



## Pentingnya Kebersihan dalam Perspektif Islam : Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Fisik dan Spiritual

Alya Nuralifya<sup>1\*</sup>, Ditya Taftazani Sukarmo Putri<sup>2</sup>, Fina Oktavi Rahman<sup>3</sup>, Fitri Auliani<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

[alya.nuralifya2023@upi.edu](mailto:alya.nuralifya2023@upi.edu)<sup>1\*</sup>

Alamat: Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Korespondensi penulis: [alya.nuralifya2023@upi.edu](mailto:alya.nuralifya2023@upi.edu)

**Abstract:** *The findings highlight the need for faith-based hygiene education and community involvement in hygiene practices to improve physical and spiritual health among Muslims. This study used quantitative methods with data collection instruments in the form of questionnaires. The number of respondents in this study was 31 people from various backgrounds. The selection of this method aims to objectively measure the increase in community participation in environmental cleanliness and its relation to the Islamic understanding that cleanliness is part of faith. This method was chosen to provide a clear picture of respondents' perceptions, appreciation, experiences, and assessments of aspects of environmental cleanliness and religious understanding. The study found that the majority understood cleanliness as part of faith. These results emphasize the need for faith-based hygiene education and community participation in hygiene practices.*

**Keywords:** *Hygiene, Islam, holistic approach, health, spirituality*

**Abstrak.** Temuan ini menyoroti perlunya pendidikan kebersihan berbasis agama dan keterlibatan masyarakat dalam praktik kebersihan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual di kalangan umat Islam. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 31 orang dari berbagai latar belakang. Pemilihan metode ini bertujuan untuk mengukur secara objektif peningkatan partisipasi masyarakat terhadap kebersihan lingkungan dan kaitannya dengan pemahaman agama Islam bahwa kebersihan merupakan sebagian dari iman. Metode ini dipilih untuk memberikan gambaran yang jelas tentang persepsi, penghayatan, pengalaman, dan penilaian responden terhadap aspek-aspek kebersihan lingkungan dan pemahaman agama. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas memahami kebersihan sebagai bagian iman. Hasil ini menekankan perlunya edukasi kebersihan berbasis agama dan partisipasi komunitas dalam praktik kebersihan.

**Kata kunci:** Kebersihan, Islam, pendekatan holistik, kesehatan, spiritualitas.

### 1. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, mencakup kesehatan jasmani dan rohani yang saling mempengaruhi. Islam, melalui Al-Qur'an dan Hadits, memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan dan kebersihan. Ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai bagian dari iman. Kesehatan dalam pandangan Islam tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga meliputi kesehatan mental dan spiritual. Al-Qur'an dan Hadits mengajarkan umat Islam untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan halal, menjaga kebersihan, dan melakukan ibadah seperti sholat dan wudhu yang memiliki manfaat bagi kesehatan. Islam juga menganjurkan umatnya untuk menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam hal kesehatan. Menjaga kesehatan dipandang sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah dan merupakan kewajiban setiap muslim. Dengan menjaga kesehatan, umat Islam dapat menjalankan perannya

sebagai khalifah di bumi dan beribadah kepada Allah dengan lebih baik. Oleh karena itu, memahami dan menerapkan ajaran Islam tentang kesehatan menjadi penting bagi setiap muslim untuk mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat.

Islam memandang kesehatan sebagai aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan dianggap sebagai nikmat besar yang harus disyukuri, sebagaimana disebutkan dalam hadits bahwa kesehatan dan waktu luang adalah dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia. Dalam perspektif Islam, kesehatan mencakup aspek jasmani dan rohani yang harus dijaga secara berimbang. Kesehatan jasmani dapat dipelihara melalui kebersihan, pola makan yang baik, dan aktivitas fisik, sementara kesehatan rohani dibina melalui keimanan, ibadah, dan akhlak yang mulia. Kebersihan merupakan bagian integral dari konsep kesehatan dalam Islam. Allah menyukai orang-orang yang menyucikan diri, dan kebersihan ini meliputi kebersihan diri, pakaian, dan lingkungan. Dalam hal pola makan, Islam menganjurkan konsumsi makanan yang beragam, seimbang, dan halal. Umat Islam dilarang berlebihan dalam makan (*israf*) dan diajarkan untuk makan secukupnya. Ibadah dalam Islam juga dipandang sebagai sarana untuk menjaga kesehatan. Berbagai praktek ibadah seperti shalat tahajud, wudhu, dan puasa diyakini memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Gerakan-gerakan dalam shalat, misalnya, dianggap bermanfaat bagi kesehatan tubuh, seperti yang dijelaskan oleh beberapa dokter. Kesehatan dalam Islam dipandang sebagai modal penting bagi umat untuk dapat beribadah dengan baik dan melakukan berbagai aktivitas di dunia. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab seorang muslim. Dengan memahami dan menerapkan ajaran Islam tentang kesehatan, umat Islam diharapkan dapat mencapai kesejahteraan fisik dan spiritual, serta mampu menjalankan perannya sebagai khalifah di bumi dengan optimal.

Islam memandang kesehatan sebagai aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan dianggap sebagai penunjang kebahagiaan dunia dan akhirat, karena dengan tubuh yang sehat, seseorang dapat beribadah dengan lebih baik kepada Allah. Bahkan, Islam menempatkan kesehatan sebagai kenikmatan kedua setelah iman, menunjukkan betapa pentingnya kesehatan dalam ajaran agama ini. Kesehatan juga dipandang sebagai hak asasi manusia dan sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia, sehingga menjaga kesehatan tubuh menjadi kewajiban setiap hamba Allah. Dalam konteks pendidikan Islam, kesehatan fisik merupakan bagian yang tidak kalah penting dan harus diberi perhatian yang sama dengan pendidikan iman, moral, dan akal.

Meskipun studi tentang kesehatan fisik dari perspektif Islam masih jarang dibahas, namun memiliki tubuh yang sehat dan kuat dianggap sebagai satu-satunya cara untuk mencapai

kualitas ibadah yang baik. Kesehatan fisik juga penting untuk memberikan hak pada tubuh agar dapat beribadah, bekerja, dan menjalankan rutinitas lainnya. Islam juga menekankan pentingnya pencegahan dan pemeliharaan kesehatan. Al-Qur'an bahkan menggandengkan kebersihan dengan taubat, menunjukkan betapa pentingnya menjaga kebersihan dalam Islam. Kesehatan harus dijaga, ditingkatkan, dan dilestarikan melalui upaya pencegahan, karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Dalam Islam, terdapat setidaknya tiga tahap pemeliharaan fisik sesuai dengan pesan Al-Qur'an dan hadits Nabi Muhammad, yaitu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan sehat, serta melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Ketiga hal ini sangat penting bagi setiap tubuh manusia untuk memberikan hak pada tubuh agar dapat beribadah, bekerja, dan menjalankan rutinitas lainnya dengan baik.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Konsep kebersihan dalam Islam mencakup dua aspek utama, yaitu kebersihan fisik dan kebersihan spiritual (Al-Ghazali, Ihya Ulumuddin). Kebersihan fisik diwujudkan melalui praktik taharah, seperti wudhu, mandi wajib, dan menjaga kebersihan lingkungan. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

“Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat dan mencintai orang-orang yang menyucikan diri.” (QS. Al-Baqarah: 222)

Kebersihan batin mencakup penyucian hati dari sifat-sifat tercela, seperti iri hati, dengki, dan riya. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (2008), kebersihan spiritual sangat berpengaruh pada ketenangan hati dan hubungan seorang hamba dengan Tuhannya.

Dari perspektif kesehatan, kebersihan fisik memainkan peran penting dalam mencegah penyakit. Rasulullah SAW bersabda:

“Kebersihan adalah sebagian dari iman.” (HR. Muslim)

Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa praktik kebersihan seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan membersihkan diri dapat mencegah penyebaran penyakit menular, seperti infeksi saluran pernapasan dan penyakit pencernaan (WHO, 2021). Lingkungan yang bersih turut mendukung terciptanya kualitas hidup yang sehat dan berkualitas.

Farooq (2016) menegaskan bahwa kebersihan fisik yang dipraktikkan dalam ajaran Islam, seperti mencuci anggota tubuh lima kali sehari dalam wudhu, memiliki dampak positif dalam menghilangkan kotoran dan menjaga kesehatan tubuh. Kebersihan spiritual dalam Islam berfokus pada pembersihan hati dan jiwa dari dosa serta penyakit hati. Taubat, dzikir, dan

ibadah lainnya berperan penting dalam menjaga kebersihan batin (Al-Ghazali, Ihya Ulumuddin). Selain itu, perilaku positif seperti jujur, rendah hati, dan menjauhi perbuatan maksiat mencerminkan kebersihan spiritual seorang Muslim.

Menurut Al-Ghazali, kebersihan batin memengaruhi kehidupan manusia secara holistik, karena jiwa yang bersih akan menciptakan ketenangan dan kesejahteraan mental. Pendekatan kebersihan dalam Islam bersifat holistik, yang berarti mencakup keseimbangan antara kebersihan fisik dan spiritual. Kebersihan fisik merupakan prasyarat sahnya ibadah, sedangkan kebersihan spiritual menjadi syarat diterimanya ibadah tersebut. Menurut penelitian Farooq (2016), kebersihan dalam Islam memberikan dampak positif tidak hanya terhadap individu, tetapi juga terhadap lingkungan dan masyarakat. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kebersihan merupakan sebuah konsep integral yang mendukung kesehatan fisik dan spiritual, sekaligus meningkatkan kualitas hidup seorang Muslim.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengeksplorasi pemahaman dan implementasi kebersihan dalam ajaran Islam. Responden terdiri dari 31 individu dengan latar belakang beragam. Variabel yang dianalisis meliputi kesadaran kebersihan pribadi, keterkaitan dengan nilai iman, dan tantangan praktik kebersihan.

Instrumen penelitian terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama fokus pada eksplorasi konseptual yang mencakup pemahaman responden tentang prinsip kesehatan berbasis ajaran keagamaan, interpretasi spiritual konsep kebersihan, dan keterkaitan antara ritual keagamaan dengan kesehatan fisik dan mental. Bagian kedua menganalisis implementasi praktis ajaran kesehatan, menyelidiki penerapan norma kebersihan dalam kehidupan sehari-hari, mengukur korelasi antara keyakinan agama dan perilaku hidup sehat.

### **4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini, kami melibatkan Mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) angkatan 2023 sebagai responden untuk menilai kesadaran dan partisipasi mereka dalam menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan. Berikut merupakan hasil kuesioner tersebut:

#### **Kesadaran Kebersihan Pribadi**

Dari hasil survei, diketahui bahwa 93,5% responden secara konsisten menerapkan praktik kebersihan yang sejalan dengan ajaran mereka. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai

keagamaan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku kebersihan individu. Selain itu, seluruh responden (100%) berpendapat bahwa kebersihan merupakan bagian penting dari iman, menegaskan bahwa aspek spiritual sangat berperan dalam membentuk kesadaran dan kebersihan.

### **Partisipasi Kebersihan Lingkungan**

Dalam hal partisipasi kegiatan kebersihan lingkungan, hasil menunjukkan bahwa terdapat 48,4% responden sering terlibat dalam aktivitas kebersihan komunitas. Namun, terdapat 38,7% responden yang jarang berpartisipasi dan 12,9% yang tidak pernah terlibat sama sekali.

### **Dampak ajaran Agama**

Sebagian responden, yaitu 96,8% setuju bahwa ajaran agama mereka memberikan pengaruh positif terhadap kebiasaan menjaga kebersihan. Ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara nilai-nilai religius dan perilaku pro lingkungan.

### **Tantangan**

Responden mengidentifikasi tantangan berupa kurangnya edukasi dan fasilitas kebersihan yang memadai, yang dapat menghambat partisipasi aktif mereka dalam menjaga lingkungan.

### **Aspek Kesehatan Fisik dan Mental**

Penelitian menunjukkan bahwa Islam menekankan pentingnya kesehatan fisik dan mental, serta kebersihan lingkungan. Kesehatan mental dianggap penting dalam perspektif Islam, dan komunitas dan keluarga memainkan peran penting dalam pemeliharannya (Sukma Pakungwati & Rara Desti Anggraeni, 2023). Islam mengedepankan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai bagian dari pemeliharaan lingkungan, memandang alam sebagai amanah dari Allah (Fauzan Bramantyo, 2023). Faktor penentu kesehatan yang utama dalam Islam meliputi iman, ibadah, perilaku, lingkungan, faktor sosial, genetika, dan pelayanan kesehatan (Nurhayati & Fitriyana, 2020). Meskipun agama dianggap berperan dalam mendorong perilaku pro-lingkungan, dampaknya tampaknya hanya terbatas pada pilihan gaya hidup dasar individu dibandingkan upaya kebijakan atau pelestarian ekosistem yang lebih luas (Ahmad R. Mubarak & Handrix Chris Haryanto, 2020). Studi-studi ini secara kolektif menyoroti keterkaitan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kepedulian lingkungan dalam ajaran Islam.

Mental dapat diartikan sebagai proses berpikir atau merasakan sesuatu yang tidak terlihat secara kasat mata. Seseorang yang disebut sehat mental, fisik, sosial, dan produktivitasnya berfungsi dengan baik. Dalam perspektif Islam, seorang muslim perlu mengamalkan syariat yang telah diatur oleh agama. Syariat inilah yang menjadi tolak ukur seseorang untuk berpikir

dan berperilaku baik. Sehingga dengan mengikuti syariat, maka seorang muslim dapat terjaga kesehatan mentalnya karena memiliki pedoman atau tolak ukur dalam berpikir dan persepsi. Orang yang mengetahui akan nilai-nilai yang diajarkan oleh agama Islam dan mempelajarinya untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan efek yang dahsyat bagi kesehatan mental. Kebersihan pribadi yang baik dapat mencegah penyakit dan menciptakan lingkungan yang lebih nyaman, meningkatkan suasana hati dan kualitas hidup secara keseluruhan.

### **Praktik Kebersihan Yang Dianjurkan Oleh Agama**

Islam sangat menekankan kebersihan dan kesucian dalam aspek fisik dan spiritual. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan agama dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (Nurul qalbi Nuqa et al., 2023). Ajaran Islam, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an dan Hadis, menekankan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, terutama di sekolah, untuk mendukung pengembangan karakter siswa (Ane Haerani et al., 2023; Muhammad Aufa Muis et al., 2024). Selain itu, pemahaman yang benar tentang thaharah sangat penting bagi umat Islam dalam melaksanakan ibadah (N. Hidayanti et al., 2022).

### **Praktik Kebersihan yang dianjurkan oleh agama mencakup:**

Menjaga kebersihan diri melalui ritual seperti wudhu sebelum beribadah

Ritual seperti wudhu sebelum beribadah adalah salah satu cara untuk menjaga kebersihan fisik. Wudhu tidak hanya membersihkan anggota tubuh, tetapi juga menyiapkan jiwa untuk beribadah dengan lebih khushyuk. Selain itu, menjaga kebersihan pribadi melalui mandi dan penggunaan pakaian bersih juga sangat dianjurkan.

Menjaga kebersihan tempat ibadah dan lingkungan sekitar, yang merupakan bagian akhlak mulia dalam ajaran agama

Kebersihan tempat ibadah, seperti masjid dan mushola, merupakan bagian dari akhlak mulia dalam ajaran agama. Umat diajarkan untuk menjaga kebersihan area sekitar, termasuk lingkungan tempat tinggal. Ini mencakup pengelolaan sampah yang baik dan partisipasi dalam kegiatan gotong royong untuk membersihkan lingkungan.

Memelihara kebersihan hati dan pikiran melalui praktik seperti dzikir dan taubat yang menunjukkan bahwa kebersihan fisik dan spiritual berkaitan.

Praktik spiritual seperti dzikir (mengingat Allah) dan taubat (pertobatan) sangat penting untuk menjaga kebersihan hati dan pikiran. Kesadaran akan kebersihan spiritual ini menunjukkan bahwa kebersihan fisik dan spiritual saling terkait. Dengan membersihkan hati

dari sifat-sifat negatif seperti iri, dengki, dan sombong, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan kedamaian.

## 5. KESIMPULAN

Menurut penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan pribadi sangat tinggi di kalangan responden. Mayoritas responden percaya bahwa kebersihan merupakan bagian integral dari iman dan dipengaruhi oleh ajaran agama. Praktik kebersihan yang baik berdampak positif pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Namun, meskipun pemahaman tentang pentingnya kebersihan sudah ada, partisipasi dalam kegiatan kebersihan komunitas masih perlu ditingkatkan.

### Saran

- a. Diperlukan pengembangan program edukasi kebersihan berbasis ajaran agama berkelanjutan
- b. Diperlukan penyediaan fasilitas kebersihan yang memadai di komunitas Muslim
- c. Diperlukan kampanye yang meningkat partisipasi Mahasiswa dalam kegiatan kebersihan lingkungan

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Fuadi Husin. (2014). Islam dan kesehatan. *Islamuna Jurnal Studi Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>
- Agustina, A. (2021). Perspektif hadis Nabi SAW mengenai kebersihan lingkungan. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1(2), 96–104. <https://doi.org/10.15575/jpiu.12206>
- Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin*. Retrieved from [https://www.academia.edu/7825484/Ihya\\_Ulumuddin\\_by\\_Al\\_Ghazali\\_dalam\\_Bahasa\\_Indonesia](https://www.academia.edu/7825484/Ihya_Ulumuddin_by_Al_Ghazali_dalam_Bahasa_Indonesia)
- Ali Muhammad Bhat, & Aijaz Ahmad Qureshi. (2013). Significance of personal hygiene from Islamic perspective. Retrieved from <https://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/vol10-issue5/e01053539.pdf>
- Anam, K. (2016). Pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Pendidikan-Perilaku-Hidup-Bersih-Dan-Sehat-Dalam-Anam/55c61b3005a7cfa4bec11aea4aa304f29056f0a3>
- Eka Nurhayati, & Fitriyana, S. (2020). Determinan kesehatan dalam perspektif Islam: Studi pendahuluan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(1), 52–56. <https://doi.org/10.29313/jiks.v2i1.5865>
- Hadi, A. (2020). Konsep dan praktek kesehatan berbasis ajaran Islam. *Al-Risalah*, 11(2), 53–70. <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v11i2.822>

- Imron Mashadi. (2022). Pendidikan dan pengetahuan hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam. *Deleted Journal*, 2(1), 11–21. <https://doi.org/10.55883/jipkis.v2i1.20>
- M. Asyhari. (2005). Kesehatan menurut pandangan Al-Qur'an. *Al Qalam*, 22(3), 436–436. <https://doi.org/10.32678/alqalam.v22i3.1369>
- Mubarak, A. R., & Haryanto, H. C. (2020). The role of religion in pro-environmental behavior: A review. *Journal of Environmental Studies*, 8(4), 75–85. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v11i2.472>
- Nur Adibah Mohidem, & Zailina Hashim. (2023). Integrating environment with health: An Islamic perspective. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2076-0760/12/6/321>
- Nur, N. S. (2023). Kesehatan jasmani dan rohani menurut Al-Qur'an dan hadist. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 4(2), 265–280. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v4i2.977>
- Nurul Qalbi Nuqa, None Rasfayanah, Khalid, N. F., Rachmat Faisal Syamsu, & Armanto Makmun. (2023). Hubungan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan pengetahuan agama yang berkenaan dengan kebersihan dan kesehatan. *Fakumi Medical Journal Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(8), 612–624. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i8.208>
- Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). Maintaining mental health from an Islamic perspective. *Indonesian Journal of Education*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.58569/jies.v1i2.544>
- Saputra, D., Ar, M., & Hidayat, R. (2023). Urgensi kesehatan jasmani dalam pendidikan Islam. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 13(2), 160. <https://doi.org/10.22373/jm.v13i2.21543>
- Sultan, S. (2022). Peningkatan partisipasi masyarakat terhadap kebersihan lingkungan, pemahaman agama Islam bahwa kebersihan merupakan sebagian daripada iman di Kecamatan Somba Opu. *Tarbawi Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(01), 75–91. <https://doi.org/10.26618/jtw.v7i01.7099>
- World Health Organization. (2021). Environmental health and hygiene. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/environmental-health>