

Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan

Esashaquille Aufa^{1*}, Muhammad Nabiil Firdaus², Muhammad Alfiadi Fadilurrahman³

¹⁻³Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: esashaquilleaufa060306@gmail.com^{1*}, muhammadalfiadi21@gmail.com³

Korespondensi penulis: esashaquilleaufa060306@email.com^{*}

Abstract. Health in Islam is seen as an overall part of worship and faith, where taking care of the body is a trust that must be maintained. This research aims to examine the role of health as a form of worship in Islamic teachings and highlight the importance of maintaining a healthy body as a form of devotion and faith in Allah. Using a literature review method, this research analyzes religious sources and relevant literature, and identifies a lack of attention to the relationship between physical and spiritual health in previous studies. The findings of this study show that maintaining health is not only beneficial medically but is also a spiritual obligation that is often overlooked. The results of this research emphasize that Muslims need to be more aware of the importance of physical health as part of their religious responsibilities. The implication of this research is the need to increase health education among Muslims, which emphasizes spiritual aspects as the main motivation for taking care of the body.

Keywords: body, faith, health, Islam, worship

Abstrak. Kesehatan dalam Islam dipandang sebagai bagian keseluruhan dari ibadah dan keimanan, di mana menjaga tubuh merupakan amanah yang harus dipelihara. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kesehatan sebagai bentuk ibadah dalam ajaran Islam serta menyoroti pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai wujud ketaatan dan keimanan kepada Allah. Dengan menggunakan metode kajian literatur, penelitian ini menganalisis sumber-sumber agama dan literatur yang relevan, serta mengidentifikasi kurangnya perhatian terhadap hubungan antara kesehatan fisik dan spiritual dalam studi-studi sebelumnya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan tidak hanya bermanfaat secara medis tetapi juga merupakan kewajiban spiritual yang sering terabaikan. Hasil penelitian ini menekankan bahwa umat Muslim perlu lebih sadar akan pentingnya kesehatan fisik sebagai bagian dari tanggung jawab keimanan. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya peningkatan edukasi kesehatan di kalangan umat Islam, yang menekankan aspek spiritual sebagai motivasi utama dalam menjaga tubuh.

Kata kunci: ibadah, Islam, keimanan, kesehatan, tubuh

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan adalah salah satu nikmat besar yang diberikan oleh Allah kepada kita para makhluk-Nya. Agama Islam mengajarkan, menjaga kesehatan bukan hanya menjadi tanggung jawab individu secara fisik maupun psikis, tetapi juga merupakan wujud ibadah dan manifestasi dari keimanan. Menjaga tubuh sangat ditekankan oleh agama Islam karena tubuh ialah titipan yang diberikan oleh Allah dan akan dimintai pertanggungjawaban atas penggunaannya. Nabi Muhammad SAW bersabda dalam hadis beliau, "Barang siapa bangun di pagi hari dengan tubuh yang sehat, memiliki rasa aman dalam lingkungannya, dan memiliki makanan untuk hari itu, maka seolah-olah dunia telah dikaruniakan kepadanya." Hadis di atas menunjukkan bahwa kesehatan memegang peran sentral dalam melaksanakan kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menjalankan ibadah dan tanggung jawab sosial.

Urgensi penelitian ini adalah diperlukannya pemahaman yang lebih baik di kalangan umat Islam tentang pentingnya menjaga tubuh sebagai bagian dari iman dan ibadah, terutama di tengah meningkatnya tantangan kesehatan global. Penelitian ini juga menekankan bahwa kesehatan fisik dan mental bukan hanya soal medis, melainkan juga soal spiritual, yang masih sedikit dibahas secara bersamaan dalam literatur yang sudah ada. Tujuan utama penelitian ini yaitu untuk memberikan pondasi yang cukup kuat bagi umat muslim dalam memandang kesehatan sebagai bagian penting dari keimanan, sehingga kita lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk ibadah dan iman kepada Allah.

Penelitian yang berhubungan dengan kesehatan dalam perspektif Islam sudah banyak dilakukan, terutama yang membahas hubungan antara keimanan dan kesehatan mental. Namun, kajian yang mendalam tentang bagaimana urgensi menjaga tubuh sebagai bagian dari ibadah dan iman, kemudian bagaimana umat Islam seharusnya memprioritaskan kesehatan tubuh dalam menjalankan keimanannya masih terbatas. Selain itu, gap analysis mengindikasikan bahwa meskipun banyak literatur yang membahas kesehatan dari sudut pandang medis maupun agama khususnya Islam, kajian yang menghubungkan kesehatan tubuh dengan kewajiban spiritual secara komprehensif masih sedikit ditemui. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara lebih mendalam alasan mengapa menjaga tubuh adalah bagian dari keimanan dalam Islam, serta implikasinya terhadap perilaku umat Muslim dalam kehidupan sehari-hari.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep kesehatan dalam Islam berakar kuat pada ajaran Al-Qur'an dan hadis. Salah satu hadis yang sering dikutip terkait kesehatan menyebutkan bahwa "sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain" (HR. Ahmad), yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan agar dapat berperan aktif dalam masyarakat. Islam juga menegaskan bahwa tubuh adalah titipan dari Allah yang harus dijaga, sebagaimana dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 195, "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan." Ayat ini menjadi dasar bagi kewajiban menjaga kesehatan tubuh.

Teori well-being dalam Islam mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual, yang secara holistik terhubung. Beberapa ulama seperti Al-Ghazali dalam karyanya *Ihya Ulumuddin* menegaskan urgensi menjaga keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual (Al-Ghazali, 2008). Teori ini juga selaras dengan pandangan kontemporer mengenai konsep self-care, di mana perawatan diri adalah bentuk amanah yang harus dijaga terhadap diri sendiri maupun masyarakat.

Kajian sebelumnya yang relevan antara lain penelitian yang dilakukan oleh Rahman dan Abdurrahman (2020), yang menunjukkan bahwa kesehatan mental dan spiritual berkaitan erat dengan keimanan dan praktik ibadah. Namun, penelitian mereka lebih berfokus pada kesehatan mental. Penelitian lain oleh Khadijah et al. (2019) menyebutkan bahwa gaya hidup sehat, termasuk pola makan dan kebiasaan olahraga, juga dapat dianggap sebagai ibadah, tetapi penelitian ini kurang mendalami aspek teologis.

Adapun gap yang teridentifikasi dalam penelitian-penelitian sebelumnya adalah kurangnya eksplorasi mendalam tentang bagaimana menjaga kesehatan fisik secara teologis dipandang sebagai ibadah, bukan hanya dalam konteks perilaku preventif kesehatan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengisi bagian kosong tersebut dengan memperkuat pandangan bahwa menjaga kesehatan tubuh memiliki dimensi spiritual yang sama pentingnya dengan kesehatan mental, dan keduanya harus dipandang sebagai bagian dari kewajiban beribadah kepada Allah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi literatur (library research) yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep kesehatan sebagai ibadah dalam Islam. Populasi penelitian ini mencakup berbagai literatur terkait kesehatan dalam perspektif Islam, termasuk Al-Qur'an, hadis, tafsir, buku-buku karya ulama, dan jurnal-jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara kesehatan tubuh dan keimanan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui studi literatur, yaitu dengan mengidentifikasi, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang membahas kesehatan dalam Islam. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik, di mana tema-tema utama terkait kesehatan sebagai ibadah dalam Islam diidentifikasi, dikategorikan, dan dianalisis secara mendalam. Hasil analisis tematik kemudian dipetakan ke dalam kategori-kategori yang menghubungkan kesehatan tubuh dengan konsep ibadah dan keimanan dalam Islam. Penelitian ini menggunakan model teoretis yang memadukan konsep self-care dalam kesehatan dengan pandangan Islam mengenai ibadah. Model ini mengintegrasikan kesehatan fisik, mental, dan spiritual sebagai satu kesatuan yang saling mempengaruhi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan sebagai Amanah

Dalam pandangan Islam, tubuh manusia merupakan tanggung jawab yang diberikan oleh Allah SWT kepada setiap individu. Sebagai amanah, tubuh harus dijaga dan dirawat sesuai dengan ajaran Islam, baik dalam aspek kesehatan fisik maupun spiritual. Allah SWT

menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an: "Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya." (QS. At-Tin: 4). Dalam konteks ini, tubuh bukanlah milik manusia sepenuhnya, melainkan milik Allah yang dipinjamkan kepada manusia untuk dipergunakan dengan bijaksana. Oleh karena itu, seorang Muslim diwajibkan untuk merawat tubuhnya dengan baik sebagai ungkapan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segalanya.

1. Kewajiban Menjaga Kesehatan

Islam sangat menekankan pentingnya menjaga kesehatan. Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya badanmu memiliki hak atasmu." (HR. Bukhari). Hadis ini menegaskan bahwa seorang Muslim memiliki tanggung jawab terhadap tubuhnya, termasuk dalam hal menjaga kesehatan. Menjaga kesehatan merupakan bagian dari ibadah, karena ketika memiliki tubuh yang sehat, seorang Muslim dapat melaksanakan ibadah dengan sempurna.

Tubuh manusia dalam pandangan Islam adalah amanah dari Allah SWT yang mesti kita jaga dan kita rawat. Melalui menjaga kesehatan, menjauhi hal-hal yang dapat membahayakan tubuh, serta menjalankan pola hidup sehat, seorang Muslim melaksanakan tanggung jawabnya atas amanah tersebut. Menjaga tubuh merupakan bentuk syukur kepada Allah dan bagian dari ibadah sehari-hari.

2. Larangan Membahayakan Tubuh

Islam juga melarang perilaku yang dapat membahayakan tubuh, seperti makan berlebihan, mengonsumsi makanan yang haram, atau melakukan aktivitas yang merusak kesehatan. Allah berfirman: "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan." (QS. Al-Baqarah: 195). Ayat ini menegaskan bahwa setiap Muslim dilarang untuk merusak tubuhnya, baik secara mental maupun fisik. Oleh karena itu, perilaku seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau tindakan lain yang dapat merusak tubuh dilarang dalam Islam.

Ibadah dan Perawatan diri

Ibadah dalam Islam tidak terbatas pada aktivitas ritual seperti shalat dan puasa, tetapi mencakup semua tindakan yang dilakukan untuk mendapatkan ridha Allah, termasuk menjaga kesehatan tubuh. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman, "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan" (Surah Al-Baqarah: 195), yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ketaatan kepada-Nya.

1. Hubungan kesehatan dengan Ibadah

Menjaga kesehatan tubuh memberikan kesempatan seseorang untuk melaksanakan ibadah dengan baik. Dalam hadits disebutkan, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan" (HR. Muslim). Oleh

karena itu, menjaga kesehatan fisik adalah bentuk ibadah yang memungkinkan seseorang untuk lebih produktif dalam beribadah. Tanggung jawab yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab adalah tubuh manusia. Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu" (HR. Bukhari dan Muslim). Dengan menjaga kesehatan tubuh, seorang Muslim mematuhi perintah Allah untuk menjaga amanah ini dan memenuhi hak tubuh.

2. Maqasid Al-shariah dan Kesehatan

Prinsip maqasid al-shariah menekankan pada perlindungan jiwa dan kesehatan fisik sebagai tujuan utama syariah. Menjaga kesehatan adalah bagian dari upaya mempertahankan kehidupan (hifz al-nafs), yang dianggap sebagai bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah.

Kesehatan Mental dan Keimanan

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia, termasuk dalam konteks keimanan dan ibadah. Keimanan yang kuat serta praktik ibadah yang konsisten dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental seseorang. Sebaliknya, kesehatan mental yang baik juga berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup.

1. Kesehatan Mental sebagai Pondasi Keimanan

Keimanan dalam Islam merujuk pada keyakinan penuh terhadap enam pilar utama atau rukun iman, yang meliputi kepercayaan kepada Allah, kemudian para malaikat-Nya, berbagai macam kitab-Nya, nabi dan rasul-Nya, hari kiamat, serta qadha dan qadar. Menurut sumber-sumber Islam, iman menjadi fondasi penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sebab keimanan adalah dasar dari ibadah dan ketaatan kepada Allah. Keyakinan ini juga mengatur perilaku seorang Muslim, sehingga ia selalu berusaha untuk bersikap baik dan mematuhi aturan Allah.

Gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, sering kali dapat merusak keyakinan spiritual seseorang. Dalam kondisi seperti itu, individu bisa merasa terputus dari Tuhan, kehilangan semangat beribadah, atau bahkan merasa tidak termotivasi untuk beribadah sama sekali. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi kunci dalam mempertahankan dan memperkuat keimanan.

2. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Praktik Ibadah

Praktik ibadah dalam agama Islam, seperti shalat, puasa, dan zakat, membutuhkan konsentrasi dan ketenangan batin. Seseorang yang sehat secara mental akan lebih mudah melaksanakan ibadah dengan khuyuuk dan konsisten. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk fokus dalam ibadah, serta mendapatkan ketenangan batin dari aktivitas spiritualnya.

Sebaliknya, seseorang dengan gangguan mental seperti depresi atau kecemasan sering mengalami kesulitan untuk melaksanakan ibadah secara rutin. Gangguan ini bisa menyebabkan ketidakmampuan untuk fokus selama shalat atau hilangnya motivasi dalam menjalankan kewajiban keagamaan. Dalam hal ini, pendekatan integratif antara kesehatan mental dan agama sangat diperlukan agar ibadah tetap berjalan dengan baik.

Kesehatan mental memiliki peran krusial dalam mendukung keimanan dan praktik ibadah. Mental yang sehat membantu seseorang untuk lebih fokus dan khusyuk dalam beribadah, serta lebih dekat dengan Tuhan. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat pelaksanaan ibadah dan menurunkan kualitas hidup secara signifikan. Oleh karena itu, tugas kita untuk tetap mempertahankan terjaganya kesehatan mental adalah langkah yang penting untuk mencapai kesejahteraan pribadi, spiritual, dan sosial yang lebih baik.

Pola Hidup Sehat dalam Islam

Kebiasaan hidup sehat dalam Islam mengacu pada prinsip-prinsip yang ditegaskan dalam Al-Qur'an dan Hadis mengenai kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Islam mendorong umatnya untuk menjalani gaya hidup yang seimbang melalui pola makan yang baik, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari yang positif.

1. Pola Makan Sehat

Islam mengajarkan pentingnya makanan yang halal dan baik. Makanan yang dikonsumsi harus bergizi, seimbang, dan memenuhi kebutuhan tubuh. Beberapa prinsip pola makan sehat dalam Islam meliputi, menghindari makanan haram dan mengonsumsi makanan dan minuman yang halal, mengonsumsi berbagai jenis makanan, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, lemak sehat, dan protein, serta makan secukupnya dan menghindari berlebihan.

2. Olahraga dan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik sangat dianjurkan dalam Islam. Olahraga tidak hanya menjaga kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kesehatan mental. Dalam hadis, Nabi Muhammad SAW menyarankan berbagai macam olahraga, seperti berkuda, memanah, dan renang. Aktivitas fisik membantu dalam meningkatkan kesehatan jantung dengan olahraga teratur dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Stres dan peningkatan suasana hati dapat dilakukan dengan kegiatan fisik.

3. Kebiasaan Sehari-hari yang Baik

Kebiasaan sehari-hari yang baik seperti tidur yang cukup dapat memperoleh tidur yang berkualitas untuk memulihkan energi. Apabila energi kita terpenuhi maka ibadah akan berpotensi menjadi lebih khusyuk dan sempurna. Kedua menjaga kebersihan, Islam sangat

menekankan pentingnya kebersihan, baik fisik maupun lingkungan. Terakhir ritual spiritual, melaksanakan sholat dan membaca Al-Qur'an memberikan ketenangan dan keseimbangan spiritual.

Dampak Ibadah terhadap kesehatan fisik dan mental

Ibadah, sebagai aktivitas spiritual yang dilakukan oleh umat beragama, mempunyai akibat yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibadah dapat meningkatkan kesejahteraan individu secara holistik.

1. Kesehatan Mental

Pertama pengurangan stress dan kecemasan, Praktik ibadah seperti doa dan meditasi telah terbukti dapat mengurangi stres dan kecemasan. Aktivitas ini membantu manusia agar merasa lebih tenang dan damai, yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin beribadah mengalami penurunan gejala depresi dan kecemasan.

Rasa Tujuan dan Makna: Ibadah memberikan rasa tujuan dan makna dalam hidup. Hal ini sangat penting dalam membentuk identitas diri dan memberi motivasi kepada individu untuk menghadapi tantangan hidup. Ketika individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka, mereka cenderung memiliki perspektif yang lebih positif.

2. Kesehatan Fisik

Beberapa bentuk ibadah, seperti shalat dalam Islam, melibatkan gerakan fisik yang dapat berkontribusi pada kesehatan jantung. Gerakan ini mirip dengan bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kesehatan jantung.

Aktivitas fisik yang dilakukan selama ibadah dapat meningkatkan kebugaran umum. Ini mencakup penguatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Latihan ini membantu menangkal berbagai penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes.

Secara keseluruhan, ibadah bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi juga memberi berbagai manfaat untuk kesehatan mental dan fisik. Melalui pengurangan stres, peningkatan kesehatan jantung, dan penguatan hubungan sosial, ibadah dapat menjadi alat yang efektif untuk mencapai kesejahteraan holistik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa menjaga kesehatan tubuh dalam Islam bukan hanya menjadi kewajiban fisik, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang erat kaitannya dengan keimanan dan ibadah. Tubuh adalah amanah dari Allah SWT, dan menjaga kesehatan fisik merupakan bagian dari bentuk syukur serta kewajiban spiritual yang penting. Dengan memiliki tubuh sehat, seorang Muslim bisa melakukan ibadah dengan sempurna dan

berperan aktif dalam masyarakat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pola hidup sehat, seperti menjaga kebiasaan makan, olahraga, serta menjaga kesehatan mental, adalah bagian integral dari ajaran Islam. Selain itu, ibadah terbukti memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan fisik dan mental, yang memperkuat hubungan spiritual antara individu dan Allah. Namun, penelitian ini mempunyai keterbatasan dalam pengumpulan data empiris yang lebih mendalam, terutama terkait pengaruh ibadah pada kesehatan fisik di berbagai kelompok umur. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi lebih lanjut dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang lebih luas, guna mengeksplorasi hubungan antara kesehatan tubuh dan kewajiban spiritual secara lebih komprehensif. Penelitian ini juga merekomendasikan peningkatan literasi kesehatan di kalangan umat Islam, agar pemahaman tentang kesehatan sebagai bagian dari ibadah dan iman lebih meluas di tengah tantangan kesehatan global.

DAFTAR REFERENSI

- Abdel-Khalek, A. M. (2023). The association of religiosity with mental health and subjective well-being in Arab Muslims. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15(2), 245-255. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9>
- Ahmad, A., & Ali, M. (2022). Health benefits of physical exercise in Islam. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 41(1), 10-15.
- Ali, M. (2020). Health as worship: Understanding the Islamic perspective on wellness. *Sage Journals*, 49(2), 254-268. <https://doi.org/10.1177/0020964320902546>
- Al-Mahroos, F. (2019). The role of healthy eating in Islamic practice. *Global Journal of Health Science*, 11(1), 31-39.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2020). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Hasan, A., & Rashid, A. (2021). Faith and health: The Islamic view on physical and spiritual well-being. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 987-1002. <https://doi.org/10.1177/21565872211032112>
- Hasanah, U. (2020). Pandangan Islam tentang kesehatan dan tubuh. *Jurnal Syariah dan Kesehatan Islam*, 5(3), 77-89.
- Hasson, R. E. (2019). Effects of physical activity on cardiovascular health in religious practice. *Journal of Religion and Health*, 58(5), 1695-1710. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00876-7>
- Hodge, D. R. (2019). Mental health and spirituality in Muslim communities: A literature review. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1254-1272.
- Karim, N. (2022). Islamic ethical principles in promoting health. *Nursing Ethics*, 29(3), 318-330. <https://doi.org/10.1177/09697330221048217>

- Koenig, H. G. (2018). Religion, spirituality, and health: A review and update. *Advances in Mind-Body Medicine*, 32(3), 146-157.
- Mahmud, A., & Abdallah, H. (2022). Islamic spiritual coping strategies and mental health among Jordanian adults. *Journal of Religion and Health*, 1327-1341.
- Moustafa, M. (2020). Islamic dietary laws and their impacts on health: A review. *International Journal of Health Sciences*, 14(2), 74-80.
- Musa, R., & Noor, S. (2021). Religiosity and mental health in Muslim communities: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(8), 724-745.
- Noor, S., & Ahmad, A. (2023). Spirituality, health, and lifestyle: Insights from Islamic teachings. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 200-210.
- Nurhayati, S. (2023). Pentingnya menjaga kesehatan dalam perspektif Islam. *Jurnal Ilmu Kesehatan Islam*, 4(2), 45-60.
- Qureshi, S., & Rashid, T. (2023). The role of faith in health: Islamic perspectives on wellness. *Social Science & Medicine*, 3(10), 115-128. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115478>
- Rahman, F. (2022). Konsep tubuh sebagai amanah dalam Islam. *Jurnal Studi Islam Kontemporer*, 7(1), 12-23.
- Schmidt, R. A. (2020). The role of worship in promoting health behaviors and wellbeing: A review of the evidence. *Journal of Health Psychology*, 25(8), 1027-1039. <https://doi.org/10.1177/1359105318761638>
- Shah, K., & Ali, M. (2021). Physical activity and its role in Islamic lifestyle: A review. *Journal of Islamic Medical Ethics*, 2(1), 15-22.