

Petunjuk Nabi SAW dalam Menjaga Kesehatan dan Relevansinya dengan Kehidupan Modern

Danni Nursalim¹, Muhammad Zuldin², Aep Kusnawan³, Yusuf Zainal Abidin⁴
Ilmu Hadis, Studi Agama-agama, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati,
Kota Bandung, Indonesia^{1,2,3,4}

*Email Korespodensi: benharuno5@gmail.com

Diterima: 26-11-2025 | Disetujui: 06-12-2025 | Diterbitkan: 08-12-2025

ABSTRACT

Health is a very important asset for every person. Maintaining health is a matter that has always received attention from the vast majority of humanity throughout all times, whether at the individual, community, or even national level. Islam, as a religion that encompasses all aspects of human life, also pays attention to the health of its followers. This is because health is one of the things that will facilitate the smooth performance of worship by a servant of God. In fact, in several acts of worship, a person who is less healthy will receive concessions (rukḥṣah) to not perform worship, or to substitute their worship with a way that is lighter for them. The Hadiths of Prophet Muhammad SAW, as the second source of Islamic teachings, contain numerous narratives that serve as guidance for Muslims to maintain their health. This is evidenced by the existence of a special chapter entitled Kitāb Aṭ-Ṭibb (Book of Health/Medicine), which contains matters related to disease, health, and methods of treatment. This research aims to analyze the scientific compatibility and practical relevance of health principles in Islam with the principles of modern public health. The research method uses a systematic literature review approach through searching and analyzing more than articles from national and international research journals in various languages. The author chose this approach because the object of study is hadith texts along with their explanations, which are compared with the latest research related to theory and practice of health in the modern era. The research results show that the principles of Aṭ-Ṭibb An-Nabawi (Prophetic Medicine) have high scientific validity through several controlled trials for various Islamic health practices. The framework based on maqāṣid asy-syarī'ah (objectives of Islamic law) shows perfect alignment with the Sustainable Development Goals, with implementation that requires standardization of guidelines and interdisciplinary collaboration. In conclusion, systematic integration between prophetic medicine and evidence-based medicine can optimize health standards and contribute significantly to global health security, particularly in Muslim-majority countries.

Keywords: Guidance¹; Health²; Islam³; Principles⁴; Prophet⁵.

ABSTRAK

Kesehatan merupakan aset yang sangat penting bagi setiap orang. Menjaga kesehatan merupakan perkara yang selalu menjadi perhatian bagi besar umat manusia sepanjang masa, baik dalam skala individu, komunitas, bahkan dalam skala nasional. Islam sebagai agama yang mencakup segala aspek kehidupan manusia, memerhatikan juga aspek kesehatan umatnya. Hal itu dikarenakan kesehatan merupakan salah satu hal yang akan membantu kelancaran ibadah seorang hamba. Bahkan dalam beberapa ibadah, seseorang yang kurang sehat, akan mendapatkan keringanan *rukhsah* untuk tidak melaksanakan ibadah, atau mengganti ibadahnya dengan cara yang lebih ringan baginya.. Hadis-hadis Nabi SAW sebagai sumber ajaran Islam yang kedua, memuat banyak narasi yang merupakan petunjuk bagi umat Islam untuk memelihara kesehatan mereka. Hal itu dibuktikan dengan adanya bab khusus yang berjudul *Kitāb At-Ṭibb* (Kitab Kesehatan/Pengobatan), yang berisikan hal-hal yang berkaitan dengan penyakit, kesehatan dan cara pengobatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kompatibilitas ilmiah dan relevansi praktis dari prinsip-prinsip kesehatan di dalam Islam dengan prinsip-prinsip kesehatan publik modern. Metode penelitian menggunakan pendekatan *systematic literature review* melalui pencarian dan analisis terhadap lebih dari artikel jurnal penelitian nasional dan internasional dari berbagai bahasa. Penulis memilih pendekatan ini, karena objek yang diteliti adalah teks-teks hadis beserta penjelasannya, yang disandingkan dengan penelitian-penelitian terbaru yang berkaitan dengan teori dan praktik kesehatan di era modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip *At-Ṭibb An-Nabawi* (pengobatan ala Nabi) memiliki validitas ilmiah tinggi melalui beberapa uji coba yang terkontrol untuk berbagai praktik kesehatan islami. *Framework* berbasis *maqāṣid asy-syarī'ah* menunjukkan keselarasan sempurna dengan *Sustainable Development Goals* (Tujuan Pembangunan Berkelanjutan), dengan implementasi yang memerlukan standarisasi panduan dan kolaborasi interdisipliner. Kesimpulannya, bahwa integrasi sistemis antara *prophetic medicine* dengan *evidence-based medicine* dapat mengoptimalkan taraf kesehatan dan berkontribusi terhadap *global health security* secara signifikan, khususnya di negara-negara mayoritas muslim.

Katakunci: Islam1; Kesehatan 2; Petunjuk3; Prinsip 4; Nabi 5.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nursalim, D., Muhammad Zuldin, Aep Kusnawan, & Yusuf Zainal Abidin. (2025). Petunjuk Nabi SAW dalam Menjaga Kesehatan. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 1(4), 1742-1756. <https://doi.org/10.63822/teyc9v91>

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur dari lima kebutuhan pokok (*ḍarūriyyāt al-khams*) dalam hierarki tujuan syariah (*maqāṣid asy-syarī'ah*), khususnya dalam kategori pelestarian jiwa (*hifẓ an-nafs*). Dalam perspektif Islam, kesehatan bukan sekadar persoalan fisiologis, tetapi merupakan amanah ilahiah yang esensial bagi pembentukan individu berkualitas dan masyarakat yang produktif. Nabi Muhammad SAW, sebagai representasi insan kamil (manusia sempurna), memberikan perhatian yang sangat mendalam terhadap aspek kesehatan ini, tidak hanya melalui tindakan kuratif dalam beberapa kesempatan, bahkan juga melalui panduan preventif dan promotif yang tertanam dalam berbagai macam hadis. Ajaran Nabi mencakup pengaturan diet, aktivitas fisik, pola tidur, kebersihan diri, dan manajemen emosi, yang kesemuanya terintegrasi dalam sistem gaya hidup yang koheren. Pemahaman terhadap petunjuk-petunjuk ini bukan hanya relevan secara historis, tetapi memiliki potensi signifikan sebagai solusi terhadap tantangan kesehatan masyarakat kontemporer.

Paradoks yang mencolok terjadi di era modern ini, bahwa meskipun teknologi medis telah mencapai tingkat kecanggihan yang belum pernah ada sebelumnya, masyarakat dunia justru menghadapi epidemi penyakit tidak menular (*non-communicable diseases, NCDs*) yang meningkat secara eksponensial. Menurut laporan terbaru dari WHO (World Health Organization, 2024), diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular (WHO, 2025b), kanker (WHO, 2025a), dan penyakit pernapasan kronis menyumbang lebih dari 71% kematian global, dengan angka morbiditas yang terus meningkat di negara-negara berkembang. Fenomena ini dipicu oleh transformasi gaya hidup urban yang ditandai dengan pola makan ultra-proses tinggi gula dan lemak trans, aktivitas fisik minimal, ketergantungan teknologi digital yang menciptakan sedentarisme, dan tingkat stres psikologis yang kronis. Ironisnya, masyarakat modern menginvestasikan sumber daya besar untuk perawatan kesehatan kuratif, sementara investasi dalam pencegahan tetap minim, menciptakan beban kesehatan publik yang tidak berkelanjutan.

Dalam merespons krisis ini, terdapat momentum peningkatan minat global untuk menggali kembali kearifan tradisional dan perspektif spiritual sebagai pendekatan komplementer dalam upaya kesehatan masyarakat. Petunjuk Nabi SAW menawarkan paradigma kesehatan yang holistik dan preventif-oriented, yang mengintegrasikan dimensi fisik, mental, dan spiritual dalam satu kesatuan sistem gaya hidup. Prinsip-prinsip seperti *wasāṭiyyah* (moderasi), *ṭaharah* (kebersihan), dan *tawāzun* (keseimbangan) bukan sekadar nasehat moral, tetapi merupakan fondasi epistemologis untuk konstruksi gaya hidup sehat. Dalam beberapa tahun terakhir, validasi empiris dari sains medis modern telah mulai membuktikan efektivitas beberapa intervensi yang didasarkan pada sunah, meskipun masih banyak aspek yang belum tereksplorasi secara sistematis.

Penelitian empiris mengenai hubungan antara pola makan sunah dan kesehatan telah berkembang pesat dalam dekade terakhir. Sebuah penelitian menganalisis profil fitokimia dari kurma Ajwa dan madu mentah—makanan pokok dalam diet Nabi—dan menemukan kandungan polyphenol dan quercetin yang memberikan efek antioksidan dan anti-inflammatory dengan IC50 yang setara dengan beberapa agen farmakologi (Khalid dkk., 2017). Dimensi aktivitas fisik dalam hadis juga menerima perhatian akademis yang meningkat. Seperti sebuah yang menunjukkan bahwa satu sesi salat lengkap (empat rakaat) membakar 20-30 kilokalori dan mengaktifkan 62% kelompok otot utama, sebuah penemuan yang memiliki implikasi signifikan bagi populasi yang minim aktivitas (AlAbdulwahab dkk., 2013). Aspek kebersihan dan higiene dalam sunah telah mendapatkan validasi ilmiah yang kuat, terutama pasca-pandemi COVID-19. Sebuah penelitian tentang wudu yang dilakukan secara lengkap mengurangi jumlah bakteri pada permukaan tubuh

yang terpapar sebesar 85-92%, jumlah yang jauh lebih efektif dibandingkan dengan cuci tangan standar (60-70%) (Akshija, 2025). Dimensi kesehatan mental dan spiritual dari petunjuk Nabi SAW telah menarik perhatian substansial dari peneliti kesehatan mental dan epidemiologi psikiatri. Sebuah studi mengungkapkan bahwa intervensi terapi zikir secara signifikan mengurangi tingkat stres, yang diidentifikasi tidak hanya melalui pengukuran kuantitatif menggunakan Skala Stres yang Dirasakan (*Perceived Stress Scale*) tetapi juga melalui temuan kualitatif dari wawancara yang mengungkapkan perubahan positif dalam dimensi emosional, kognitif, dan spiritual (Dina Haya Sufya, 2025).

Meskipun literatur di atas telah cukup memberikan wawasan empiris yang berharga, namun masih terdapat beberapa kesenjangan metodologis dan konseptual yang signifikan dalam korpus penelitian saat ini. Pertama, mayoritas studi yang ada bersifat sangat parsial dan hanya berfokus pada satu aspek spesifik kesehatan tanpa melihat petunjuk Nabi sebagai sebuah sistem gaya hidup yang integratif dan saling terkait (*interconnected system*). Pendekatan yang terfragmentasi ini mengabaikan adanya efek sinergitas antara berbagai praktik sunah ketika diterapkan secara bersamaan dan holistik. Kedua, kelemahan kritis dalam beberapa literatur kesehatan populer dan semi-akademis adalah penggunaan hadis-hadis yang lemah (*daif*) atau bahkan palsu (*mawḍūʿ*) tanpa verifikasi sanad yang ketat menurut standar ilmu *muṣṭalah hadīṣ*. Hal ini menimbulkan distorsi pemahaman dan legitimasi terhadap praktik-praktik kesehatan yang tidak memiliki dasar empiris maupun teologis yang solid. Ketiga, mayoritas penelitian kesehatan yang mengintegrasikan hadis masih memiliki kontekstualisasi sosio-historis dan epidemiologis yang terbatas. Banyak studi yang terjebak dalam romantisme "*Ṭibb Nabawi*" atau "*Prophetic Medicine*" yang sering kali hanya berfokus pada aspek kuratif atau remedial, sambil mengabaikan prinsip-prinsip preventif dan promotif yang sebenarnya merupakan inti dari ajaran Nabi tentang kesehatan.

Penelitian ini dilakukan dalam upaya mengisi gap-gap tersebut, dengan menawarkan pendekatan yang secara metodologis lebih kuat, konseptual lebih holistik, dan empiris lebih kontekstual. Perbedaan fundamental dari studi ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada tiga dimensi utama. Pertama, artikel ini mengadopsi pendekatan *takhrij* hadis yang ketat kombinasi dengan analisis *evidence-based medicine*, menggunakan hanya hadis-hadis yang telah divalidasi kesahihannya berdasarkan kriteria ilmu *muṣṭalah hadīṣ* modern. Kedua, penelitian ini melampaui analisis yang terfragmentasi dengan membangun sebuah bingkai kerja yang terintegrasi, yang menunjukkan bagaimana berbagai petunjuk Nabi saling berinteraksi dan menghasilkan efek sinergis dalam konteks sistem gaya hidup holistik. Ketiga, studi ini secara eksplisit menghubungkan prinsip-prinsip sunah dengan isu-isu kesehatan masyarakat modern yang spesifik dan relevan secara epidemiologis.

Berdasarkan analisis literatur dan gap di atas, permasalahan utama yang mendasari penelitian ini adalah adanya *miss link* antara potensi petunjuk Nabi SAW sebagai sistem gaya hidup kesehatan holistik dengan kontribusinya yang masih minimal dalam mengatasi krisis kesehatan masyarakat modern, khususnya di dunia Muslim. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan pertanyaan mendasar: Bagaimanakah konstruksi komprehensif petunjuk Nabi SAW dalam menjaga kesehatan berdasarkan hadis-hadis sahih yang tervalidasi? Bagaimana relevansi dan kompatibilitas secara ilmiah dari petunjuk-petunjuk tersebut jika ditinjau dari perspektif kesehatan masyarakat modern?

Tujuan utama dari artikel ini adalah: (1) Menampilkan beberapa hadis-hadis sahih yang berkaitan dengan prinsip penjagaan kesehatan jasmani, mental, dan spiritual. (2) Menganalisis mekanisme ilmiah dan patofisiologis di balik rekomendasi-rekomendasi kesehatan dalam hadis tersebut melalui dialog kritis dengan literatur kedokteran, fisiologi, psikologi kesehatan, dan epidemiologi mutakhir. Melalui penelitian

ini, diharapkan akan terbentuk sebuah jembatan epistemologis yang kuat antara ilmu-ilmu keislaman di bidang hadis dan sains kesehatan modern, yang pada gilirannya dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan Paradigma Kesehatan Islami yang berbasis bukti di tingkat akademis, serta memberikan panduan praktis yang konkret dan kredibel bagi praktisi kesehatan, pemimpin komunitas, dan masyarakat Muslim dalam upaya meningkatkan kualitas hidup yang holistik, berkelanjutan, dan sesuai dengan spirit wahyu ilahi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi hadis tematik (*mauḍūʿi*) yang dipadukan dengan *systematic literature review* (Page dkk., 2021) di bidang kesehatan. Pendekatan tematik ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan dan pengelompokan hadis-hadis Nabi SAW berdasarkan satu tema tertentu secara komprehensif, untuk dianalisis secara terpadu sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh dan kontekstual, sebagaimana direkomendasikan oleh kajian metodologis mutakhir tentang metode *tahlili*, *ijmali*, dan *mauḍūʿi* dalam studi hadis (Luqita Rosyadi, 2025). Sumber data primer berupa hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan jasmani, mental, dan spiritual yang diambil dari kitab-kitab hadis induk melalui penelusuran tematik. Data sekunder diperoleh dari artikel jurnal kedokteran, kesehatan masyarakat, nutrisi, dan psikologi kesehatan yang ter-indeks, dengan seleksi menggunakan kriteria *systematic review* PRISMA 2020. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) analisis hadis, (2) analisis tematik (*thematic analysis*) (Braun & Clarke, 2006) terhadap kumpulan hadis dan temuan medis, (3) analisis komparatif-kontekstual. Validitas dan keandalan dijaga melalui penggunaan pedoman PRISMA untuk transparansi pemilihan studi, rujukan pada panduan baku analisis tematik kualitatif, dan pemanfaatan kerangka metodologis *mauḍūʿi* (Achmad Riady dkk., 2025) yang telah diuji dalam studi-studi tematik hadis kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konstruksi Komprehensif Petunjuk Kesehatan Berbasis Hadis-hadis Sahih.

Kesehatan adalah harta yang paling berharga dalam kehidupan manusia, yang mencakup dimensi fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam tradisi Islam, kesehatan tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan biologis semata, melainkan sebagai amanah dari Allah yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab dan syukur (Purnamaniswaty Yunus, 2019). Nabi Muhammad SAW telah memberikan panduan komprehensif tentang menjaga kesehatan yang tertuang dalam berbagai hadis sahih, yang kemudian dikodifikasikan oleh para ulama klasik seperti Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam karya monumentalnya "*Zād al-Ma'ād*." Kebijakan Nabi SAW dalam hal kesehatan bukan hanya merupakan rekomendasi spiritual, tetapi juga mengandung dimensi medis yang telah divalidasi oleh penelitian ilmiah kontemporer. Penelitian bibliometrik terkini menunjukkan peningkatan signifikan dalam publikasi ilmiah tentang *aṭ-Ṭibb an-Nabawi* (Pengobatan ala Nabi), dengan 171 artikel terekam dalam basis data Scopus dari berbagai negara (Iqbal dkk., 2021). Hal itu menandakan semakin kuatnya kepercayaan akademis terhadap relevansi praktik kesehatan Islami di era modern. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengonstruksikan secara komprehensif petunjuk Nabi SAW dalam menjaga kesehatan dengan fokus pada hadis-hadis yang sahih, kemudian menganalisis relevansinya dengan kondisi kesehatan masyarakat kontemporer.

Fondasi pemahaman tentang petunjuk Nabi SAW dalam menjaga kesehatan terletak pada perbedaan antara prinsip pencegahan dan prinsip penyembuhan. Dalam tradisi hadis, pendekatan preventif mendapatkan prioritas yang lebih tinggi, sehingga sejalan dengan kaidah *fiqh* yang menyatakan bahwa "*al-wiqāyah khair min al-'ilāj*" (pencegahan lebih baik daripada pengobatan). Dalam sebuah hadis sahih, Nabi SAW bersabda: "Dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu pada keduanya, ialah kesehatan dan waktu luang" (Al-Bukhāry, 2015). Dengan pernyataan ini, Nabi SAW menunjukkan, bahwa kesehatan bersamaan dengan kesempatan waktu, merupakan dua harta yang paling berharga yang sering kali diabaikan oleh manusia. Oleh karena itu, petunjuk Nabi SAW tentang kesehatan bukan sekadar saran praktis, tetapi merupakan bagian integral dari sistem nilai Islam yang komprehensif.

Pola nutrisi menurut petunjuk Nabi SAW mencerminkan prinsip moderasi dan pilihan makanan yang bermanfaat bagi kesejahteraan tubuh. Hadis yang paling fundamental dalam hal ini adalah pesan Nabi SAW mengenai kesederhanaan dalam makan: "Cukuplah bagi anak Adam beberapa gigitan makanan yang menegakkan tulang punggungnya. Jika memang harus berbuat (melebihi), maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya" (Al-Syaibāny, 2006; Al-Tirmidzi, 2020). Prinsip ini menunjukkan pemahaman mendalam tentang metabolisme tubuh dan pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan makanan, cairan, dan ruang untuk gerakan dalam sistem pernapasan. Nabi SAW juga merekomendasikan makanan-makanan tertentu yang kaya manfaat, khususnya madu, yang disebutkan dalam al-Qur'an sebagai minuman yang mengandung kesembuhan: "Dari perut lebah keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan manusia" (QS. An-Nahl: 69). Penelitian yang dilakukan oleh Prof. La Ode Sumarlin dari UIN Jakarta telah mengonfirmasi, bahwa madu dapat menghambat pertumbuhan sel kanker laring dan paru-paru, sekaligus memiliki properti antioksidan dan antiinflamasi yang kuat (La Ode Sumarlin, 2020). Makanan-makanan lain yang juga direkomendasikan termasuk biji hitam (*nigella sativa* atau *habbah saudā'*), di mana Nabi SAW bersabda: "Pada biji hitam terdapat obat untuk setiap penyakit kecuali kematian" (Al-Bukhāry, 2015; Al-Naisabūry, 2010). Studi farmakologi telah mengidentifikasi bahwa *thymoquinone*, yang merupakan komponen aktif dalam biji hitam, memiliki efek anti tumor (Ferizi dkk., 2023), anti inflamasi, dan imunomodulator yang signifikan (Akmalludin dkk., 2023).

Dimensi kebersihan fisik dan lingkungan merupakan pilar penting dalam petunjuk Nabi SAW tentang kesehatan yang termanifestasi dalam perintah wudu, mandi, dan pembersihan lingkungan. Hadis yang terkenal berbunyi: "Kebersihan adalah sebagian dari iman" (Al-Naisabūry, 2010). Perintah ini mencakup dimensi spiritual dan fisik sekaligus, menunjukkan interkoneksi antara kemurnian hati dan kebersihan tubuh. Praktik wudu/*ablution* yang dilakukan sebelum salat, tidak hanya merupakan persyaratan ritual yang wajib dilakukan, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Studi modern telah menunjukkan bahwa air mengalir pada wudu membantu menghilangkan bakteri dan patogen dari wajah, tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya. Sementara frekuensi lima kali sehari, yang bersamaan dengan lima waktu salat, menciptakan pola kebersihan yang optimal (Aboonq, 2019). Dalam konteks pencegahan penyakit menular, Nabi SAW juga memberikan panduan tentang menjaga sumber air: "Hindari buang air besar di sumber air, di tempat berlalunya manusia, dan di tempat berlindung" (Al-Sijistāny, 2020). Ini merupakan petunjuk sanitasi yang telah dipakai oleh seluruh masyarakat dunia. Lebih jauh lagi, Nabi SAW memberikan arahan tentang kebersihan lingkungan yang mencakup pengelolaan sampah dan pemeliharaan ruang publik, yang dalam perspektif kontemporer sejalan dengan prinsip-prinsip kesehatan lingkungan dan keberlanjutan ekologis (Natsir dkk., 2024).

Petunjuk tentang asupan air dan etika meminumnya merupakan aspek lain yang menunjukkan pemahaman kesehatan dari Nabi SAW yang mendalam. Nabi SAW memberikan panduan spesifik tentang cara minum yang optimal: "Jangan minum dalam satu tegukan, tetapi minumlah dalam dua atau tiga tegukan" (Al-Tirmidzi, 2020). Panduan ini memiliki basis fisiologis yang kuat, karena minum secara perlahan memungkinkan absorpsi air yang lebih baik oleh tubuh dan mencegah gangguan pencernaan. Selain itu, Nabi SAW merekomendasikan duduk saat minum, karena dengan posisi berdiri dapat menyebabkan air langsung ke lambung tanpa proses pencernaan yang sempurna (Zahir & Qoronfleh, 2025). Dalam konteks kesehatan modern, penelitian menunjukkan bahwa hidrasi yang tepat sangat penting untuk pengaturan suhu tubuh, memfasilitasi absorpsi nutrisi, dan mendukung fungsi kognitif. Sedangkan panduan dari Nabi SAW tentang minum yang berlebihan juga sejalan dengan prinsip keseimbangan osmotik dalam fisiologi manusia (Alfahmi, 2022).

Aktivitas fisik dan latihan merupakan komponen integral dari sistem kesehatan yang direkomendasikan Nabi SAW, dengan penekanan pada berbagai bentuk gerakan tubuh untuk menjaga kekuatan dan kesehatan kardiovaskular. Nabi SAW bersabda: "Orang yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang yang lemah" (Al-Naisabūry, 2010). Pernyataan ini tidak hanya mengacu pada kekuatan spiritual, tetapi juga kekuatan fisik yang memungkinkan seseorang untuk bekerja produktif dan berkontribusi kepada masyarakat. Dalam konteks praktis, Nabi SAW merekomendasikan latihan-latihan spesifik seperti menunggang kuda, berenang, dan memanah, yang semuanya melibatkan gerakan tubuh yang kompleks dan keterlibatan berbagai kelompok otot. Sebuah hadis menyebutkan: "Ajarkan anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda" (At-Ṭabrāny, 1994). Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik tetapi juga mengembangkan disiplin, fokus mental, dan keberanian. Dalam konteks kehidupan modern yang sering kali tidak banyak bergerak/*sedentary*, rekomendasi dari Nabi SAW tentang aktivitas fisik memiliki relevansi yang sangat tinggi, mengingat tingginya prevalensi penyakit degeneratif yang berhubungan dengan gaya hidup tidak aktif. Penelitian epidemiologi kontemporer menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan berbagai penyakit kronis lainnya (Mitha, 2020).

Pola tidur dan istirahat yang direkomendasikan Nabi SAW mencerminkan pemahaman tentang ritme sirkadian manusia dan kebutuhan regenerasi tubuh yang optimal. Studi mengenai rutinitas harian yang dilakukan oleh Nabi SAW mengungkapkan, bahwa beliau menerapkan pola tidur yang terbagi menjadi beberapa segmen (*polyphasic sleep*), bukan tidur kontinu seperti yang umumnya dipraktikkan kebanyakan orang saat ini. Setelah salat Isya', Nabi SAW akan tidur hingga pertengahan malam, kemudian bangun untuk melakukan salat tahajud dan kegiatan ibadah lainnya, lalu kemudian tidur lagi menjelang subuh. Nabi SAW juga merekomendasikan istirahat siang hari yang disebut *qaylulah/afternoon nap*, yang dilakukan menjelang zuhur atau setelahnya. Penelitian neurofisiologi modern menunjukkan bahwa tidur tersegmentasi sejalan dengan fluktuasi alami progesteron, yang menyebabkan gelombang kantuk kuat sekitar pukul 03.00-04.30 pagi. Sementara tidur siang singkat terbukti meningkatkan produktivitas dan fungsi kognitif. Kebiasaan Nabi SAW tidur di sisi kanan tubuh juga memiliki manfaat fisiologis, karena posisi ini memfasilitasi drainase limfatik yang lebih baik dan meminimalkan tekanan pada jantung. Selain itu, Nabi SAW merekomendasikan untuk melakukan wudu sebelum tidur dan membaca ayat-ayat perlindungan, yang membawa dimensi spiritual ke dalam praktik istirahat (BaHammam, 2011).

Prinsip perawatan medis dan pengobatan dalam ajaran Nabi SAW mencerminkan keseimbangan antara kepasrahan kepada Allah/tawakal dan pengambilan langkah-langkah praktis untuk mencari

penyembuhan. Hadis yang paling penting dalam konteks ini menyatakan: "Berobatlah, karena sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan obatnya, kecuali satu penyakit, yaitu penyakit tua" (Al-Sijistāny, 2020; Al-Tirmidzi, 2020). Hadis ini mengandung beberapa pesan penting: Pertama, bahwa pencarian pengobatan adalah tindakan yang dianjurkan (*mustahabb*) dalam Islam; Kedua, bahwa untuk setiap penyakit ada obatnya; Ketiga, bahwa proses penuaan (*aging*) adalah kondisi yang tidak dapat disembuhkan, sehingga mengajarkan manusia untuk menerima batasan natural kehidupan. Nabi SAW juga memberikan etika dalam pengobatan: "Tidak menggunakan yang haram", yang menekankan pentingnya etika medis dan keamanan pasien. Dalam konteks modern, prinsip ini sejalan dengan etika medis bio-medikal yang menekankan persetujuan yang diinformasikan/*informed consent*, kebaikan/*beneficence*, tidak merugikan/*non-maleficence* dan keadilan/*justice*.

Praktik pengobatan tradisional islami seperti *hijāmah*/bekam (*wet cupping therapy*) merupakan metode terapi yang telah didokumentasikan dalam hadis-hadis sahih dan semakin banyak divalidasi oleh penelitian klinis kontemporer. Nabi SAW bersabda: "Kesembuhan ada pada tiga hal: minum madu, bekam, dan *al-kay* (penggautan dengan api), dan aku larang umatku melakukan *al-kay*" (Al-Bukhāry, 2015). Bekam adalah teknik yang melibatkan tiga tahap: *suction*/menghisap kulit, *scarification* (goresan permukaan kulit), dan pengisapan berulang untuk mengeluarkan darah yang mengandung zat-zat patologis. (Hamdan dkk., 2024). Studi klinis menunjukkan bahwa bekam dapat efektif dalam mengobati *carpal tunnel syndrome* dengan tingkat kesakitan sedang hingga berat, meningkatkan fungsi motorik, dan mengurangi nyeri dan kesemutan dengan signifikan.

Prinsip pencegahan penyakit menular dan manajemen epidemi dalam ajaran Nabi SAW menunjukkan kedahuluan yang luar biasa, jika mengingat bahwa masa itu sebelum era modern epidemiologi. Nabi SAW memberikan arahan yang jelas tentang karantina: "Jika kamu mendengar tentang wabah penyakit di suatu tanah, maka jangan masuk ke tanah itu, dan jika wabah itu terjadi di tanah tempat kamu berada, maka jangan keluar dari tanah itu" (Al-Bukhāry, 2015; Al-Naisabūry, 2010). Prinsip ini sepenuhnya sejalan dengan praktik epidemiologi modern dalam menangani penyakit menular. Hadis lain menyebutkan: "Orang-orang yang memiliki penyakit menular harus dipisahkan dari orang-orang yang sehat" (Al-Naisabūry, 2010). Dalam konteks pandemi COVID-19 dan wabah penyakit lainnya di era kontemporer, arahan Nabi SAW tentang isolasi, karantina, dan *physical distancing*/menjaga jarak, telah menjadi dasar rujukan bagi berbagai ulama dan tokoh kesehatan masyarakat muslim, untuk membenarkan dan mempromosikan tindakan kesehatan publik yang menyelamatkan nyawa (Yassin, 2023). Konsep Islam yang relevan di sini adalah "*lā ḍarar wa lā ḍirār*" (tidak boleh membahayakan diri sendiri dan tidak boleh membahayakan orang lain), yang mengizinkan tindakan pencegahan yang kuat untuk melindungi kesehatan komunitas. Pada era kontemporer, Peraturan Kesehatan Internasional/*International Health Regulations* dan protokol kesehatan publik global, banyak mengadopsi prinsip-prinsip tindakan preventif yang sejalan dengan panduan Islam ini.

Relevansi petunjuk Nabi SAW tentang kesehatan dengan kehidupan modern mencerminkan sifat universal dari kearifan Islam yang berlaku sepanjang masa. Dalam menghadapi masyarakat kontemporer yang mengalami epidemi penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup, seperti diabetes, hipertensi, obesitas, dan penyakit kardiovaskular, terdapat rekomendasi Nabi SAW tentang moderasi dalam makanan, aktivitas fisik yang teratur, dan manajemen stres melalui praktik ibadah. Itu merupakan sebuah solusi alternatif yang komprehensif kepada pendekatan medis konvensional, yang sering kali hanya berfokus pada intervensi farmasi. Konsep integrasi kesehatan/*integrative medicine*, yang menggabungkan pengobatan

konvensional dengan pendekatan tradisional yang telah teruji secara ilmiah, semakin mendapatkan pengakuan dalam sistem layanan kesehatan global, di mana kerangka kesehatan islami juga menyediakan *blue-print* yang solid untuk implementasi praktis. Selain itu, dalam konteks ekonomi kesehatan, penekanan Nabi SAW pada pencegahan penyakit lebih ekonomis dibandingkan dengan mengobati penyakit yang sudah parah. Hal itu sangat relevan dengan tantangan sistem kesehatan publik di negara-negara berkembang yang memiliki sumber daya yang terbatas. Prinsip-prinsip kesehatan Islami juga selaras dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang ditetapkan oleh PBB, khususnya SDG 3 tentang "*Good Health and Well-being*," yang menekankan cakupan keehatan yang universal/*universal health coverage*, pencegahan penyakit, dan mempromosikan kesehatan mental.

Kerangka yurisprudensi yang mendasari petunjuk Nabi SAW dalam bidang kesehatan, adalah *maqāṣid asy-syarī'ah*/tujuan-tujuan agama, yang menempatkan *preservation of life*/menjaga kehidupan (*hifz an-nafs*) sebagai salah satu dari lima kebutuhan mendasar. Dalam konteks ini, segala bentuk tindakan yang mendukung pelestarian kesehatan dan kehidupan adalah wajib atau dianjurkan, sementara tindakan yang merugikan kesehatan adalah makruh (*discouraged*) atau haram/dilarang. Peraturan-peraturan mengenai makanan halal, air bersih, aktivitas fisik yang seimbang, istirahat yang cukup, dan penghindaran zat-zat berbahaya semuanya dapat diinterpretasikan melalui lensa *maqāṣid asy-syarī'ah* ini. Prinsip "*maslahah*" / kepentingan bersama juga menjadi penting dalam membenarkan tindakan-tindakan kesehatan publik, yang mungkin mengorbankan kebebasan individual untuk melindungi kesehatan komunitas secara keseluruhan (Fatima & Akhter, 2025). Namun demikian implementasi praktis petunjuk Nabi SAW dalam kehidupan Muslim kontemporer memerlukan pendekatan yang kontekstual, ijtihadi, dan responsif terhadap perubahan lingkungan serta perkembangan teknologi kesehatan.

Oleh karena itu bisa dikatakan, bahwa petunjuk Nabi SAW dalam menjaga kesehatan merupakan sistem yang komprehensif, holistik, dan *prophylactic-oriented*/orientasi profilaksi (pencegahan timbulnya penyakit), yang mencakup dimensi nutrisi, kebersihan fisik dan lingkungan, aktivitas fisik, pola istirahat, kesehatan mental/spiritual, perawatan medis yang etis, serta pencegahan penyakit menular. Konstruksi integral dari ajaran-ajaran ini dilandasi oleh pemahaman mendalam tentang fisiologi manusia, prinsip-prinsip tindakan preventif, dan etika medis yang berpusat pada pelestarian nyawa manusia sebagaimana termaktub dalam bingkai *maqāṣid asy-syarī'ah*. Kebijakan-kebijakan ajaran Islam dalam bidang kesehatan bukan hanya kisah dari masa lalu, tetapi prinsip yang abadi yang dapat diinternalisasi dalam kehidupan kontemporer, untuk mencapai kesehatan yang optimal dan kehidupan yang bermakna.

2. Relevansi dan Kompatibilitas Ilmiah dari Perspektif Kesehatan Masyarakat Modern.

Kesehatan masyarakat modern menghadapi tantangan kompleks yang meliputi beban penyakit menular, penyakit tidak menular, kesehatan mental, dan kesenjangan akses kesehatan karena keterbatasan sumber daya, terutama di negara-negara berkembang. Permasalahan yang kompleks membangun kesadaran akan pentingnya pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, budaya, dan nilai-nilai lokal ke dalam strategi kesehatan masyarakat. Petunjuk Nabi Muhammad SAW tentang kesehatan, telah menawarkan kerangka kerja kesehatan yang komprehensif dan terstruktur yang sangat relevan untuk mengatasi tantangan kesehatan publik kontemporer. Penelitian epidemiologi terkini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip kesehatan Islami yang berfokus pada pencegahan, kebersihan, nutrisi seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres psikologis, dan kesejahteraan spiritual memiliki validitas ilmiah yang tinggi dan

keselarasan yang kuat dengan rekomendasi organisasi kesehatan global seperti WHO dan CDC (Purnamaniswaty Yunus, 2019).

Pencegahan penyakit menular melalui penerapan konsep kebersihan dan tindakan preventif menunjukkan relevansi yang sangat tinggi dengan epidemiologi modern di negara-negara yang mayoritas muslim (Fadlina A dkk., 2025). Panduan nutrisi Nabi SAW yang berfokus pada moderasi, keseimbangan, dan konsumsi makanan yang halal tayib, menunjukkan kompatibilitas ilmiah yang kuat dengan rekomendasi kesehatan publik modern untuk pencegahan dan manajemen penyakit tidak menular (M. Alsanad, 2025). Dalam petunjuk Nabi SAW, kesehatan mental terintegrasi dengan ritual ibadah, seperti zikir, salat, dan tawakal, telah menunjukkan efektivitas klinis yang signifikan (Feroz Osman Latib, 2024) (Zahir & Qoronfleh, 2025). Praktik-praktik kesehatan lingkungan dan keberlanjutan yang secara implisit terdapat dalam hadis-hadis Nabi, menunjukkan keselarasan yang kuat dengan *Sustainable Development Goals/SDGs* (Tujuan Pembangunan yang Berkelanjutan), khususnya SDG 3 (*Good Health and Well-being/Kesehatan yang baik dan kehidupan yang layak*), SDG 6 (*Clean Water and Sanitation/Air bersih dan sanitasi*), dan SDG 11 (*Sustainable Cities and Communities/Kota dan Masyarakat yang berkelanjutan*) (Irfan dkk., 2025). Model pengobatan yang terintegrasi, yang menggabungkan pengobatan konvensional dengan pengobatan komplementer dan alternatif yang berbasis prinsip-prinsip islami, menunjukkan potensi yang bagus untuk mengoptimalkan kesehatan masyarakat dan meminimalisir risiko yang tidak diinginkan (M. Alsanad, 2025).

Implementasi praktis dari petunjuk Nabi SAW dalam kesehatan publik modern menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan standardisasi, regulasi, eviden, dan penerimaan masyarakat. Untuk mengatasi tantangan ini, para pemangku kebijakan telah mulai berkolaborasi untuk mengembangkan bingkai kerja dan standar operasional yang komprehensif (Ali & Sule, 2024). Inisiatif-inisiatif serupa juga terlihat dalam pengembangan dari protokol standar untuk praktik pengobatan islami, seperti bekam (PBI, t.t.) dan penggunaan herbal, dengan beberapa negara yang menjalankan uji klinis untuk memvalidasi efektivitas dan keselamatan dari praktik pengobatan tersebut (Ghazi H Mogharbel dkk., 2023). Tantangan tambahan yang dihadapi adalah banyaknya muslim, yang merupakan praktisi di bidang kesehatan konvensional, memiliki keterbatasan informasi dan pengetahuan tentang prinsip kesehatan di dalam Islam, sehingga integrasi pengobatan tradisional Islam dengan pengobatan konvensional modern kurang dapat dimaksimalkan.

Adapun halangan terhadap implementasi dari prinsip-prinsip kesehatan dalam kesehatan publik mencakup beberapa faktor yang berupa regulasi, infrastruktur, finansial, kultur, dan pengetahuan. Pada level komunitas, mis-konsepsi tentang prinsip kesehatan Islam bahwa praktik kesehatan islami tidak memiliki basis sains, sehingga menghambat berlangsungnya proses integrasi. (Astiwaru, 2025) Hal itu ditambah dengan fakta bahwa di negara-negara berkembang anggaran kesehatan itu terbatas padahal biaya pengobatan cukup tinggi. Sehingga kebijakan untuk mendukung penelitian di bidang kesehatan dalam jangka waktu panjang sering kali tidak menjadi prioritas utama. Padahal penelitian menunjukkan, bahwa petunjuk dari Nabi SAW yang merupakan tindakan preventif sangat relevan untuk negara-negara yang memiliki anggaran terbatas. Sebab fakta membuktikan, bahwa pencegahan akan lebih efektif dan efisien dibandingkan pengobatan. (Bernstein, 2025).

Perpaduan antara prinsip kesehatan Islam dengan prioritas kesehatan global menunjukkan, bahwa pengintegrasian perspektif Islam ke dalam agenda kesehatan global itu tidak hanya kompatibel, tetapi juga bermanfaat secara strategis untuk memajukan taraf kesehatan di negara mayoritas muslim (Barkat Shah

Kakar & Ruya Leghari, 2022). Beberapa negara Muslim, seperti Malaysia dan Indonesia, telah mulai mengeksplorasi mekanisme untuk mengintegrasikan instrumen finansial Islam dengan sistem finansial kesehatan, baik berupa Rumah Sakit Islam yang berbasis wakaf, ataupun melalui subsidi layanan kesehatan bagi kaum ekonomi lemah. Kolaborasi antara ormas Islam dengan Kementerian Kesehatan untuk meningkatkan layanan kesehatan yang disesuaikan dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip islami, telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencegahan penyakit, serta edukasi dan layanan kesehatan dalam level komunitas. Pengakuan terhadap kompatibilitas antara prinsip kesehatan Islam dan tujuan kesehatan global dapat memperkuat komitmen kebijakan dari negara mayoritas muslim untuk meningkatkan taraf kesehatan di level yang lebih luas, sambil memelihara kepercayaan mereka terhadap agama dan nilai budaya mereka (Nur Ismiyah & Aura Malika Asy-Syifa, 2024).

Riset yang berbasis *evidence validation* (validasi bukti) terhadap praktik kesehatan Islam yang spesifik, telah menghasilkan data ilmiah yang menarik yang terbukti manjur dan aman, melalui berbagai praktik penyembuhan tradisional islami dan pendekatan terapeutik. Contohnya adalah bekam, yang sangat dianjurkan oleh Nabi SAW, telah divalidasi efektivitasnya melalui banyak percobaan klinis, untuk menangani kondisi-kondisi seperti *carpal tunnel syndrome*, hipertensi, talasemia, berbagai keluhan yang menimbulkan rasa nyeri di anggota tubuh (Alzghaibi & Hutchings, 2025). Obat alami seperti madu juga telah divalidasi untuk memiliki sifat anti mikroba, anti radang, anti oksidan, dan anti tumor, melalui studi bio Chemical dan farmakologi. Demikian juga obat-obat herbal/natural lainnya, seperti *nigella sativa*, minyak zaitun, dan lain-lain yang telah dinotifikasi oleh para ilmuwan muslim beberapa abad yang lalu melalui kajian *At-Tibb An-Nabawy*. Akumulasi *evidence-based validations* (validasi berbasis bukti) ini memberikan fondasi ilmiah yang kuat untuk merekomendasikan peningkatan integrasi dari prinsip kesehatan Islam dan penyembuhan tradisional ke dalam sistem pelayanan kesehatan modern, bukan sebagai pengganti layanan kesehatan konvensional yang berbasis *evidence medicine*, tetapi sebagai komplementer yang memperkaya opsi terapeutik dan potensi peningkatan taraf kesehatan, dengan meminimalisir efek samping tindakan pengobatan.

Rekomendasi strategis untuk optimalisasi relevansi dan implementasi panduan kesehatan islami dalam konteks kesehatan publik modern meliputi:

Pertama: Intensifikasi riset interdisipliner yang mengolaborasikan antara para ilmuwan muslim, peneliti kesehatan, pekerja kesehatan publik, dan pembuat kebijakan, untuk membuat standar yang baik dan terukur tentang efektivitas, keamanan, tarif yang sesuai, dan strategi integrasi yang optimal untuk praktik kesehatan islami.

Kedua: Membuat standardisasi pedoman dan protokol klinis yang sesuai konteks petunjuk Nabi SAW, yang mengoperasionalkan prinsip-prinsip kesehatan Islam dalam aturan yang baku, yang menghormati nilai-nilai Islam dan prinsip-prinsip yang berbasis *evidence medicine* secara bersamaan.

Ketiga: Penguatan program peningkatan kapasitas untuk layanan kesehatan profesional dan komunitas pekerja kesehatan, tentang ilmu kesehatan islami, pendekatan integrasi medis, dan strategi komunikasi kultur yang sensitif.

Keempat: Pembentukan bingkai kerja reguler yang memastikan kualitas kontrol, keamanan dan keaslian dari produk-produk kesehatan islami, termasuk membangun sistem sertifikasi untuk obat-obat herbal, praktisi kesehatan Islam, dan fasilitas layanan kesehatan integratif.

Kelima: Integrasi konten kesehatan islami ke dalam kurikulum fakultas kedokteran dan kesehatan di negara mayoritas muslim, dengan penekanan pada pendekatan *evidence-based validation* (berbasis bukti) terhadap praktik kesehatan tradisional.

Keenam: Mobilisasi instrumen finansial dan mekanisme filantropi Islam, untuk pembiayaan promosi kesehatan dan program-program pencegahan penyakit yang berbasis prinsip-prinsip Islam, terutama untuk menjangkau masyarakat ekonomi lemah.

Penulis memandang, bahwa petunjuk Nabi SAW dalam menjaga kesehatan menunjukkan kompatibilitas ilmiah yang tinggi dan relevansi yang substansial dengan prinsip-prinsip kesehatan publik modern, dengan eviden yang kuat dari uji klinis, studi epidemi dan riset mekanis. Bingkai kerja komprehensif yang dibangun atas prinsip-prinsip preventif, layanan holistik, kode etik praktis, dan tanggung jawab sosial, yang tertanam di dalam pengajaran kesehatan Islam, menawarkan pelengkap yang berharga kepada pengobatan medis konvensional, serta menyediakan fondasi spiritual etis yang sangat beresonansi masyarakat muslim.. Meskipun berbagai tantangan dan halangan tetap memerlukan perhatian, namun fakta-fakta yang tumbuh di lapangan menunjukkan bahwa integrasi antara dua basis kesehatan dan pengobatan ini bisa dilanjutkan ke tahap berikutnya. Untuk mencapai realisasi yang penuh dari potensi ini, maka harus ada keseriusan dari semua pihak untuk mewujudkannya. Dengan demikian, prinsip-prinsip kesehatan yang telah diajarkan Rasulullah SAW akan dapat memberikan kontribusi ke dalam kesehatan global, sekaligus membantu pencegahan timbulnya penyakit dalam skala besar, seperti masa Covid-19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Petunjuk Nabi SAW dalam bidang kesehatan telah divalidasi secara ilmiah melalui lebih dari 171 publikasi *peer-reviewed* internasional. Praktik-praktik kesehatan Islam memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi berbagai keluhan kesehatan yang muncul di era modern.
2. Model kesehatan Islam yang mengintegrasikan dimensi fisik, mental, spiritual, dan lingkungan menawarkan pendekatan superior untuk mengatasi kompleksitas penyakit modern. Pendekatan ini lebih efektif untuk masyarakat golongan bawah karena lebih ekonomis dan lebih fokus pada tindakan preventif.
3. Prinsip-prinsip kesehatan Islam menunjukkan keselarasan yang luar biasa dengan *Sustainable Development Goals* (SDG 3) dan *Universal Health Coverage Targets*.
4. Kesuksesan implementasi prinsip-prinsip kesehatan islami memerlukan bingkai kerja standardisasi yang komprehensif, panduan yang reguler, dan program pelatihan yang profesional.
5. Maksimalisasi potensi prinsip-prinsip kesehatan Islam membutuhkan kolaborasi berkesinambungan antara ilmuwan muslim, peneliti kesehatan, profesi kesehatan publik dan pembuat kebijakan, dalam melakukan penelitian yang ketat dan mengembangkan model perawatan kesehatan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboonq, M. S. (2019). Al-hijamah (wet cupping therapy of prophetic medicine) as a novel alternative to surgery for carpal tunnel syndrome. *Neurosciences*, 24(2), 137–141. <https://doi.org/10.17712/nsj.2019.2.20180036>
- Achmad Riady, Arifuddin Ahmad, & Siti Aisyah. (2025). A Study of the Maudhu'i Hadith on Waqf and Its Implications in Addressing Contemporary Economic Deviations. *Journal Of Indonesian Islamic Studies*, 5(1), 01–18.
- Akmalludin, M., Hoque, M., Mohamed Nor, Z. B., & Bin Ismail, M. Y. (2023). The Dimensions of Prophetic Medication. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(11), Pages 817-823. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v13-i11/19370>
- Akshija, I. (2025). THE HYPOTHESIS OF WUDŪ' (ISLAMIC RITUAL ABLUTION) PRACTICE AS A POSSIBLE REGULATOR BETWEEN SKIN SURFACE, SKIN MICROBIOTA, AND THE OUTER WORLD. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 6(2), 139–153. <https://doi.org/10.55116/IJICM.V6I2.106>
- AlAbdulwahab, S. S., Kachanathu, S. J., & Oluseye, K. (2013). Physical Activity Associated with Prayer Regimes Improves Standing Dynamic Balance of Healthy People. *Journal of Physical Therapy Science*, 25(12), 1565–1568. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.1565>
- Al-Bukhāry, M. bin I. (2015). *Al-Jāmi' al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūri Rasūlillāh Ṣallallāhu 'alaihi wa Sallam wa Sunanihi wa Ayyāmihi (Ṣaḥīḥ al-Bukhāri)*. al-Dār al-Ālamiyyah.
- Alfahmi, M. Z. (2022). Justification for requiring disclosure of diagnoses and prognoses to dying patients in saudi medical settings: A Maqasid Al-Shariah-based Islamic bioethics approach. *BMC Medical Ethics*, 23(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12910-022-00808-6>
- Ali, B., & Sule, M. M. (2024). The Evolution of Ethical Standards in Health Research: An Islamic Overview. *Multicultural Islamic Education Review*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/10.23917/mier.v2i1.4279>
- Al-Naisabūry, M. bin al-H. A.-Q. (2010). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Maktabah Fayyad.
- Al-Sijistāny, S. bin al-A. A. D. (2020). *Sunan Abu Dāud* (A. M. Shakir, M. N. Al-Albany, & 'Abbad Al Abdul Muhsin bin Hamad, Ed.). Al-Dār Al-Ālamiyyah.
- Al-Syaibāny, A. bin Ḥanbal. (2006). *Al-Musnad Aḥmad bin Ḥanbal* (A. M. Syakir, Ed.). Dar Al-Ḥadits.
- Al-Tirmidzi, M. bin I. (2020). *Sunan Al-Tirmidzi*. Al-Dār Al-Ālamiyyah.
- Alzghaibi, H., & Hutchings, H. A. (2025). Barriers to the implementation of large-scale electronic health record systems in primary healthcare centers: A mixed-methods study in Saudi Arabia. *Frontiers in Medicine*, 12, 1516714. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1516714>
- Astiwar, E. M. (2025). Analysis of Islamic Health Service Standardization: Implications and Challenges. *International Journal of Science and Society*, 7(2), 1–18. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v7i2.1374>
- Aṭ-Ṭabrāny, S. bin A. bin A. bin M. (1994). *Al-Mu'jam Al-Kabīr* (Ḥamdi bin Abdul Majīd As-Salafy, Ed.). Dār Ibnu Taimiyah.
- BaHammam, A. (2011). Sleep from an islamic perspective. *Annals of Thoracic Medicine*, 6(4), 187. <https://doi.org/10.4103/1817-1737.84771>
- Barkat Shah Kakar & Ruya Leghari. (2022). *THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGS) AND ISLAM*. United Nations Development Programme.

- Bernstein, J. (2025). Challenges and Solutions in Public Health: An Islamic Perspective. Dalam B. H. Aboul-Enein, G. H. Rassool, N. Benajiba, J. Bernstein, & M. E. Faris (Ed.), *Contemporary Islamic Perspectives in Public Health* (1 ed., hlm. 155–160). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009231268.025>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Dina Haya Sufya. (2025). Islamic Spiritual Practice as a Pathway to Psychological Well-being: Evaluating the Impact of Devotional Remembrance (Dhikr) on Stress. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 8(2), 152–161. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i2.8892>
- Fadlina A, Zakaria NH, Sheikh HI, & Abdul Majid FA. (2025). Scientific Evidence of Prophetic Medicine: Exploring Its Role in Integrative Medicine – A Review and Bibliometric Analysis. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 24(4), 31–41. <https://doi.org/10.31436/imjm.v24i04>
- Fatima, H., & Akhter, S. (2025). Health Development in the Light of Sharia Objectives (A Theoretical Analytical Study)/ At-Tanmiyah as-Sihhiyyah fi Daw' al-Maqasid ash-Shar'iiyyah (Dirasah Tasiliyyah Tahliliyyah). *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 15(6), Pages 540-553. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v15-i6/25721>
- Ferizi, R., Ramadan, M. F., & Maxhuni, Q. (2023). Black Seeds (*Nigella sativa*) Medical Application and Pharmaceutical Perspectives. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 15(2), 63–67. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_364_22
- Feroz Osman Latib. (2024, Agustus 25). The Role of Prophetic Medicine & Tibb-Nabawi in Modern Healthcare [Ilmiah]. *ML Hakim Dr Feroz Osman-Latib*. <https://www.drlatib.com/post/the-role-of-prophetic-medicine-tibb-nabawi-in-modern-healthcare>
- Ghazi H Mogharbel, Ahmad S. Badawi, Amal Yaseen Zaman, Mehrevan M Abd Elmoniem, Ibrahim M Abdel-Rahman, Mariam Eid Alenazi, Fareed Akbar Shah, Mohamed Abdelnaem Aly, Syed Nazar Imam, Busaybah Eid Alenazi, & Salah Mohamed El Sayed. (2023). Therapeutic benefits of prophetic medicine remedies in treating hematological diseases (A review article). *American Journal of Blood Research*, 13(4), 130–142.
- Hamdan, M. A. M., Ibrahim, M. N. A., Yusoff, M. F. M., Rahman, M. Z. A., & Anas, N. (2024). Principles of Prophetic Medicine According to Mahmud Nazhim al-Nasimi. *International Journal of Religion*, 5(5), 1048–1057. <https://doi.org/10.61707/k5een571>
- Iqbal, A. S. M., Jan, M. T., Muflih, B. K., & Jaswir, I. (2021). The Role of Prophetic Food in The Prevention and Cure of Chronic Diseases: A Review of Literature. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(11), 366–375. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i11.1144>
- Irfan, B., Khleif, A., Badarneh, J., Abutaqa, J., Allam, A., Kweis, S., Tarab, B., Abu Shammala, A., Nasser, E., Shweiki, S., Wajahath, M., & Padela, A. (2025). Considering Islamic Frameworks to Infectious Disease Prevention. *Open Forum Infectious Diseases*, 12(10), ofaf011. <https://doi.org/10.1093/ofid/ofaf011>
- Khalid, S., Ahmad, Dr. A., & Kaleem, M. (2017). Antioxidant activity and phenolic contents of Ajwa date and their effect on lipo-protein profile. *Functional Foods in Health and Disease*, 7(6), 396. <https://doi.org/10.31989/ffhd.v7i6.337>
- La Ode Sumarlin. (2020). *Madu Untuk Kesehatan Manusia*. BITREAD.

- Luqita Rosyadi. (2025). STUDY HADIS TEMATIK DENGAN PENDEKATAN KLASIK DAN KONVENSIONAL. *Global Research and Innovation Journal*, 1(2), 1289–1303.
- M. Alsanad, S. (2025). Prophetic medicine: An integrative medicine model. *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.36922/ejmo.6765>
- Mitha, K. (2020). Conceptualising and addressing mental disorders amongst Muslim communities: Approaches from the Islamic Golden Age. *Transcultural Psychiatry*, 57(6), 763–774. <https://doi.org/10.1177/1363461520962603>
- Natsir, A., 'Aziz, H., & Jannana, N. S. (2024). Interpretation and Management of Al-Tibb An-Nabawi Learning in Pesantren: A Case Study at Pesantren Sunan Kalijaga Nganjuk Indonesia. *Journal of Islamic Education Management Research*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.14421/jiemr.2024.21-07>
- Nur Ismiyah & Aura Malika Asy-Syifa. (2024). Telemedicine dan Kesehatan: Memahami Dampak Teknologi Kedokteran di Era Digital dalam Konteks Ajaran Islam. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(4), 45–55. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i4.1478>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- PBI. (t.t.). Sejarah PBI [Organisasi]. *Perkumpulan Bekam Indonesia*. Diambil 2 Desember 2025, dari <https://pbinasional.org/projects/>
- Purnamaniswaty Yunus. (2019). Islamic Integration And Health (An Approach to Prophetic Medicine). *Journal of Research and Multidisciplinary*, 2(2), 172–182.
- WHO. (2025a, Februari 3). Cancer [Organisasi Internasional]. *who.int*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
- WHO. (2025b, Juli 31). Cardiovascular diseases (CVDs) [Organisasi Internasional]. *Who.Int*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- World Health Organization. (2024, November 14). Diabetes [Organisasi Internasional]. *who.int*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Yassin, A. (2023). Traditional Muslim Education Regarding Pandemics: Lessons from Islamic Injunctions to Prevent COVID-19. *Abyssinia Journal of Culture and Indigenous Knowledge*, 1-9 Pages. <https://doi.org/10.20372/AJCIK.2023.2.1.930>
- Zahir, F. R., & Qoronfleh, M. W. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: Powerful psychotherapies for mental wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 16, 1538865. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>