



Islam dan Upaya Pencegahan dan Promosi Kesehatan BLOK PBKM

dr Denny AP MSc, FISPH, FISCAM
FKIK UMY 2020



Promote Health



Tujuan perkuliahan

TIU :

- Memberikan literatur edukasi integrasi nilai islam dalam pembuatan media promosi kesehatan.





- Kesehatan merupakan rahmat dan nikmat dari Allah SWT yang tidak ternilai harganya.
- Setiap manusia memiliki mahkota sehat (yang seringkali disadari ketika sedang sakit)
- Islam adalah agama rahmat. Ajaran islam bersifat universal.



- Dalam islam kesehatan penting. Orang yang sehat bisa beraktivitas dan prasyarat agar bisa mencapai tujuan agama.
- Islam agama yang sempurna. Aturan dan tuntunan islam bersifat Komprehensif, Harmonis, Logis dan Jelas!!
- Salah satu kelebihan islam → Mengajarkan kesehatan bagi individu, keluarga dan masyarakat.

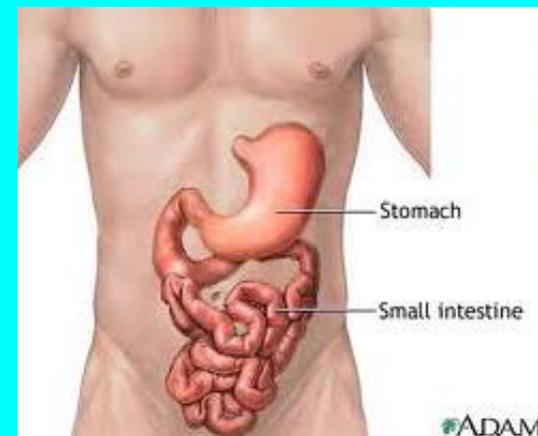
Kesehatan dalam Pandangan Islam

Kata Sehat
kata 'afiat

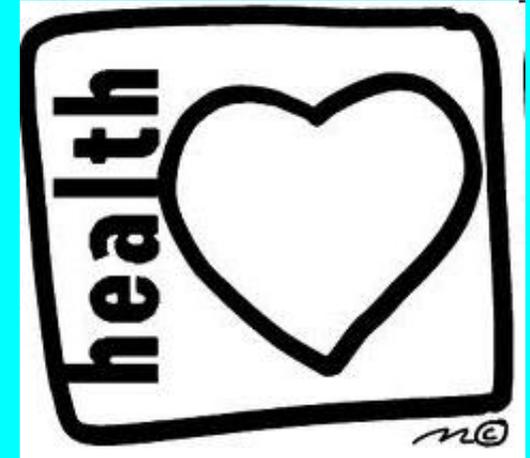


- 'afiat : perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan musibah-Nya.
- 'afiat lebih menekankan makna fungsi anggota tubuh sesuai dgn tujuan penciptanya

- Misal : contoh mata (untuk melihat), mata (untuk melihat dan mengalihkan pandangan dari objek yang dilarang)
perut (untuk mencerna makanan), perut (dapat menahan nafsu dan makanan yang halalan thoyiban)



Definisi Kesehatan



- UU 23/1992, “keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi”
- UU 44/2009 “keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup secara sosial dan ekonomis”



- WHO “health is state of complete physical, mental, and social well being, not merely the absence of disease infirmity”
- MUI, Munas 1983 “ketahanan jasmani, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunannya, memelihara dan mengembangkannya”





- Kesehatan seseorang mengandung komponen yang holistik : biologis, mental, sosial, dan spiritual
- *Positive health* : manusia yang sehat memiliki kekuatan
- *Passive health* : manusia bebas dari penyakit

- Untuk dapat hidup sehat gaya hidup personal, kondisi lingkungan, struktur masyarakat haruslah menjadi faktor konstruktif yang menambah promosi kesehatan.
- Faktor sosial, ekonomi, politik, budaya dan spiritual menentukan kondisi keadaan manusia untuk dapat sehat



- Sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan :
 - ❑ Lingkungan internal (*psikologis, intelektual, spiritual dan penyakit*)
 - ❑ Eksternal (*lingkungan fisik, social, dan ekonomi*) dalam mempertahankan kesehatannya.



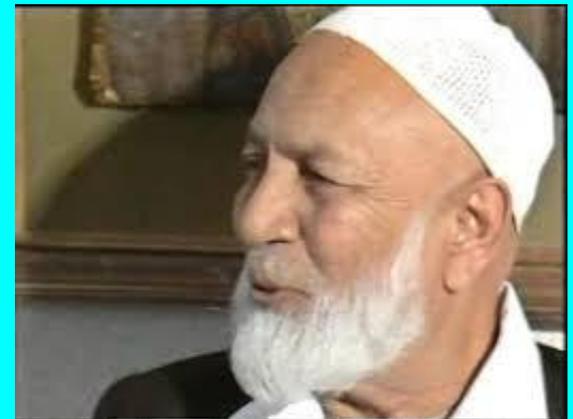


- Promosi kesehatan merupakan bagian dari pencegahan penyakit (pencegahan primer)
- Islam meletakkan pokok-pokok tuntunan kesehatan baik di dalam Al Quran dan hadis
- Islam sangat kooperatif dengan motto “mencegah lebih baik daripada mengobati”

- Islam menetapkan standar dengan higienitas yang tinggi.
- Muslim adalah umat yang paling bersih di dunia!



Sebutkan alasan kenapa muslim
umat paling bersih di dunia?



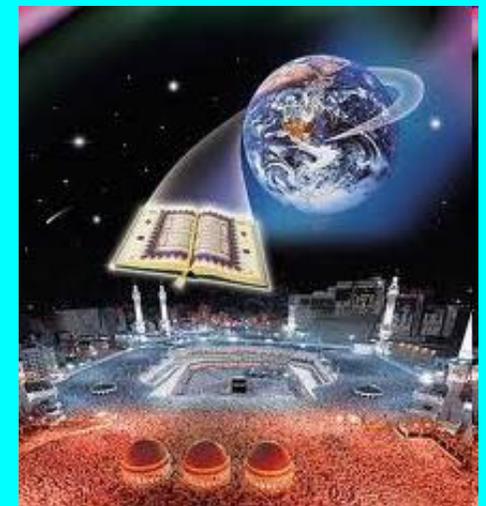
Tuntunan Kesehatan Dalam Al Quran



- Masalah kesehatan tentang kebersihan (QS Al-Baqarah : 222)
- Berwudlu sebelum shalat
- Mandi dalam kondisi tertentu (junub)
- Makan dan minuman kotor dan berbahaya dilarang (QS Al-A'raaf: 157 dan Al-A'ala : 14)
- Mengatur kehidupan berkelamin manusia (QS Al-Israa': 32)

Tuntunan Kesehatan Dalam Hadist

- Dalam hadist banyak dijumpai peraturan kesehatan. Sabda Nabi Muhammad SAW “ Annadha fatu minal iiman ” (Kebersihan itu adalah sebagian daripada iman)
- Orang mukmin yang kuat lebih disukai oleh Allah daripada mukmin yang lemah



Cakupan Tuntunan Kesehatan

1. Pemeliharaan kesehatan individu
2. Pemeliharaan kesehatan lingkungan
3. Pencegahan terhadap kecelakaan



Contoh-contoh Upaya Promosi Kesehatan dan Pencegahan dalam Islam



1. Personal Hygiene dan sanitasi

- yang meliputi kebersihan badan, tangan, gigi, kuku dan rambut



Mengenai Kebersihan Badan

mandi Wajib :

a. Apabila seseorang hendak memeluk islam

b. Ihtilam (mimpi keluar mani) bagi laki-laki dan perempuan

Mandi dianjurkan jika

c. Hendak menuaikan shalat jumat

“Apabila seseorang diantara kamu pergi shalat Jum’at maka hendaklah mandi” (Al Hadis)



Mengenai Kebersihan Tangan

“potonglah kuku-kukumu sesungguhnya setan itu duduk (bersembunyi) pada kuku yang panjang”

“bersihkan tanganmu, sebelum dan sesudah makan”

“Apabila kamu berangkat tidur, sedangkan pada tangannya terdapat sisa-sisa makanan, maka janganlah menyalahkan melainkan kepada dirinya sendiri”



Mengenai Kesehatan Mulut dan Gigi

“Aku enggan melihatmu disisiku sedang gigimu kotor dan kekuning-kuningan. Gosoklah semoga Allah merahmati”

“jika tidak memberatkan bagi umatku, tentu aku akan memerintahkan mereka bersiwak setiap hendak shalat”



Menjaga Kesehatan Rambut

“Barangsiapa memiliki rambut hendaklah dimuliakannya”

“Bukankah ini lebih baik daripada datang kepada seseorang diantara kamu dengan rambut berdebu sebagai syaitan”



Menjaga Kebersihan Makanan dan Air

“Sandarkanlah sorbanmu, ingatlah asma Allah, tutuplah tempat makanmu dan ingatlah asma Allah”

“Tutuplah wadah makanan dan minumanmu, sesungguhnya dalam setahun ada satu malam yang didalamnya turun wabah, tidak terlewatkan satu tempat yang tidak ada tutup padanya, atau pada tempat air yang tidak ada tutup kepadanya kecuali wabah itu masuk kedalamnya”



Perilaku minum

“Rasulullah melarang meminum pada satu tempat air minum yang besar, karena hal yang demikian akan menjijikan”



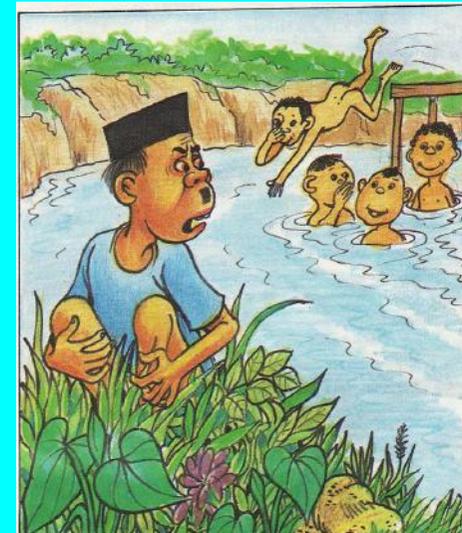
Perilaku BAK

- *“Sesungguhnya nabi melarang kencing pada tempat air yang mengalir”*



Perilaku BAB

“ Takutlah kamu terhadap tiga hal terkutuk yaitu : berak pada saluran air pada tempat berteduh dan tempat berlalunya manusia”



Perilaku di WC



: 5 Menit



+



: 55 Menit

**Jangan berlama - lama
di tempat yang TERCELA**

Dari Zaid bin Arqam رضي الله عنه, Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda :

**“Sesungguhnya tempat buang hajat ini
dihadiri (oleh setan), maka jika salah seorang
dari kalian hendak masuk WC, ucapkanlah “Ya Allah,
sesungguhnya aku berlindung kepadamu dari
setan laki-laki dan perempuan.”**

HR Ahmad 4/373 | Ibnu Majah 296

Kebersihan Lingkungan, Jalan, Rumah, Tata kota, Saluran irigasi, Sumur

“sesungguhnya Allah itu baik menyukai sesuatu yang baik Allah itu bersih dan menyukai sesuatu yang bersih, Allah itu mulia dan menyukai kemuliaan, maka bersihkanlah halaman rumahmu dan lingkunganmu”

“bersihkanlah halaman rumahmu dan janganlah menyerupai kaum yahudi yang suka mengumpulkan sampah dilingkungan rumah mereka”



2. Pencegahan Penyakit Menular

“janganlah orang yang terkena suatu penyakit menularkan kepada yang sehat”

“apabila kamu mendengar terjadinya suatu wabah pada suatu daerah, maka janganlah kamu memasukinya dan apabila disuatu daerah berjangkit itu, sedangkan kamu berada didalamnya, maka janganlah lari meninggalkannya”



3. Memerangi Binatang dan Serangga

- Diperintahkan untuk membunuh tikus, kalajengking, catak, kutu, dan lalat
- Makruh memelihara anjing
- Membunuh anjing liar dan anjing gila
- Mengharamkan babi untuk dimakan



4. Kesehatan Makanan (Nutrisi)

a. Makanan yang halal dan Thayyib

- QS Al Baqarah : 168 - QS Al Anfal : 89
- QS Al Maidah : 86 - QS An Nahl : 114



b. Makanan yang berfaedah bagi kesehatan jasmani (tumbuhan, daging, madu, kurma, susu)

- QS An Nahl: 66 dan 69
- QS Al Waqi'ah : 68 - QS Al Maidah : 4



c. Tata makanan

- melarang makan berlebihan
(QS Al a'raf : 31)
- Diet ketika sakit, puasa
- Menceda makan seperti binatang
(QS Muhammad : 12 ; As Shaffat : 66)



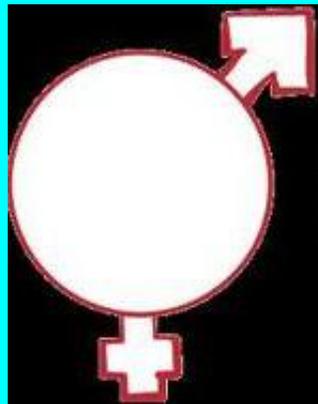
d. Mengharamkan sesuatu yang berbahaya bagi kesehatan (bangkai, darah dan daging babi)

- QS Al Maidah:3



5. Kesehatan Reproduksi

- Meliputi hal-hal yang berkaitan dengan seks, embrio dan perkembangannya, cara memilih istri/suami, tentang hubungan seks yang aman. misal Mandi setelah bersetubuh, istinja' setelah bak dan bab, tidak bersetubuh ketika istri haid, mengharamkan perzinahan, homoseksual



Larangan Berzina

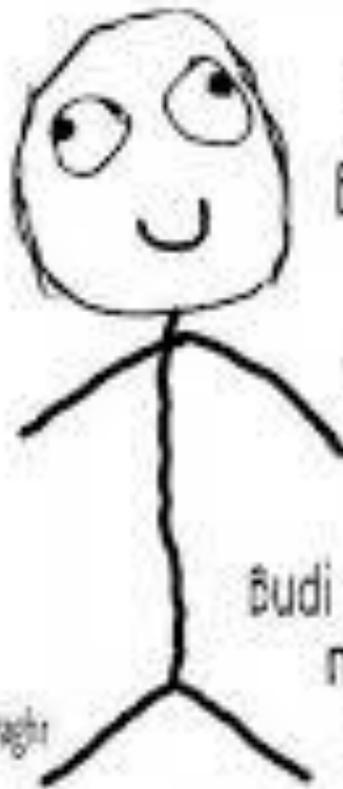


Seindah indahnya pacaran,
Sesenang senangnya punya pacar
Dan sebaik baik apapun pacar.

tetap aja

D O S A

 @TausiyahCinta_



Brghr

INI BUDI

Budi tidak pacaran, karena Budi tau pacaran itu adalah awal dari maksiat.

Walaupun jomblo Budi tidak pernah membully sesama jomblo.

Budi pun tidak pernah mendoakan malam minggu hujan..

Budi juga tidak pernah Fap-Fap..

Jadilah seperti Budi .

Jdlah sprti budi 😊😊

لا تقربوا

zina

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْفَ

mpiri **zina**,
satu perbuatan
jahat (yang
Al-'Isrā': 32

Bersihkan diri dengan taubat

Hadist Rasulullah SAW

“Jika seorang hamba berzina maka keluarlah darinya keimanan dan jadilah ia seperti awan mendung. Jika ia meninggalkan zina maka kembalilah keimanan itu kepadanya,” (Shahih, HR Abu Dawud [4690]).

Larangan LGBT

وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ () إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ ()

"Dan (Kami juga telah mengutus) Luth (kepada kaumnya). (Ingatlah) tatkala dia berkata kepada mereka: "Mengapa kamu mengerjakan perbuatan faahisyah itu, yang belum pernah dikerjakan oleh seorangpun (di dunia ini) sebelummu. Sesungguhnya kamu mendatangi lelaki untuk melampiaskan nafsumu (kepada mereka), bukan kepada wanita, bahkan kamu ini adalah kaum yang melampaui batas." (TQS. Al 'Araf: 80 – 81)



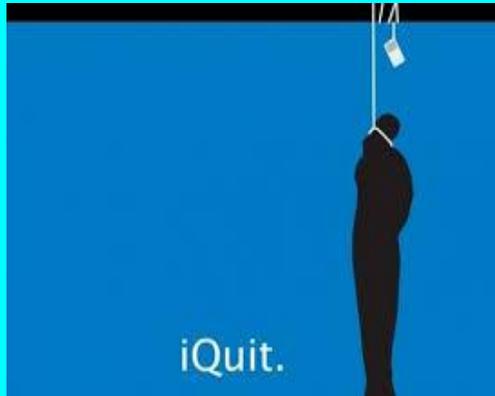
#TOLAKLGBT

6. Kesehatan Mental dan Jasmani

- Ajaran mencegah terjadinya stres
- Tidak putus asa, menjauhi bunuh diri, dzalim
- Melarang sesuatu yang merusak tatanan masyarakat seperti judi, riba
- Melarang benda yang dapat menghilangkan kesadaran (khamr, NAPZA)



Larangan Bunuh Diri



Ayat Al-Qur'an tentang larangan bunuh diri

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ
تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ
رَحِيمًا

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.”
(An-Nisa' : 29)

Hukuman Bunuh Diri



Hadits-Hadits tentang larangan bunuh diri

- **Hadits 86. (Shahih Muslim)**, Dari Abu Hurairah, Rasulullah s.a.w. bersabda "Siapa yang bunuh diri dengan senjata tajam, maka senjata itu akan ditusuk-tusukannya sendiri dengan tangannya ke perutnya di neraka untuk selama-lamanya, dan siapa yang bunuh diri dengan racun, maka dia akan meminumnya pula sedikit demi sedikit nanti di neraka, untuk selama-lamanya, dan siapa yang bunuh diri dengan menjatuhkan diri dari gunung, maka dia akan menjatuhkan dirinya pula nanti (berulang-ulang) ke neraka, untuk selama-lamanya."



Larangan Khamr dan Judi



Membaca Al-Qur'an surah Al-Ma'idah/5: 90-91 dan 32 dan Hadis Riwayat Bukhari, Muslim, dan Abu Daud

3. Hadis Riwayat Bukhari, Muslim, dan Abu Daud

a. Larangan minuman keras

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ; عَنِ النَّبِيِّ □ قَالَ: كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ, وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ (رواه مسلم)

Artinya: Dari Ibnu Umar ra., Rasulullah saw. bersabda: "Setiap yang memabukkan adalah khamr dan setiap yang memabukkan adalah haram." (HR. Muslim)

b. Larangan berjudi

عَنْ ابْنِ مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ □ قَالَ: مَنْ لَعِبَ بِالنَّرْدِ فَقَدْ عَصَى اللَّهَ وَرَسُولَهُ (رواه ابو داود)

Artinya: Abu Musa Al-Asy'ari r.a. Berkata, bahwa Rasulullah saw. Bersabda, "barangsiapa yang bermain dadu, maka ia telah mendurhakai Allah dan Rasulnya" (HR. Abu Daud)



KHAMR

*Adalah induk perbuatan-perbuatan tercela.
Barangsiapa meminumnya, tidak akan diterima
shalatnya selama 40 hari. Jika ia mati sementara
khamr berada di perutnya niscaya ia mati
dengan kematian jahiliyah.*

(HR. Ath Thabrani No. 3810 dalam "Al Ausath"
dinilai hasan oleh al Albani dalam "As Silsilah Ash Shahihah", 4/469)



7. Olahraga

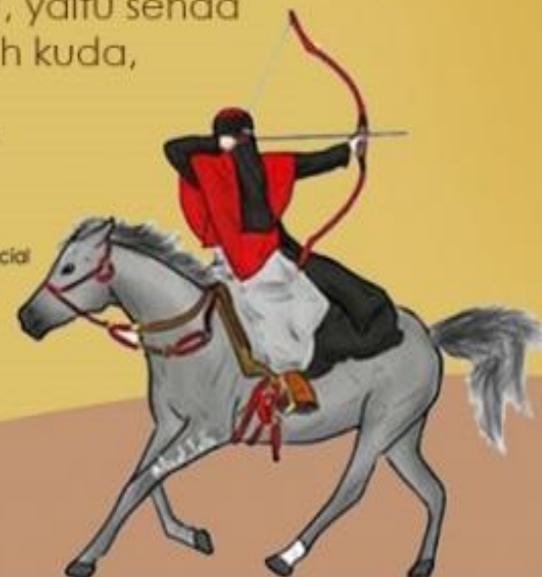
gO muslim.co.id

#SehatAlaRasul

Baik untuk Kesehatan, Ini Olahraga Anjuran Nabi

"Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang."
(HR. An Nasa'i).

f gomuslim @gomuslim t gomuslim v gomuslim official



8. Kesehatan Kerja

- Menjamin upah bekerja (memberikan upah sebelum kering keringatnya), menjaga dari kecelakaan kerja, ganti rugi jika da musibah, pemberian uang lembur



9. Kesehatan Manula

- Memerintahkan agar memelihara ayah, ibu, nenek, dan orang-orang yang telah lanjut usia, menghormati kekurangan mereka, bersabar terlebih ketika menghadapi sakit



10. Kesehatan Ibu dan Anak

gO muslim.co.id
muslim needs

Khazanah # AlQurandanSains

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي
عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.

Q.S Al-Luqman Ayat 14



Perintah menyusui

ASI dalam Al-Qur'an

Hendaklah Diniatkan Ibadah

Amru bin Abdullah, seorang sahabat Rasulullah, pernah berkata kepada istri yang menyusui bayinya :

“Janganlah engkau menyusui anakmu seperti hewan yang menyusui anaknya karena didorong kasih sayangnya kepada anak. Akan tetapi susuilah dengan niat mengharap pahala dari Allah dan agar ia hidup melalui susuanmu itu. Mudah-mudahan ia kelak akan bertauhid kepada Allah Subhanahuwata'ala.”



- Sudahkah anda mengintegrasikan nilai islam dalam videomu?

“Barang siapa mengajak orang kepada kebaikan, maka dia akan mendapat pahala seperti pahala orang-orang yang mengikutinya tanpa mengurangi pahala mereka sedikitpun, barang siapa yang mengajak orang kepada keburukan, maka dia akan mendapatkan dosa seperti dosa orang yang mengikutinya, tanpa mengurangi dosa mereka sedikitpun“ (HR. Muslim).

شُكْرًا جَزِيلًا
Thank You So Much

