

PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH SEHAT DALAM PERSEPEKTIF ISLAM

Zulfiana Abubakar

Email: zulfiana002@gmail.com

STAI YAPNAS Jeneponto

Abstract: *This research aims to determine the application of a clean and healthy lifestyle from an Islamic perspective in Bontotangnga Village, Tamalatea District, Jeneponto Regency through analyzing the Al-Qur'an with hadith and conducting outreach related to PHBS in order to create a prosperous society. Implementing PHBS in the community can be said to be difficult considering the lack of awareness within each individual. In fact, not only from health, but religion also often reminds us about cleanliness. Because cleanliness is the beginning of a healthy life. If you are healthy, you can do activities including worshipping God Almighty. The aim of the research is to see how religion is related to PHBS. The research method used was descriptive. The results obtained from this research are that religion really supports a clean and healthy lifestyle. In fact, one hadith reinforces that cleanliness is part of faith. Belief in religious teachings has an important role in forming an individual's personality and behavior. Norms in religious teachings that are adhered to in society are boundaries that must be obeyed by society. One of them is Islamic teachings. Islam pays great attention to the world of health. Islam loves cleanliness and purity. Not only physical but also spiritual. That is why clean living is very important initial capital for every human being to face life positively.*

Keywords: Lifestyle; Clean Healthy; Islamic

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pola hidup bersih sehat dalam persepektif Islam di Kelurahan Bontotangnga Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto melalui analisa Al-Qur'an dengan hadist dan melakukan sosialisai terkait PHBS agar terciptanya masyarakat yang sejahtera. Menerapkan PHBS pada lingkungan masyarakat dapat dikatakan sulit mengingat masih kurangnya kesadaran dalam diri masing-masing. Padahal bukan hanya dari kesehatan saja melainkan agama juga sering sekali mengingatkanakan kebersihan. Karena kebersihan merupakan awal mula dari hidup yang sehat. Apabila sehat, aktivitas pun bisa dilakukan termasuk dalam beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tujuan penelitian untuk melihat bagaimana sisi Agama terkait PHBS. Metode penelitian yang dilakukan dengan deskriptif. Hasil yang di dapat dari penelitian ini bahwa agama sangat mendukung pola hidup bersih dan sehat. Bahkan salah satu hadist memperkuat bahwa kebersihan sebagian dari iman. Kepercayaan terhadap ajaran agama mempunyai peranan penting dalam pembentukan kepribadian dan perilaku individu. Norma-norma pada ajaran agama yang di anut dilingkungan masyarakat merupakan batas-batas yang harus di taati oleh masyarakat. Salah satunya adalah ajaran islam. Islam menaruh perhatian yang besar terhadap dunia kesehatan. Islam mencintai kebersihan dan kesucian. Bukan hanya jasmaniah tapi juga batiniah. Itulah mengapa hidup bersih adalah modal awal yang sangat penting bagi setiap manusia untuk menghadapi hidup secara positif.

Kata kunci: Pola hidup; Bersih Sehat; Islam

Pendahuluan

Kesehatan adalah suatu kondisi dimana kita jauh atau terbebas dari suatu penyakit. Kesehatan merupakan salah satu kenikmatan termahal jika dibandingkan dengan hal lain,. Contohnya saja ketika mempunyai harta yang melimpah, memiliki wajah tampan atau cantik, memiliki badan tegap dan gagah, semuanya itu akan sia-sia jika kita terserang penyakit atau tidak sehat. Memiliki penyakit harta benda yang dimiliki bisa habis digunakan untuk berobat paras tampan atau cantik berubah menjadi pucat dan tidak enak untuk dipandang, badan yang tegap dan gagah seketika roboh dikarenakan lemas dan lesu akibat kondisi tubuh yang tidak fit. Dengan adanya alur keseimbangan kita jadi tahu, manusia hidup akan merasakan sehat dan sakit, manusia tidak akan selalu sehat dan kita juga tidak akan selalu sakit. Semua itu tergantung bagaimana kita bisa menjaga kesehatan tubuh agar tetap selalu sehat.

Secara umum, tujuan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjalankan gaya hidup bersih dan sehat, juga untuk mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, penerapan PHBS diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Untuk menerapkannya banyak sekali faktor pendukung dalam mengimplementasikan PHBS tersebut. Berdasarkan referensi yang saya baca di dapatkan beberapa faktor yang mempengaruhinya yakni sebagai berikut. Dalam pelaksanaan PHBS banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor sosial ekonomi, seperti pendapatan keluarga, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Faktor lain yang mempengaruhi pelaksanaan PHBS adalah faktor pengetahuan, akses pelayanan kesehatan dan motivasi. Manfaat PHBS akan dirasakan oleh lingkungan, baik secara pribadi maupun secara kolektif, setelah seluruh indikator PHBS tercapai. Untuk mengaplikasikannya, semua tempat harus menggunakan indikator PHBS yang telah ditetapkan (Zainal, 2020).

Sesuai dengan tuntutan reformasi pembangunan, sektor kesehatan mengalami perubahan yang sangat mendasar yaitu mengajak dan memotivasi masyarakat umumnya dan penyelenggara kesehatan pada khususnya. Untuk mengubah pola pikir dari sudut pandang sakit menjadi sudut pandang sehat, yang dikenal "*Paradigma Sehat*", wujud dari Paradigma Sehat tersebut dalam bentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Dinkes Kabupaten Jenepono, 2023).

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi.

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Dengan perkataan lain, masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masyarakat Indonesia masih merupakan suatu masalah. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai manfaat hidup sehat dan berbagai faktor kebiasaan awam yang dilakukan oleh generasi terdahulu, seperti buang air kecil maupun besar di sungai merupakan kejadian sehari-hari yang masih banyak dijumpai.

Bersih adalah bebas dari kotoran. Tidak bernoda. Bersih adalah gaya hidup. Hidup yang bersih dan suci akan menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.(Nafi,2021)

Salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang menerangkan bagaimana pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan terdapat dalam surah Al-Baqarah ayat 222 yang berbunyi:

تَطْهَرْنَ فَإِذَا ۖ يَطْهَرْنَ حَتَّى تَقْرَبُوهُنَّ وَلَا الْمَجِصُ فِي النِّسَاءِ فَأَعْتَزِلُوا أَدَّى هُوَ قُلْ ۖ الْمَجِصُ عَنْ وَيَسْأَلُونَكَ
الْمُطَهَّرِينَ وَيَحِبُّ التَّوَابِينَ يُحِبُّ اللَّهُ إِنَّ ۖ اللَّهُ أَمَرَكُمْ حَيْثُ مِنْ فَاتُواهُنَّ

Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu ditempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri".

Ayat di atas menerangkan bahwasannya Allah menyuruhumatnya untuk menjaga kebersihan, karena Allah menyukai orang-orang yang mensucikan diri. Dengan mensucikan diridengan menjaga kebersihan akan menciptakan lingkungan yang sehat dan hidup yang bersih. Dengan demikian akan mempengaruhi pula pada kehidupan manusia, yakni terciptanya lingkungan yang bersih serta hidup yang sehat (Peni, 2019).

Manusia pada dasarnya diciptakan sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang terdiri atas jasmani dan rohani. Secara teori keduanya dapat dipisahkan, tetapi dalam praktik kehidupan sehari-hari keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh dan sulit dipisahkan. Manusia sebagai makhluk berakal diharapkan dapat menggunakan jasmani dan rohani yang dimiliki secara seimbang.

Melihat pentingnya pengaruh PHBS dalam kehidupan sehari-hari serta bagaimana dunia medis mengatur hal ini. Sehingga, kita pun melakukan analisa bagaimana apabila PHBS ini di hubungkan dalam bidang keagamaan melihat agama Islam terutamanya sangat menjunjung kebersihan yang tinggi. Islam menganjurkan umatnya untuk selalu menjaga kebersihan jasmani dan rohani. Kebersihan jasmani salah satunya tercermin dari perilaku selalu bersuci sebelum melaksanakan ibadah kepada Allah SWT. Al-Quran memandang kesehatan adalah suatu kondisi sehat secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Hal tersebut harus terjaga tidak hanya dengan menjaga masalah kesehatan secara individu, tapi juga perlu menjaga sistem menjaga kesehatan keluarga dan menjaga sistem kesehatan masyarakat. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengkaji secara ilmiah dalam bentuk penelitian dengan judul "Penerapan pola hidup bersih sehat dalam perspektif Islam di Kelurahan Bontotangnga Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto".

Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian pustaka (library research), yakni penelitian yang obyek kajiannya menggunakan data pustaka berupa buku-buku sebagai sumber datanya. Menurut Mirzaqon (2017) penelitian kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material

yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb.

Penelitian ini dilakukan dengan membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai literatur yang ada, berupa Al-Qur'an, hadis, kitab, maupun hasil penelitian. Penelitian ini penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang sistematis yang digunakan untuk mengkaji atau meneliti suatu obyek pada latar alamiah tanpa ada manipulasi didalamnya dan tanpa ada ujian hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

PHBS Secara Agama Islam

Islam menganjurkan umatnya untuk selalu menjaga kebersihan jasmani dan rohani. Kebersihan jasmani salah satunya tercermin dari perilaku selalu bersuci sebelum melaksanakan ibadah kepada Allah SWT. Syarat sah seorang muslim dalam mengerjakan ibadah adalah suci dari hadas dan najis. Dorongan untuk bersuci menjadi bukti bahwa Islam amat mementingkan kebersihan dan kesucian. Banyak umat muslim yang hanya tahu bahwa bersuci itu sebatas membasuh badan dengan air tanpa mengamalkan rukun-rukun bersuci lainnya sesuai syariat Islam. Seorang muslim harus mengetahui cara-cara bersuci karena bersuci adalah dasar ibadah bagi umat Islam. Kehidupan sehari-hari kita tidak terlepas dari hal-hal yang kotor. Sebelum memulai aktifitas beribadah haruslah dimulai dengan bersuci baik dengan cara berwudu, mandi maupun bertayamum.

Agama Islam telah mengajarkan kita semua untuk selalu hidup bersih dan sehat sesuai ajaran Islam. Hidup sehat merupakan salah satu cara untuk mencapai kehidupan yang bahagia, berkah, bermanfaat dan tentram sejahtera. Pola hidup sehat adalah suatu bagian yang harus dan mutlak bagi seluruh umat Muslim. Cara hidup sehat yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW yang patut untuk ditiru, dicontoh dan dicoba, di terapkan untuk mencapai kehidupan yang sehat bahagia dan sejahtera. Pentingnya dalam menjaga kesehatan menurut Islam karena tidak akan sempurna jika menikmati kehidupan dan menjalankan perintah-Nya jika tidak dalam keadaan fisik yang sehat bugar. Cara hidup sehat tersebut adalah

1. Tidak makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang
2. Ketika makan dan minum hendaknya duduk
3. Makan dengan menggunakan tangan kanan
4. Mengucapkan Basmalah ketika hendak makan dan minum
5. Sering melaksanakan puasa-puasa Sunnah
6. Sedikit tidur dan cepat bangun

Kesehatan juga penting dan perlu diperhatikan bagi kita semua sebagai muslim dan muslimah dengan cara: Menjaga kesehatan dan kesucian, Rajin berolahraga minimal 2 kali dalam seminggu, Mandi 2 x sehari, menjaga kebersihan lingkungan, setelah bangun tidur hendaknya mencuci tangan, memperhatikan pola makan, membersihkan mulut dan menggosok gigi, pola hidup sehat harus selalu terjaga dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan, menghindari yang membahayakan kesehatan, melakukan kegiatan yang dapat menghilangkan kegelisahan, stress yang berlenihan, dan penyakit Semua pola

hidup sehat ini sudah sangat jelas dan sesuai dengan firman Allah di dalam Al-Qur'an surah al-A'raf [7]: 31

إِنَّهُ تُسْرِفُونَ وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَتَتَزَوَّدُوا أَمْ يَبْنِي
□ الْمُسْرِفِينَ يُحِبُّ لَا

Yang Artinya: “Makan dan minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Ayat tersebut mengandung makna sekaligus perintah untuk menjalani pola hidup sehat dalam bentuk melakukan kegiatan-kegiatan yang akan mendatangkan kebaikan dan menghindari kegiatan-kegiatan yang akan mendatangkan keburukan dan kemaslahatan. Seperti mengkonsumsi makanan yang baik dan halal serta bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan dan menghindari makanan yang membahayakan bagi tubuh dan kesehatan. Selain itu terdapat juga beberapa hadist yang mengingatkan akan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut:

Mengutip dari dari Kitab Ihya' Ulumiddin karya Imam Al Ghazali, Nabi SAW menjadikan kebersihan separuh dari keimanan Beliau bersabda,

الْبِرُّ نِصْفُ الْإِيمَانِ

Artinya: "Kesucian itu adalah setengah dari iman." (HR Muslim).

“Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya dia berkata; saya bacakan di hadapan malik; dari Sumaiy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda; “ Ketika laki-laki sedang berjalan dan menemukan ranting berduri di tengah jalan, kemudian dia menyingkirkan ranting tersebut hingga Allah pun bersyukur kepadanya lalu mengampuni dosa-dosanya”.¹⁶ (HR. Muslim).

Rasulullah SAW berkata untuk membersihkan segala sesuatu karena Islam dibangun atas kebersihan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقْوَاهُ ۖ وَالْعَمَلُ بِمَا نُهَيْتُمْ عَنْهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الْمُحْسِنِينَ فِي رَحْمَتِهِ أَلْوَنًا ۚ

Artinya: "Bersihkanlah segala sesuatu semampu kamu. Sesungguhnya Allah ta'ala membangun Islam ini atas dasar kebersihan dan tidak akan masuk surga kecuali setiap yang bersih." (HR Ath-Thabrani).

Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk mencuci pakaian yang dikenakan. Dari Jabirbin Abdullah, ia berkata;

أَنَا - رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَرَأِي رَجُلًا يَخُوضُ فِي الْمَاءِ يَغْتَسِلُ بِهِ رَأْسَهُ وَجْهَهُ وَتَوْبَتَهُ

رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَخْلَعُ ثِيَابَهُ وَيَتَوَضَّأُ بِمَاءٍ يَحْتَمِلُ فِيهِ الْقَذَرُ وَالْحَرَامُ وَمَا كَانَ يَذْجِرُ دُمًّا وَمَا كَانَ يَتَوَضَّأُ بِمَاءٍ يَحْتَمِلُ فِيهِ الْقَذَرُ وَالْحَرَامُ وَمَا كَانَ يَذْجِرُ دُمًّا (493)

Artinya: "Rasulullah SAW mendatangi kami dan beliau melihat seseorang berdebu dan rambutnya terburai. Maka beliau bersabda, "Apakah dia tidak mendapatkan sesuatu yang dapat merapikan rambutnya. Dan beliau melihat orang lain memakai baju kotor, maka beliau bersabda, "Apakah dia tidak mendapatkan apa yang dapat mencuci bajunya." (HR Abu Dawud).

Firman Allah SWT Perihal Kebersihan, dijelaskan dalam QS. al-A'la di atas bahwa Allah SWT memerintahkan kepada orang-orang agar selalu membersihkan diri ketika akan melakukan ibadah. Hendaknya mementingkan kehidupan akhirat yang sifatnya kekal. Maka Allah SWT menggolongkan orang-orang tersebut ke dalam golongan yang beruntung

"Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman). Dan dia ingat nama Tuhannya, lalu dia sembahyang. Tetapi kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan duniawi. Sedang kehidupan akhirat lebih baik dan lebih kekal" (Terjemah Q.S ALA'la [87]:14-17)

Pada hakikatnya agama sangat menganjurkan pola hidup sehat karena semua kegiatan-kegiatan untuk kelangsungan hidup seseorang akan lebih baik jika seseorang tersebut dalam keadaan sehat daripada apa yang dilakukan dan kerjakan dalam keadaan sakit. Tujuannya untuk menegakkan kebenaran dan terwujudnya kehidupan bahagia, bermanfaat dan sejahtera.

Sosialisasi Guna Menanamkan Pentingnya PHBS bagi Masyarakat di Kel.Bontotangnga

Kec. Tamalatea Kab Jeneponto

Di sini banyak sekali yang mana langsung berhubungan dengan warga sekitar lingkungan. Salah satu kegiatan yang dilakukan yaitu melakukan sosialisasi mengenai PHBS kepada masyarakat. Hal ini berdasarkan hasil pengamatan selama beberapa hari disana. Untuk segi kesehatan masih sangat sedikit sekali yang paham akan hal ini. Padahal kesehatan merupakan pondasi utama untuk menjalankan aktivitas sehari-hari maupun beribadah.

Langkah yang dilakukan bekerjasama dengan perangkat masyarakat setempat untuk membantu mengumpulkan warga baik dari anak-anak, remaja, dewasa hingga manula. Warga di kumpulkan dalam aula dan di minta untuk menyimak pemaparan materi. Materi yang di susun untuk di paparkan dibuat dengan mudah dan ringkas agar mudah di pahami. Adapun poin materi yang disampaikan adalah sebagai berikut :

1) Pengertian PHBS

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah perilaku atau tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan diri dan lingkungan dari kemauan diri sendiri dan menularkannya kepada orang lain

2) Pemahaman mengapa PHBS perlu

3) Tata Cara PHBS yang dimulai dari cuci tangan, makan bergizi, menjaga kebersihan WC, olahraga, basmi jentik nyamuk dan membuat sampah di tempatnya.

4) Paling di tekankan terkait tata cara cuci tangan yang benar dengan menggunakan air sabun dan mengalir seperti yang di sarankan oleh WHO dan Organisasi Kesehatan lainnya.

5) Selanjutnya terkait akan cara pembersihan gigi dan mulut terutama untuk anak-anak yang masih banyak ditemukan gigi berlubang. Sehingga bisa menimbulkan kepedulian terhadap diri sendiri

dengan menjaga apa yang ada di tubuh mereka.

Dalam penyampaian materi pun agar tidak bosan dan mudah di ingat mengajarkan sebuah lagu atau jinggel tata cara cuci tangan yang benar sehingga mudah di ingat dan selalu di lakukan. Terakhir dilakukan quiz seputar materi yang di sampaikan untuk melihat apakah para audience tersebut mencerna dengan baik apa di sampaikan.

Simpulan

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai tuntunan Rosululloh SAW dan PHBS di masyarakat dari pedoman Kemenkes sangat penting diterapkan sehingga kita akan menjadi insan yang bahagia, sejahtera, bermanfaat dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Perilaku yang bersih akan membuat lingkungan bersih, nyaman dan kesehatan tubuhnya terjaga dengan baik akan berdampak pada kesehatan tubuh manusia berada pada posisi paling vital. Alasannya tentulah mengarah pada keberagaman kegiatan hidup manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Padahal, ada banyak manfaat yang bisa dirasakan seseorang dengan menjaga lingkungan mereka tetap terlihat bersih dan rapi. Lingkungan yang bersih akan menjauhkan sumber-sumber penyakit untuk berkembang di sekitar kita. Hal itu tentu berkaitan dengan kesehatan. Selain itu, dengan lingkungan yang bersih pula. Hal ini akan mewujudkan masyarakat yang sehat, kuat dan sejahtera yang pada akhirnya menguatkan fisik dan mental dan akan bermanfaat bagi diri sendiri, masyarakat dan bangsa.

Referensi

- Dinkes Jeneponto. (2023). Profil Kesehatan 2022. Jeneponto: *Dinkes Jeneponto*.
- Peni Nur Hidayati, (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sesuai Ajaran Islam Kelas V MI Maarif Dukuh.
- Nafi' Atun Nashriyah, (2021). Pengaruh Kepercayaan Agama terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Mirzaqon.T,A dan Budi Purwoko. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8(1)
- Zainal, A. U., & Musniati, N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Pemahaman Agama Islam Terhadap. *ARKESMAS*, 29-34.