

Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan

Muhammad Basrul Anwar¹, Hamka Ilyas², Hasyim Haddade³

Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, Indonesia

basrulanwar12@gmail.com¹, hamka.ilyas@uin-alauddin.ac.id², hasyim.haddade@uin-alauddin.ac.id³

| Informasi Artikel | Abstract |
|--|---|
| E-ISSN : 3026-6874 Vol: 4 No: 7 Juli 2026 Halaman : 11-16 | <i>Health is a crucial instrument for humans to carry out their spiritual functions as servants and social functions as caliphs optimally. This article aims to explore the Qur'an's insight into physical and mental health through the Mawdu'i (thematic) Tafsir approach. The results of the study show that the Qur'an views health as a holistic unity between physical (jasmani) and spiritual (rohani) aspects. Physical health is manifested through commands to maintain cleanliness (thaharah), consume halal and thayyib foods, and the prohibition of overeating. Meanwhile, mental-spiritual health is achieved through remembrance (dhikr), tranquility of the soul (sakinah), tawakkal, and optimizing the function of the Qur'an as asy-Syifa (a healer of psychological and spiritual disorders). The integration of these two aspects positions health maintenance (hifzh an-nafs) as an integral part of the main objectives of Islamic law (maqashid al-syari'ah)</i> |
| Keywords: <i>Qur'anic Insight, Physical Health, Mental Health, Thematic Interpretation</i> | |

Abstrak

Kesehatan merupakan instrumen krusial bagi manusia untuk menjalankan fungsi spiritual sebagai hamba dan fungsi sosial sebagai khalifah secara optimal. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan metode Tafsir Mawdu'i (tematik). Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang kesehatan sebagai kesatuan holistik antara aspek jasmani (fisik) dan rohani (psikis/mental). Kesehatan fisik diwujudkan melalui perintah menjaga kebersihan (thaharah), mengonsumsi makanan halal dan thayyib, serta larangan berperilaku berlebihan dalam makan. Sementara itu, kesehatan mental-spiritual dicapai melalui zikir, ketenangan jiwa (sakinah), tawakkal, dan optimalisasi fungsi Al-Qur'an sebagai asy-Syifa (penyembuh gangguan psikologis dan spiritual). Integrasi kedua aspek ini memposisikan pemeliharaan kesehatan (hifzh an-nafs) sebagai bagian integral dari tujuan utama hukum Islam (maqashid al-syari'ah).

Kata Kunci: Wawasan Al-Qur'an, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Tafsir Tematik

PENDAHULUAN

Islam merupakan agama komprehensif (*kaffah*) yang menaruh perhatian besar pada kesejahteraan manusia, baik di dunia maupun di akhirat. Salah satu pilar penunjang utama kesejahteraan tersebut adalah kondisi tubuh dan jiwa yang sehat. Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk (*hudan*) tidak hanya memuat aspek teologis dan hukum normatif, tetapi juga memuat prinsip-prinsip sains, sanitasi, dan kedokteran preventif yang sangat relevan bagi kehidupan manusia modern.

Masalah kesehatan adalah hal yang paling mendasar dalam kehidupan manusia. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan lahir dan batin, bahkan menempatkannya sebagai kenikmatan kedua terbesar setelah nikmat keimanan. Tanpa kondisi kesehatan yang prima, manusia akan menghadapi hambatan besar dalam merealisasikan tujuan kehadiran agama (*maqashid al-syari'ah*), khususnya pada pilar menjaga jiwa (*hifzh an-nafs*), menjaga akal (*hifzh al-'aql*), dan menjaga agama (*hifzh ad-din*). Tantangan kesehatan global kontemporer tidak lagi terbatas pada aspek penyakit menular fisik, melainkan meluas pada krisis kesehatan mental akibat tekanan sosio-psikologis. Di tengah kompleksitas tersebut, pemahaman terhadap wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan menjadi semakin penting karena Islam menawarkan konsep keselarasan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, artikel ini mengkaji secara mendalam bagaimana konstruksi Al-Qur'an memberikan wawasan holistik terhadap penjagaan kesehatan manusia dengan membedah ayat-ayat terkait menggunakan metode *Tafsir Mawdu'i*.

Dalam perspektif Islam, kesehatan tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan penyakit secara

fisik, tetapi mencakup keseimbangan multidimensional yang melibatkan aspek jasmani, psikologis, spiritual, dan sosial. Konsep kesehatan dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa manusia merupakan kesatuan integratif antara unsur material (*jasad*) dan immaterial (*ruh*), sehingga pemeliharaan kesehatan tidak dapat dilepaskan dari hubungan manusia dengan Allah, dirinya sendiri, serta lingkungan sosialnya. Pandangan holistik tersebut menegaskan bahwa kesehatan merupakan bagian dari amanah kekhalifahan manusia di muka bumi yang harus dijaga dan dipertanggungjawabkan.

Sejumlah ayat Al-Qur'an memberikan perhatian terhadap prinsip-prinsip kesehatan melalui berbagai perspektif, seperti pentingnya pola konsumsi yang baik dan halal, larangan terhadap tindakan yang merusak tubuh, anjuran menjaga kebersihan, keseimbangan pola hidup, serta pengendalian aspek psikologis manusia. Prinsip-prinsip tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah memberikan kerangka dasar mengenai perilaku preventif (*preventive health*) jauh sebelum berkembangnya konsep kesehatan modern. Namun demikian, sebagian kajian kontemporer masih cenderung memandang ayat-ayat kesehatan secara parsial, terbatas pada aspek medis tertentu, tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual dan nilai-nilai etika yang menjadi karakter utama pandangan Islam.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian yang mampu merekonstruksi pemahaman Al-Qur'an tentang kesehatan secara sistematis dan komprehensif melalui pendekatan tafsir tematik (*Tafsir Mawdu'i*). Pendekatan ini memungkinkan peneliti menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan konsep kesehatan, kemudian menganalisis hubungan antarayat untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai paradigma kesehatan Islam. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan studi Al-Qur'an dan kesehatan, sekaligus memberikan perspektif aplikatif bagi penguatan paradigma kesehatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek biologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dan kemanusiaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat kualitatif. Pendekatan utama yang digunakan adalah analisis *Tafsir Mawdu'i* (tematik) dengan langkah-langkah yang dirumuskan oleh Abdul Hayy al-Farmawi, yaitu menetapkan masalah yang dibahas, menghimpun ayat-ayat yang berkaitan, menyusun runtutan ayat, dan memahami korelasi (*munasabah*) antarayat di dalam surahnya. Terminologi kesehatan dianalisis melalui pelacakan kata kunci seperti *al-shihhah* (sehat), *al-syifa'* (penyembuh), *thaharah* (bersuci), dan *thuma'ninah* (ketenangan). Ayat-ayat tersebut, dianalisis menggunakan kitab-kitab tafsir otoritatif, seperti *Tafsir al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, kemudian diintegrasikan dengan teori kedokteran dan psikologi modern.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan konsep kesehatan manusia, sedangkan sumber sekunder meliputi berbagai literatur tafsir klasik dan kontemporer, kitab ulumul Qur'an, buku-buku kesehatan Islam, serta artikel ilmiah yang relevan dengan tema penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, mengidentifikasi, dan mengklasifikasikan ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tema kesehatan. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif-analitis untuk menemukan konsep, prinsip, dan nilai-nilai kesehatan yang terkandung dalam perspektif Al-Qur'an.

Analisis penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu inventarisasi ayat, kategorisasi tema, interpretasi makna ayat berdasarkan penjelasan para mufasir, serta dialog kritis dengan temuan ilmu pengetahuan modern. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara dimensi spiritual, fisik, dan psikologis dalam konsep kesehatan Islam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berupaya menjelaskan makna tekstual ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga menggali relevansinya dalam menjawab tantangan kesehatan manusia kontemporer melalui paradigma kesehatan yang holistik dan berorientasi pada kemaslahatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Epistemologi Sehat dalam Pandangan Al-Qur'an

Al-Qur'an tidak mendefinisikan kata "sehat" secara harfiah-medis, melainkan menunjuk pada kondisi seimbang (*tawazun*) dan lurus (*istiqamah*). Dalam pandangan dunia Al-Qur'an, penyakit (*maradh*) digambarkan dalam dua bentuk: penyakit fisik dan penyakit hati/psikis. Penjagaan terhadap kesehatan wajib dilakukan karena tubuh manusia merupakan amanah dari Allah SWT yang kelak akan dimintai pertanggung jawaban.

Konsep sehat walafiat yang populer di Indonesia berakar dari bahasa Arab. Kata *sehat* merujuk pada kondisi fisik yang bebas dari cacat dan penyakit, sedangkan *afiat* merujuk pada berfungsinya seluruh potensi manusia (pikiran, kalbu, dan organ) sesuai dengan tujuan penciptaan mereka. Dengan demikian, sehat dalam wawasan Al-Qur'an menuntut keterpaduan fungsional antara elemen material (jasmani) dan elemen imaterial (rohani).

B. Wawasan Al-Qur'an tentang Kesehatan Fisik (Jasmani)

Konsep kesehatan fisik di dalam Al-Qur'an didominasi oleh pendekatan preventif (pencegahan) sebelum kuratif (pengobatan). Beberapa pilar utama kesehatan fisik yang ditegaskan Al-Qur'an antara lain:

1. Kebersihan Medis dan Ritual (*Thaharah*)

Prinsip utama kesehatan fisik dimulai dari kebersihan diri dan lingkungan. Al-Qur'an mengaitkan cinta Allah dengan kesucian lewat firman-Nya :

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

"*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.*" (QS. Al-Baqarah: 222)

Lebih jauh, kewajiban bersuci sebelum salat, baik wudu maupun mandi wajib dalam QS. Al-Ma'idah: 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : "*Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak melaksanakan salat, basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, usaplah kepalamu, dan (basuhlah) kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak mendapatkan air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia ingin membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur.*" (QS. Al-Ma'idah: 6).

Ini membuktikan bahwa kesucian fisik bersinggungan langsung dengan keabsahan ibadah ritual. Secara medis, ritual wudu yang dilakukan minimal lima kali sehari terbukti membersihkan area mukosa tubuh yang rentan menjadi sarang patogen dan bakteri.

2. Manajemen Nutrisi yang Halal dan Thayyib

Makanan merupakan instrumen utama dalam menjaga metabolisme dan vitalitas tubuh. Al-Qur'an tidak hanya menuntut status hukum makanan, tetapi juga kualitas zatnya:

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

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan..." (QS. Al-Baqarah: 168).

Kata *thayyib* (baik) dalam ayat ini mencakup nilai gizi, higienitas, kebersihan, dan kesesuaian makanan tersebut dengan kebutuhan biologis organ tubuh manusia.⁹ Sebaliknya, Al-Qur'an melarang zat-zat yang merusak biologis tubuh seperti darah, bangkai, daging babi, dan khamar

(QS. Al-Ma'idah: 90) yang secara klinis terbukti mengandung toksin dan zat karsinogenik berbahaya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : "Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung." (QS. Al-Ma'idah: 90)

3. Larangan Berlebihan (*Israf*) dalam Konsumsi

Penyebab utama timbulnya penyakit metabolik modern adalah ketidakseimbangan pola konsumsi. Al-Qur'an memberikan batasan tegas yang selaras dengan ilmu gizi:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"...makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf: 31).

Larangan *israf* (berlebihan) dalam makan dan minum diakui oleh para pakar kedokteran sebagai kaidah preventif terbaik. Konsumsi berlebihan memicu timbulnya obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penumpukan kolesterol yang merusak pembuluh darah.¹⁰

C. Wawasan Al-Qur'an tentang Kesehatan Mental-Spiritual (Psikis)

Dimensi psikis manusia mendapatkan porsi perhatian yang sangat besar dalam struktur wahyu Al-Qur'an. Ketenangan jiwa (*thuma'ninah*) dianggap sebagai poros utama kesehatan mental manusia.

1. Al-Qur'an sebagai Instrumen Psikoterapi (*Asy-Syifa'*)

Al-Qur'an memproklamirkan dirinya sendiri sebagai obat penawar bagi gejala jiwa manusia. Hal ini termaktub dalam QS. Yunus: 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57)

Penyakit dalam dada mencakup kecemasan (*anxiety*), depresi, rasa hasad, kesombongan, dan kekosongan spiritual. Membaca, mendengarkan, dan mentadaburi ayat Al-Qur'an mengaktivasi gelombang delta dan alfa pada otak manusia, yang merangsang pelepasan hormon endorfin serta menurunkan produksi hormon kortisol (hormon stres).

2. Efek Regulasi Emosi Melalui Dzikrullah

Kesehatan mental Islam dipandang sebagai keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani yang berakar pada keimanan. Ketidakstabilan mental sering disebabkan oleh kegagalan manusia dalam mengelola ekspektasi dan menghadapi takdir. Al-Qur'an memberikan solusi regulasi emosi melalui zikir:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Mengingat Allah (*dzikrullah*) menumbuhkan sikap ridha, sabar, dan *tawakkal* (resiliensi psikologis). Ketika seseorang berserah diri secara penuh kepada Allah atas segala ujian hidup, beban kognitifnya berkurang secara signifikan, sehingga mencegah terjadinya gangguan neurosis maupun psikosis.

Berdasarkan kajian terhadap ayat-ayat Al-Qur'an mengenai kesehatan, dapat disimpulkan bahwa paradigma kesehatan dalam perspektif Islam memiliki karakter yang holistik dan integratif. Al-Qur'an tidak memandang kesehatan hanya sebagai kondisi terbebasnya manusia dari penyakit fisik, tetapi sebagai keadaan seimbang antara dimensi jasmani, akal, hati, dan spiritual. Konsep sehat dalam wawasan Al-Qur'an dibangun atas prinsip *tawazun* (keseimbangan), *thaharah* (kesucian), *i'tidal* (moderasi), serta kesadaran bahwa tubuh manusia merupakan amanah Allah SWT yang harus dipelihara secara bertanggung jawab.

Dimensi kesehatan fisik dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa Islam lebih menekankan pendekatan preventif daripada kuratif. Prinsip kebersihan melalui konsep *thaharah*, pola konsumsi *halalan thayyiban*, larangan terhadap zat-zat yang merusak tubuh, serta larangan perilaku *israf* dalam makan dan minum menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah memberikan fondasi etika kesehatan yang relevan dengan prinsip kedokteran modern. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan fisik dalam Islam tidak hanya bertujuan mempertahankan fungsi biologis tubuh, tetapi juga mendukung manusia agar mampu menjalankan peran kekhalifahannya secara optimal.

Selain aspek jasmani, Al-Qur'an memberikan perhatian yang mendalam terhadap kesehatan mental dan spiritual manusia. Konsep *syifā'* sebagaimana dijelaskan dalam QS. Yūnus ayat 57 menunjukkan bahwa wahyu memiliki fungsi terapeutik dalam menyembuhkan penyakit yang berada dalam dimensi batin manusia, seperti kegelisahan, kecemasan, dan krisis makna kehidupan. Ketenangan jiwa (*thuma'ninah*) yang lahir dari hubungan spiritual dengan Allah menjadi indikator penting dalam membangun kesehatan mental yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga pada dimensi transendental.

Dengan demikian, wawasan kesehatan dalam Al-Qur'an menawarkan sebuah paradigma yang melampaui pendekatan medis modern yang sering kali berfokus pada aspek biologis semata. Islam menghadirkan konsep kesehatan yang menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa dalam satu kesatuan yang harmonis. Perspektif ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan paradigma kesehatan

kontemporer yang lebih humanis, preventif, dan berorientasi pada kesejahteraan manusia secara menyeluruh (*masalah*), baik dalam kehidupan dunia maupun persiapan menuju kehidupan akhirat.

KESIMPULAN

Wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan meletakkan manusia pada posisi makhluk yang holistik. Kesehatan fisik tidak dapat berdiri sendiri tanpa topangan kesehatan mental-spiritual, begitupun sebaliknya. Al-Qur'an memberikan cetak biru (*blueprint*) gaya hidup sehat melalui aturan kebersihan ritual yang ketat, seleksi nutrisi yang *halalan thayyiban*, pembatasan porsi makan agar tidak berlebihan, serta terapi zikir dan tilawah untuk stabilitas emosi. Implementasi wawasan Al-Qur'an ini sangat krusial bagi institusi pendidikan seperti UIN untuk terus mengembangkan integrasi sains kedokteran dan nilai-nilai Islam demi mewujudkan generasi yang sehat jasmani dan islami ruhani.

REFERENCES

- Al-Farmawi, Abdul Hayy. (1977). *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*. Kairo: Maktabah al-Jumhuriyyah.
- Fuadi, Achmad. (2022). Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan. *Jurnal Annaba: STIT Muhammadiyah Paciran*, 8(2), 293–304.
- Hidayat, Taufiq. (2022). *Kesehatan dalam Al-Qur'an dan Relevansinya*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.
- Qamar, Syamsul, Thulfitrah B, Nurlathifah, Ahmad, La Ode Ismail, & Abubakar, Achmad. (2023). Hidup Sehat Bersama Al-Quran (Telaah Tematik Ayat-ayat tentang Kesehatan). *Jurnal Al-Quds: Studi Al-Quran dan Hadis*, 7(1), 39–56.
- Ridwan, Abubakar, Achmad, & Arsyad, Aisyah. (2024). Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16(2), 222–238.
- Shihab, M. Quraish. (2007). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Soularto, D. Suryo. (2010). *Petunjuk Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan As-Sunnah*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UMY Press.
- Wati, Ina. (2018). *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
- Wahyudi, M. Nur. (2019). *Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.