

## ABSTRAK

**Muhammad Farhan Maulana, 1191030135, 2023.** *Konsep Sehat Jasmani dan Rohani Perspektif Al-Qur'an*

Belakangan ini banyak manusia yang kurang sadar akan kesehatannya dan pola hidupnya yang kurang baik sehingga memiliki kondisi kesehatan yang buruk. Oleh karena itu, kesehatan manusia menjadi tidak stabil dan rentan terkena berbagai penyakit. Pada tita ini, Allah memberikan petunjuk melalui Al-Qur'an yang berfungsi sebagai obat atau penawar sebagaimana tersirat dalam surat Al-Isra ayat 82 dan Allah juga memerintahkan untuk tidak menjatuhkan diri sendiri kedalam kebinasaan sebagaimana dalam surat An-Nisa ayat 29, serta larangan membunuh diri sendiri sebagaimana dalam surat Al-Baqarah ayat 195.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengungkapkan fenomena secara holistik/kontekstual dengan pengumpulan data untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala yang mendasar dan memiliki karakteristik kepustakaan atau "Library Research". Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan adalah ayat-ayat Al-Qur'an. Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan adalah buku-buku, kitab, artikel, jurnal penelitian, skripsi, tesis, dan lain sebagainya.

Hasil penelitian menunjukan bahwa dalam Al-Qur'an, jasmani memiliki kedudukan yang cukup penting yakni sebagai syarat dalam kepemimpinan (Al-Baqarah ayat 247) dan sebagai objek perhatian dalam artian seorang muslim harus berpenampilan baik (Al-Munafiqun ayat 4). Adapun kesehatan mental tidak kalah pentingnya dengan kesehatan jasmani, karena dalam agama islam terdapat lima tujuan pokok yang harus senantiasa dipelihara dan salah satunya adalah memelihara jiwa. Mental yang sehat sebagaimana tersirat dalam Al-Qur'an adalah keadaan jiwa yang memiliki ketenangan batin, ketentraman jiwa, dan kebahagiaan hidup yang dipenuhi dengan rasa syukur kepada Allah SWT. Dalam pemeliharaan jasmani, Al-Qur'an memberikan petunjuk dengan memerintahkan untuk senantiasa menjaga makanan (Al-Baqarah ayat 168, Al-Maidah ayat 88, An-Nahl ayat 114). Kemudian Al-Qur'an juga memerintahkan untuk senantiasa menjaga kebersihan diri dan lingkungan (At-Taubah ayat 108, Al-Mudattsir ayat 4, dan Al-Hajj ayat 26). Adapun untuk memperoleh mental yang sehat sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an adalah senantiasa beriman kepada Allah, berdzikir mengingat Allah dimanapun kapanpun dan dalam kondisi apapun, bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan, berbuat kebaikan menubar kebermanfaatan kepada siapapun, mengerjakan sholat, bertaqwa dan bersabar atas segala hal.

**Kata kunci:** *Sehat, Jasmani, Rohani*