Barat hanya mementingkan sehat dari sisi jasmani saja,

sehingga terkesan memperlakukan tubuh manusia sebagai mesin mekanik. Al-Qur'an sebagai panduan hidup umat Islam ternyata juga memberikan penjelasan tentang obat dan kesehatan.

Manusia adalah makhluk yang selalu ingin memenuhi seluruh kebutuhannya, keinginan manusia yang tidak terbatas kadang membuat manusia menjadi rakus. Makan berlebih, pola hidup yang tidak baik, penggundulan hutan untuk bahan bangunan, eksploitasi laut yang tidak bertanggung jawab, semuanya itu akan membuat keseimbangan alam terganggu. Di sadari maupun tidak, manusia merupakan bagian dari alam. Dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa kesehatan jasmani berhubungan dengan alam. Nabi pernah bersabda "sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu".

Kesehatan fisik merupakan keadaan yang sangat penting dalam mendukung aktivitas lainnya. Hal ini disebabkan karena dalam perintah Allah pada manusia banyak yang berupa aktivitas fisik yang memerlukan kondisi yang prima, seperti shalat, puasa, ibadah haji dan ibadah lainnya. Ajaran Islam untuk menjaga kesehatan fisik terlihat dalam beberapa perintah Allah, seperti shalat yang mampu meregangkan otot. Karena setiap gerakan shalat seperti mempunyai kunci tubuh, sehingga sendi-sendi bisa lentur dan menyehatkan. Wudhu yang menurut penelitian bisa merangsang saraf-saraf pada daerah yang terusap air wudhu, puasa yang menyehatkan, ibadah haji yang merupakan puncak dari ibadah yang membuat tubuh kuat, karena rukun-rukunnya yang melatih kondisi stamina tubuh.

Islam yang sangat mementingkan kesehatan jasmani dan fisik yang dilakukan dengan cara menjaga kebersihan, olahraga dan menjaga asupan makanan. Dan semuanya terintegrasi dalam setiap aktivitas ibadah. Hal ini agar menjadi kebiasaan yang tidak disadari untuk umat Islam dan merupakan bentuk pendidikan dari Allah.

Dalam Islam seseorang dikatakan sehat jika memenuhi tiga unsur yaitu sehat jasmani, sehat rohani dan sehat social. Menjaga kesehatan fisik dengan pola hidup sehat dan olah raga yang teratur. Menjaga kesehatan rohani dengan senantiasa mengingat Allah, menjalankan perintah dan menjauhi segala larangan-Nya sehingga kita mempunyai jiwa yang sehat. Menjaga kesehatan sosial dengan selalu menjaga hubungan baik dengan masyarakat dan lingkungan sekitar sehingga mendatangkan muamalah (saling menguntungkan).

Pola pikir dan kesadaran seperti di atas inilah yang harus diinternalisasikan kepada setiap muslim. Menjaga kesehatan dan sakit adalah dua hal yang berbeda. Menjaga kesehatan adalah kewajiban terhadap amanah yang diberikan Allah SWT dan sakit adalah takdir yang harus diterima. Orang yang seumur hidupnya selalu bersikap hati-hati menjaga kesehatannya dengan pola hidup yang baik, tetap saja bisa sakit. Namun dia telah bersikap tanggungjawab dengan menjaga amanah kesehatannya, tentu saja itu ada nilai yang sangat tinggi di hadapan Tuhan dan nilai itu akan mendatangkan manfaat di dunia atau di kehidupan berikutnya.

Pola pikir dan kesadaran terhadap kewajiban agama untuk berperilaku hidup sehat dapat menjadi sumber munculnya *task value* yang tinggi terhadap perilaku hidup sehat. Dalam hubungannya dengan *value* terhadap berperilaku hidup sehat, dapat diartikan bahwa *task value ini*, menunjukkan seberapa besar berperilaku hidup sehat dinilai penting, menarik dan berguna bagi seseorang. Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, *attainment value* merupakan nilai pentingnya melakukan dengan baik suatu aktivitas. Berperilaku hidup sehat dengan demikian dinilai sebagai aktivitas itu penting karena individu memandang dengan berperilaku hidup sehat adalah sebagai bagian yang dapat memenuhi *sense of self* (perasaan diri) sebagai muslim. Selanjutnya dengan selalu berperilaku hidup sehat akan menguatkan *sense of self* atau konsep diri mereka sebagai muslim yang baik.

Berperilaku hidup sehat juga akan menjadi sumber *utility value*. Komponen *utility value* dari konstruk *task value* menjelaskan bahwa kegunaan sebuah aktivitas ditentukan oleh seberapa besar aktivitas tersebut berhubungan dengan tujuan jangka panjang seseorang bukan karena aktivitas itu sendiri. Semakin perilaku hidup sehat dinilai berguna sebagai media yang menjadikan manusia dapat berhubungan dengan manusia lainnya di dunia dan

juga sebagai modal kebaikan untuk bekal hidup di akhirat, semakin berperilaku hidup sehat akan cenderung dilakukan.

Aspek *task value* yang lebih intrinsik (seperti *attainment value*) lebih memprediksi keterlibatan individual pada suatu aktivitas dan lebih kuat dalam mempengaruhi pilihan-pilihan aktivitas yang akan dilakukan seseorang. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menguatkan berperilaku hidup sehat sebagai bagian dari pemenuhan konsep diri sebagai muslim yang baik. Bahwa sebagai muslim yang baik, seseorang harus memenuhi semua tuntutan ajaran agama termasuk kewajiban memelihara kesehatan sebagai amanah yang telah diberikan Allah SWT. Adanya *task value* yang tinggi terhadap berperilaku hidup sehat akan mendorong seseorang dengan sungguh-sungguh untuk melakukan pola hidup yang sehat.

Di sisi lain, memang perlu ditanamkan dan diinternalisasikan kepada masyarakat muslim bahwa memelihara kesehatan atau berperilaku hidup sehat merupakan salah satu kewajiban agama yang mempunyai nilai yang sama dengan ibadah lain seperti shalat, puasa sedekah dan lain-lain. Tampaknya masih diperlukan usaha yang sungguh-sungguh untuk memahami tentang kewajiban memelihara kesehatan/berperilaku hidup sehat, bahwa itu merupakan sebuah kewajiban yang ada dalam Islam. Artinya, karena ia adalah sebuah kewajiban berarti ada sanksi apabila tidak dikerjakan sungguh-sungguh dan ada pahala apabila melakukannya dengan baik.

Demikian juga dengan persoalan makanan. Masyarakat Islam tampaknya memiliki pandangan yang berbeda tentang pentingnya kehalalan dan kebaikan tentang makanan. Dengan kata lain lebih menekankan tentang pentingnya makanan halal daripada makanan yang baik. Padahal kedua syarat tersebut harus terpenuhi, tidak hanya syarat halal saja atau makanan yang baik saja. Sebagaimana Alquran menjelaskannya dalam Surat Al-Baqarah ayat 168 “*Hai sekalian manusia makan-makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi dan jangan kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena syaitan musuh yang nyata bagimu.*” (Q.S. Al-Baqarah: 168).

## SIMPULAN DAN SARAN

Islam merupakan agama yang memberikan perhatian serius terhadap kesehatan manusia dan menegaskan tentang kewajiban manusia untuk memeliharanya. Oleh karena itu, kesadaran tentang kewajiban memelihara kesehatan dapat menjadi motivasi bagi kaum muslimin untuk berperilaku hidup sehat. Motivasi dapat diciptakan melalui pengembangan tentang nilai menjaga kesehatan baik sebagai *utility value* maupun sebagai *attainment value*.

Pendidikan tentang pola hidup sehat dengan demikian melibatkan banyak pihak, termasuk tokoh agama dan lembaga-lembaga pendidikan (Islam). Oleh karena itu, sasaran pendidikan kesehatan dilakukan secara bertahap. Secara langsung adalah sasaran pendidikan adalah masyarakat. Para tokoh agama menjadi sasaran berikutnya. Para tokoh agama dapat berfungsi sebagai sasaran dari pendidikan kesehatan dan sekaligus juga sebagai fasilitator pengembangan pendidikan kesehatan, karena mereka dapat berperan menjelaskan dan menyadarkann tentang pentingnya berperilaku hidup sehat dengan melandaskan kepada ajaran-ajaran agama yang mendorong untuk berperilaku hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amier, A., (2012). Kesehatan dalam prespektif Islam. *Makalah*. Makassar: STIE Tri Dharma Nusantara
- Alquran dan Terjemahannya*, (1987). Departemen Agama RI
- Eccles, J.S., Wigfield, A.& Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. Dalam Damon, W dan Einsberg, N., (eds). *Handbook of child psychology. Vol.3.* (1017-1049). New York: Wiley
- Eccles, J.S & Wigfield, W. (2002). Motivational beliefs, values, and goals . *Annual Review of Psychology*, 53, 109
- Nata, A. (2011). *Studi Islam komprehensif*. (Jakarta: Kencana)
- Pintrich, R & Schunk,D (1996). *Motivation in education theory: Research and application*. New Jersey; Prentice-Hall
- Riyadi, S., (2012) Peran ajaran dan pemikiran Islam dalam bidang kesehatan. *Makalah Kuliah*, Jakarta: Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah
- Wigfield, A. & Eccles, J. (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Developmental Review*, 12, 1-46
- Wigfield, A & Eccles, J.S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology* , 25, 68-81

### Internet dan/atau Media Massa

- [http://usupress.usu.ac.id/files/Orasi%20Ilmiah%20Dies%20Natalis%20Ke-57\\_Final.pdf](http://usupress.usu.ac.id/files/Orasi%20Ilmiah%20Dies%20Natalis%20Ke-57_Final.pdf)  
diunduh tanggal 13 Februari 2014
- [http://www.imsa.us/index.php?option=com\\_content&view=article&id=177:-pola-hidup-sehat-ala-rasulullah&catid=57:article-ramadan-2010&Itemid=10](http://www.imsa.us/index.php?option=com_content&view=article&id=177:-pola-hidup-sehat-ala-rasulullah&catid=57:article-ramadan-2010&Itemid=10), diunduh tanggal 15 Februari 2014
- <http://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/hikmah/12/08/29/m9hsly-kewajiban-menjaga-kesehatan>, diunduh tanggal 20 Februari 2014
- <http://kesehatan.kompas.com/read/2010/07/27/09271015/Seimbangkan.Upaya.Preventif.dan.Kuratif>. diunduh tanggal 25 Februari 2014
- <http://118.98.233.175/dikmas/index.php/profil.html>, diunduh tanggal 3 Maret 2014
- <http://www.psychologymania.com/2012/06/sasaran-pendidikan-kesehatan.html>, diunduh tanggal 10 Maret 2014