

Pemeliharaan Kesehatan Secara Holistik Melalui Perspektif Al-Qur'an dan Hadits Melalui Pemanfaatan Tanaman Herbal

Sahrul Muayyad. A¹, Syaila Sahra. R², Tasya Ruspita³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Email: ¹sahrulmuayad3@gmail.com, ²syailasahra18@gmail.com, ³ruspitatasya102@gmail.com

Received:
16 Desember 2024

Revised:
11 Januari 2025

Accepted:
30 Januari 2026

Published:
17 Februari 2026

ABSTRACT

Keywords:
Al-Qur'an and
Hadith; Integration
of Knowledge;
Holistic Health;
Islamic Health;
Herbal Medicine

*The increasing prevalence of degenerative diseases, mental health disorders, and the growing interest in natural medicine highlight the need for health approaches that extend beyond biological treatment to include psychological and spiritual dimensions. In Islam, health is understood as a holistic condition encompassing physical, mental, social, and spiritual well-being based on the teachings of the al-Qur'an and Hadith. This study aims to examine the concept of holistic health maintenance from an Islamic perspective and explore the relevance of herbal plants as part of health preservation practices. A qualitative library research approach was employed through the analysis of Islamic literature, scientific publications, and academic sources discussing herbal medicine from both Islamic and contemporary scientific perspectives. The findings reveal that Islamic health principles emphasize not only disease treatment but also prevention, balanced lifestyles, spiritual development, emotional regulation, and overall well-being. Several herbal plants mentioned in Islamic sources, including ginger, honey, olive, and black seed (*Nigella sativa*), have demonstrated pharmacological benefits supported by modern scientific evidence, such as antioxidant, anti-inflammatory, antibacterial, and immunomodulatory properties. These findings indicate a significant convergence between revelation-based knowledge and contemporary science in developing an integrative health paradigm. This study contributes to the integration of Islamic studies and health sciences by proposing a holistic framework that combines spiritual, preventive, and therapeutic dimensions in addressing contemporary health challenges.*

ABSTRAK

Kata Kunci:
al-Qur'an dan Hadis;
Integrasi Keilmuan;
Kesehatan Holistik;
Kesehatan Islam;
Tanaman Herbal

Meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, gangguan kesehatan mental, serta kecenderungan masyarakat untuk kembali memanfaatkan pengobatan alami mendorong perlunya pengembangan pendekatan kesehatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek biologis, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan spiritual. Dalam Islam, kesehatan dipahami sebagai kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual yang berlandaskan pada ajaran al-Qur'an dan Hadis. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep pemeliharaan kesehatan holistik dalam perspektif Islam serta mengkaji relevansi pemanfaatan tanaman herbal sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan manusia. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) melalui analisis berbagai literatur keislaman, artikel ilmiah kesehatan, dan sumber akademik yang membahas tanaman herbal dalam perspektif Islam dan sains modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya berfokus pada penyembuhan penyakit, tetapi juga menekankan pencegahan, keseimbangan gaya hidup, penguatan spiritualitas, pengelolaan emosi, dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Beberapa tanaman herbal yang disebutkan dalam sumber-sumber Islam, seperti jahe, madu, zaitun, dan habbatussauda, memiliki manfaat farmakologis yang telah didukung oleh berbagai penelitian ilmiah modern, antara lain sebagai antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, dan pendukung sistem imun. Temuan ini menunjukkan adanya titik temu antara wahyu dan ilmu pengetahuan dalam membangun paradigma kesehatan integratif. Penelitian ini berkontribusi pada penguatan integrasi keilmuan Islam dan kesehatan melalui model pemeliharaan kesehatan yang menghubungkan dimensi spiritual, preventif, dan terapeutik sebagai respons terhadap tantangan kesehatan masyarakat kontemporer.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu kesehatan pada abad ke-21 menunjukkan kecenderungan yang semakin kuat menuju pendekatan yang bersifat holistik dan integratif (Asa et al., 2024; Latief & Ulfa, 2024). Paradigma kesehatan modern tidak lagi memandang kesehatan semata-mata sebagai ketiadaan penyakit (*absence of disease*), melainkan sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara utuh. Pergeseran paradigma ini muncul sebagai respons terhadap meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, gangguan kesehatan mental, stres kronis, serta berbagai masalah kesehatan yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui pendekatan biomedis konvensional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, kondisi psikologis, lingkungan sosial, dan kualitas spiritual memiliki kontribusi yang signifikan terhadap status kesehatan seseorang (Rahman et al., 2021; Hamzah et al., 2022; Bhadiyadra et al., 2024). Oleh karena itu, integrasi antara ilmu kesehatan, perilaku manusia, dan nilai-nilai spiritual semakin mendapat perhatian dalam berbagai kajian akademik kontemporer.

Di tengah perkembangan tersebut, muncul kembali minat masyarakat terhadap pemanfaatan bahan-bahan alami sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan (Alami et al., 2024; Wulandari et al., 2025). Organisasi kesehatan dunia mencatat bahwa penggunaan pengobatan tradisional dan herbal terus mengalami peningkatan di berbagai negara, baik sebagai terapi utama maupun terapi komplementer (Pan American Health Organization, 2023; Smith et al., 2024). Fenomena ini tidak terlepas dari meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap efek samping penggunaan obat sintesis jangka panjang, tingginya biaya layanan kesehatan modern, serta kebutuhan akan pendekatan kesehatan yang lebih berkelanjutan dan selaras dengan alam. Dalam konteks ini, tanaman herbal tidak lagi dipandang sebagai bagian dari praktik pengobatan tradisional semata, tetapi mulai dikaji secara ilmiah melalui berbagai penelitian farmakologi, biokimia, dan kesehatan masyarakat yang menunjukkan potensi terapeutiknya dalam mendukung pencegahan maupun pengobatan berbagai penyakit.

Bagi masyarakat Muslim, diskursus mengenai kesehatan memiliki dimensi yang lebih luas karena berkaitan dengan ajaran agama yang menempatkan kesehatan sebagai salah satu nikmat dan amanah yang harus dijaga. Islam memandang manusia sebagai kesatuan yang utuh antara jasad, akal, dan ruh, sehingga pemeliharaan kesehatan tidak hanya berorientasi pada tubuh fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan spiritual (Nabila & Ngudiati, 2022). Perspektif ini menunjukkan bahwa konsep kesehatan dalam Islam memiliki karakter holistik yang pada banyak aspek sejalan dengan perkembangan paradigma kesehatan modern. Ajaran Islam tidak hanya memberikan pedoman mengenai pola hidup sehat, kebersihan, konsumsi makanan yang baik dan halal, serta pengendalian diri, tetapi juga menekankan pentingnya keseimbangan hidup, ketenangan batin, dan hubungan yang harmonis dengan Allah Swt., sesama manusia, serta lingkungan (Portal Informasi Indonesia, 2024).

Al-Qur'an dan Hadis mengandung berbagai prinsip yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan manusia. Sejumlah ayat menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan dalam konsumsi makanan, menghindari perilaku berlebihan, serta memanfaatkan berbagai sumber daya alam yang telah disediakan Allah Swt. untuk kemaslahatan manusia. Di sisi lain, hadis-hadis Nabi Muhammad saw. juga menunjukkan perhatian yang besar terhadap aspek kesehatan, baik melalui anjuran menjaga kebersihan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, maupun pemanfaatan bahan-bahan alami sebagai sarana pengobatan. Dengan demikian, kesehatan dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai persoalan medis, tetapi juga sebagai bagian dari implementasi nilai-nilai ibadah dan tanggung jawab manusia dalam menjaga amanah kehidupan.

Salah satu aspek yang menarik untuk dikaji adalah pemanfaatan tanaman herbal dalam perspektif Islam. Berbagai jenis tanaman yang dikenal luas dalam tradisi pengobatan Islam, seperti jahe, madu, zaitun, kurma, dan habbatussauda, telah digunakan selama berabad-abad sebagai bagian dari praktik pemeliharaan kesehatan masyarakat Muslim (Ahmad et al., 2021; Mardan et al., 2021; Priani, 2021). Menariknya, sejumlah penelitian ilmiah kontemporer menunjukkan bahwa tanaman-tanaman tersebut mengandung senyawa bioaktif yang berpotensi berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, antidiabetes, hingga imunomodulator. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan adanya titik temu antara pengetahuan yang berkembang dalam tradisi Islam dan perkembangan ilmu pengetahuan modern. Kondisi ini membuka ruang yang luas bagi pengembangan kajian integratif yang menghubungkan teks keagamaan dengan temuan ilmiah dalam bidang kesehatan.

Meskipun demikian, sebagian besar kajian tentang kesehatan Islami masih cenderung berjalan secara parsial. Sebagian penelitian lebih berfokus pada aspek normatif keagamaan tanpa mengaitkannya dengan perkembangan ilmu kesehatan modern, sedangkan penelitian kesehatan sering kali menempatkan dimensi spiritual hanya sebagai faktor pendukung. Akibatnya, pemahaman mengenai kesehatan holistik dalam Islam belum sepenuhnya terbangun secara komprehensif sebagai sebuah paradigma yang mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual secara simultan. Selain itu, kajian yang secara khusus menghubungkan konsep pemeliharaan kesehatan dalam al-Qur'an dan Hadis dengan pemanfaatan tanaman herbal sebagai bagian dari pendekatan kesehatan holistik masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperkaya khazanah integrasi keilmuan antara studi Islam dan ilmu kesehatan. Penelitian ini tidak hanya mengkaji konsep kesehatan dalam perspektif al-Qur'an dan Hadis, tetapi juga menganalisis relevansi pemanfaatan tanaman herbal dalam membangun model pemeliharaan kesehatan yang holistik. Dengan memadukan perspektif keagamaan dan temuan ilmiah kontemporer, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesehatan sebagai suatu sistem yang menyatukan dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep pemeliharaan kesehatan secara holistik dalam perspektif al-Qur'an dan Hadis, mengidentifikasi peran tanaman herbal dalam tradisi kesehatan Islam, serta menjelaskan relevansinya terhadap pengembangan paradigma kesehatan integratif pada era modern. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan prinsip-prinsip kesehatan yang bersumber dari ajaran Islam dengan perkembangan ilmu kesehatan kontemporer dalam satu kerangka integrasi keilmuan. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan studi Islam dan kesehatan, sekaligus menawarkan alternatif konseptual dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan masyarakat modern yang semakin kompleks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian berfokus pada eksplorasi, interpretasi, dan sintesis konsep pemeliharaan kesehatan holistik dalam perspektif al-Qur'an dan Hadis serta relevansinya dengan pemanfaatan tanaman herbal dalam konteks kesehatan kontemporer (Creswell & Poth, 2023). Penelitian kepustakaan memungkinkan peneliti melakukan kajian mendalam terhadap berbagai sumber ilmiah dan keislaman untuk membangun pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara ajaran Islam dan perkembangan

ilmu kesehatan modern. Pendekatan ini juga relevan digunakan dalam studi integrasi keilmuan yang menempatkan teks keagamaan dan temuan ilmiah sebagai sumber pengetahuan yang saling melengkapi.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer meliputi ayat-ayat al-Qur'an dan Hadis yang berkaitan dengan kesehatan, pemeliharaan tubuh, pola hidup sehat, serta pemanfaatan bahan-bahan alami sebagai sarana pengobatan (Sugiyono, 2023). Sementara itu, data sekunder diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, buku akademik, hasil penelitian kesehatan, publikasi organisasi kesehatan internasional, serta literatur yang membahas tanaman herbal, kesehatan holistik, kesehatan Islam, dan integrasi ilmu pengetahuan. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari publikasi akademik bereputasi yang terbit dalam rentang sepuluh tahun terakhir guna memastikan relevansi dengan perkembangan kajian kesehatan kontemporer.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri berbagai sumber ilmiah yang diperoleh dari basis data akademik seperti Google Scholar, Scopus, Dimensions, PubMed, dan sumber-sumber literatur keislaman yang relevan. Proses penelusuran menggunakan kata kunci seperti *holistic health*, *Islamic health*, *herbal medicine*, *Qur'anic perspective on health*, *prophetic medicine*, *integrative medicine*, serta padanan istilah dalam bahasa Indonesia (Sari et al., 2025; Yusuf, 2006). Seluruh literatur kemudian diseleksi berdasarkan relevansi tema, kualitas sumber, dan kontribusinya terhadap tujuan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan *thematic content analysis* (Moleong, 2019). Proses analisis dimulai dengan membaca dan memahami seluruh sumber yang telah terkumpul, kemudian mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan konsep kesehatan holistik dalam Islam, prinsip pemeliharaan kesehatan menurut al-Qur'an dan Hadis, serta pemanfaatan tanaman herbal dalam perspektif keagamaan dan ilmiah. Tema-tema tersebut selanjutnya dikategorikan, dibandingkan, dan diinterpretasikan untuk menemukan pola hubungan antara ajaran Islam dan temuan kesehatan modern (Adlini et al., 2022; Fadli, 2021). Melalui proses ini, penelitian tidak hanya mendeskripsikan konsep kesehatan dalam Islam, tetapi juga menjelaskan relevansinya terhadap pengembangan paradigma kesehatan integratif pada era kontemporer.

Untuk meningkatkan validitas temuan, penelitian menerapkan triangulasi sumber melalui perbandingan antara literatur keislaman, kajian kesehatan, dan hasil penelitian ilmiah mengenai tanaman herbal (Miles et al., 2018; Ahmed et al., 2025; Almusaed et al., 2025). Pendekatan ini dilakukan untuk memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan tidak hanya memiliki dasar normatif yang kuat, tetapi juga memperoleh dukungan empiris dari perkembangan ilmu pengetahuan modern. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pemeliharaan kesehatan secara holistik sebagai bentuk integrasi antara nilai-nilai Islam dan ilmu kesehatan kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan paradigma kesehatan global menunjukkan pergeseran dari pendekatan kuratif menuju pendekatan promotif dan preventif yang menempatkan manusia sebagai entitas multidimensional. Dalam perspektif ini, kesehatan tidak hanya dipahami sebagai kondisi fisik yang bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis, sosial, dan spiritual. Menariknya, paradigma tersebut memiliki titik temu yang kuat dengan pandangan Islam yang sejak awal menempatkan manusia sebagai kesatuan jasad, akal, dan ruh yang harus dijaga secara seimbang.

Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep kesehatan dalam al-Qur'an dan Hadis memiliki karakter holistik yang sejalan dengan perkembangan ilmu kesehatan kontemporer. Selain memberikan landasan normatif mengenai pentingnya menjaga kesehatan, sumber-sumber Islam juga menawarkan prinsip-prinsip preventif serta pemanfaatan sumber daya alam, termasuk tanaman herbal, sebagai bagian dari ikhtiar menjaga kualitas hidup manusia. Berdasarkan hasil analisis literatur, pembahasan difokuskan pada tiga tema utama, yaitu konsep kesehatan holistik dalam Islam, konstruksi kesehatan dalam perspektif al-Qur'an dan Hadis, serta relevansi pemanfaatan tanaman herbal dalam kerangka integrasi antara wahyu dan sains.

Konsep Pemeliharaan Kesehatan Secara Holistik dalam Islam

Konsep kesehatan holistik berkembang sebagai respons terhadap keterbatasan pendekatan biomedis yang cenderung berfokus pada aspek fisik semata. Dalam pendekatan holistik, kesehatan dipahami sebagai kondisi yang melibatkan interaksi antara dimensi biologis, psikologis, sosial, intelektual, dan spiritual. Dossey et al. (2016) menjelaskan bahwa manusia merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan antara tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan jiwa (*spirit*). Oleh karena itu, proses pemeliharaan kesehatan tidak cukup hanya dilakukan melalui intervensi medis, tetapi juga memerlukan perhatian terhadap kondisi mental, hubungan sosial, sistem nilai, dan keyakinan spiritual seseorang.

Temuan ini menunjukkan adanya kesesuaian yang kuat dengan pandangan Islam mengenai hakikat manusia. Dalam Islam, manusia tidak hanya dipandang sebagai makhluk biologis, melainkan sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani dan ruhani secara bersamaan. Kesehatan tidak hanya diukur dari berfungsinya organ tubuh secara optimal, tetapi juga dari kemampuan individu mencapai ketenangan batin, menjaga hubungan sosial yang baik, serta menjalankan tanggung jawab spiritualnya kepada Allah Swt.

Literatur kesehatan modern menjelaskan bahwa kesejahteraan manusia dipengaruhi oleh sedikitnya lima dimensi utama, yaitu fisik, sosial, emosional, intelektual, dan spiritual (Aisyah et al., 2020; Al-Labiyah et al., 2023; Ramadhani et al., 2023) Menariknya, seluruh dimensi tersebut memiliki padanan dalam ajaran Islam. Dimensi fisik diwujudkan melalui anjuran menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan yang baik (*halalan tayyiban*), dan menjaga kebugaran tubuh. Dimensi sosial tercermin dalam pentingnya silaturahmi, kepedulian sosial, dan kehidupan bermasyarakat. Dimensi emosional terlihat dalam ajaran tentang kesabaran, syukur, dan pengendalian diri. Dimensi intelektual diwujudkan melalui dorongan untuk menuntut ilmu sepanjang hayat. Adapun dimensi spiritual menjadi fondasi utama yang menghubungkan seluruh aktivitas manusia dengan tujuan ibadah.

Dari perspektif integrasi keilmuan, temuan ini memperlihatkan bahwa konsep kesehatan holistik yang berkembang dalam ilmu kesehatan modern sesungguhnya memiliki resonansi yang kuat dengan paradigma kesehatan Islam. Dengan kata lain, pendekatan holistik bukanlah konsep yang sepenuhnya baru bagi tradisi Islam, melainkan bagian dari nilai-nilai yang telah lama terkandung dalam ajaran al-Qur'an dan Hadis.

Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis: Dari Konsep Spiritual menuju Kesejahteraan Komprehensif

Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan dalam al-Qur'an tidak diposisikan sekadar sebagai kebutuhan biologis, melainkan sebagai prasyarat penting bagi manusia untuk menjalankan fungsi kekhilafahan dan ibadah. Oleh karena itu, kesehatan memiliki nilai instrumental sekaligus spiritual dalam kehidupan seorang Muslim.

Salah satu konsep kesehatan yang banyak ditemukan dalam al-Qur'an adalah istilah *syifa'* (penyembuh). Dalam QS. Al-Isra' ayat 82 disebutkan bahwa al-Qur'an diturunkan sebagai penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Konsep *syifa'* dalam konteks ini tidak terbatas pada penyembuhan fisik, tetapi juga mencakup penyembuhan psikologis dan spiritual. Berbagai penelitian kontemporer menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, pengelolaan stres, serta peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, fungsi al-Qur'an sebagai *syifa'* dapat dipahami sebagai bentuk penyembuhan multidimensional yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual.

Selain konsep *syifa'*, Hadis Nabi juga menunjukkan tingginya perhatian Islam terhadap kesehatan. Hadis yang menyebutkan bahwa kesehatan dan waktu luang merupakan dua nikmat yang sering diabaikan manusia menunjukkan bahwa kesehatan bukan sekadar kondisi pasif, melainkan modal utama dalam menjalankan aktivitas kehidupan. Perspektif ini sejalan dengan pendekatan kesehatan preventif modern yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebelum munculnya penyakit.

Lebih jauh, berbagai doa yang diajarkan dalam Islam juga menunjukkan bahwa kesehatan dipandang sebagai bagian dari kesejahteraan hidup secara menyeluruh. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 201, misalnya, manusia diajarkan untuk memohon kebaikan dunia dan akhirat secara bersamaan. Dalam konteks ini, kesehatan dapat dipahami sebagai salah satu bentuk kebaikan dunia yang memungkinkan manusia mencapai kualitas hidup yang optimal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa paradigma kesehatan dalam Islam memiliki orientasi yang lebih luas dibandingkan pendekatan medis konvensional. Kesehatan tidak hanya dimaknai sebagai kondisi bebas penyakit, tetapi juga sebagai kemampuan individu menjalankan fungsi sosial, intelektual, dan spiritual secara seimbang (Rahman et al., 2021; Pan American Health Organization, 2023; Smith et al., 2024).

Tanaman Herbal dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis: Integrasi Wahyu dan Sains Modern

Salah satu karakteristik menarik dalam tradisi kesehatan Islam adalah pengakuan terhadap potensi alam sebagai sarana pemeliharaan kesehatan manusia. Al-Qur'an berulang kali mengarahkan perhatian manusia kepada berbagai fenomena alam sebagai tanda kebesaran Allah Swt. sekaligus sumber kemanfaatan bagi kehidupan. Dalam konteks kesehatan, sejumlah tanaman dan produk alami disebutkan secara eksplisit maupun implisit dalam al-Qur'an dan Hadis, yang kemudian berkembang menjadi bagian dari praktik pengobatan tradisional Islam. Perkembangan ilmu pengetahuan modern menunjukkan bahwa berbagai tanaman tersebut tidak hanya memiliki nilai simbolik atau spiritual, tetapi juga mengandung senyawa bioaktif yang memberikan manfaat kesehatan secara ilmiah.

Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang menarik antara wahyu dan sains. Informasi yang termuat dalam sumber-sumber keislaman mengenai manfaat tanaman tertentu kini memperoleh dukungan dari berbagai penelitian farmakologi, nutrisi, dan biomedis. Dengan demikian, pemanfaatan tanaman herbal dalam Islam dapat dipahami bukan sekadar sebagai tradisi pengobatan, melainkan sebagai bentuk integrasi pengetahuan yang menghubungkan dimensi spiritual dan empiris secara bersamaan.

A. Jahe sebagai Agen Preventif dan Terapeutik

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu tanaman yang disebutkan dalam al-Qur'an, yaitu pada QS. Al-Insan ayat 17. Dalam ayat tersebut, jahe digambarkan sebagai

campuran minuman yang diberikan kepada penghuni surga, yang menunjukkan nilai dan kedudukannya sebagai tanaman yang memiliki keistimewaan tersendiri.

Dalam perkembangan ilmu kesehatan modern, jahe dikenal sebagai tanaman yang kaya akan senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senyawa tersebut memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, dan antikanker. Jahe juga banyak digunakan untuk mengatasi gangguan pencernaan, mual, nyeri otot, peradangan sendi, hingga gangguan metabolisme.

Dari perspektif kesehatan holistik, manfaat jahe tidak hanya berkaitan dengan pengobatan penyakit, tetapi juga pencegahan gangguan kesehatan melalui peningkatan daya tahan tubuh dan penguatan sistem imun. Hal ini menunjukkan bahwa prinsip kesehatan dalam Islam tidak semata berorientasi pada kuratif, tetapi juga pada upaya preventif yang bertujuan menjaga kualitas hidup manusia secara berkelanjutan.

B. Madu sebagai Simbol Penyembuhan dan Ketahanan Tubuh

Madu merupakan salah satu bahan alami yang memperoleh perhatian khusus dalam al-Qur'an, terutama dalam QS. An-Nahl ayat 68–69 yang menyebutkan bahwa di dalam madu terdapat penyembuh bagi manusia. Ayat ini menjadi salah satu dasar utama berkembangnya pemanfaatan madu dalam tradisi kesehatan Islam.

Temuan ilmiah kontemporer menunjukkan bahwa madu mengandung berbagai komponen bioaktif seperti flavonoid, fenolik, enzim, vitamin, dan mineral yang berperan dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Berbagai penelitian juga membuktikan bahwa madu memiliki aktivitas antibakteri, antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator yang efektif dalam membantu proses penyembuhan luka, menghambat pertumbuhan mikroorganisme patogen, serta meningkatkan sistem pertahanan tubuh.

Menariknya, madu tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga memiliki dimensi psikologis dan spiritual. Dalam tradisi Islam, madu dipandang sebagai salah satu bentuk nikmat Allah yang mengajarkan manusia untuk mensyukuri karunia alam. Dengan demikian, konsumsi madu tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga menjadi bagian dari kesadaran spiritual yang memperkuat hubungan manusia dengan Sang Pencipta.

C. Zaitun dan Paradigma Kesehatan Berkelanjutan

Zaitun merupakan tanaman yang memiliki kedudukan penting dalam al-Qur'an dan disebutkan dalam beberapa ayat, termasuk QS. At-Tin ayat 1. Penyebutan zaitun dalam al-Qur'an menunjukkan nilai strategis tanaman ini dalam kehidupan manusia, baik sebagai sumber pangan maupun sebagai sarana pemeliharaan kesehatan.

Kajian ilmiah menunjukkan bahwa buah dan minyak zaitun mengandung asam lemak tak jenuh, khususnya asam oleat, serta berbagai senyawa antioksidan yang berperan dalam menjaga kesehatan kardiovaskular. Konsumsi minyak zaitun secara teratur terbukti dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung, mengendalikan kadar kolesterol, mengurangi peradangan, serta mendukung kesehatan metabolik.

Dalam perspektif kesehatan holistik, manfaat zaitun menunjukkan bahwa Islam mendorong pola hidup yang berorientasi pada keberlanjutan (*sustainable health*). Pemeliharaan kesehatan tidak dilakukan melalui tindakan sesaat ketika sakit, melainkan melalui kebiasaan konsumsi yang sehat dan berkelanjutan. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma kesehatan modern yang menekankan pentingnya pencegahan penyakit melalui gaya hidup sehat.

D. Habbatussauda dan Penguatan Sistem Imun

Habbatussauda (*Nigella sativa*) merupakan salah satu tanaman herbal yang memperoleh perhatian luas dalam literatur Islam (Ahmad et al., 2021; Mardan et al., 2021). Popularitas tanaman ini banyak dipengaruhi oleh hadis Nabi Muhammad saw. yang menyebutkan bahwa habbatussauda mengandung penyembuh bagi berbagai penyakit kecuali kematian.

Dalam kajian farmakologi modern, habbatussauda diketahui mengandung berbagai senyawa aktif, terutama thymoquinone, yang memiliki aktivitas antioksidan, antibakteri, antivirus, antiinflamasi, dan imunomodulator. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa habbatussauda berpotensi membantu meningkatkan respons imun tubuh, mengurangi stres oksidatif, serta mendukung pencegahan berbagai penyakit kronis.

Temuan ini menunjukkan bahwa tradisi kesehatan Islam memiliki orientasi yang kuat terhadap penguatan daya tahan tubuh sebagai fondasi utama kesehatan. Pendekatan tersebut sangat relevan dengan tantangan kesehatan kontemporer yang ditandai oleh meningkatnya penyakit tidak menular, gangguan imunologis, serta kebutuhan akan strategi kesehatan yang lebih preventif dibandingkan kuratif.

Integrasi Kesehatan Holistik Islam dan Pemanfaatan Tanaman Herbal dalam Konteks Kontemporer

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan dalam Islam memiliki cakupan yang jauh lebih luas dibandingkan pendekatan kesehatan yang hanya berorientasi pada aspek biologis. Kesehatan dalam perspektif al-Qur'an dan Hadis mencakup keterpaduan antara dimensi fisik, psikologis, sosial, intelektual, dan spiritual. Paradigma ini sejalan dengan perkembangan konsep *holistic health* dalam ilmu kesehatan modern yang menempatkan manusia sebagai kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan antara tubuh, pikiran, lingkungan sosial, dan nilai-nilai spiritual.

Dalam konteks tersebut, pemanfaatan tanaman herbal tidak dapat dipahami semata-mata sebagai praktik pengobatan tradisional. Jahe, madu, zaitun, dan habbatussauda menunjukkan bahwa Islam memandang alam sebagai bagian dari instrumen pemeliharaan kesehatan yang diberikan Allah Swt. kepada manusia. Berbagai penelitian ilmiah modern telah mengonfirmasi kandungan bioaktif pada tanaman-tanaman tersebut yang berperan dalam meningkatkan sistem imun, mengurangi inflamasi, memperbaiki metabolisme tubuh, serta mendukung proses pencegahan dan penyembuhan berbagai penyakit. Temuan ini memperlihatkan adanya titik temu yang kuat antara wahyu dan sains dalam membangun sistem kesehatan yang lebih komprehensif.

Lebih jauh, kesehatan dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari penyakit, tetapi sebagai keadaan yang memungkinkan manusia menjalankan fungsi kekhalifahan dan pengabdian kepada Allah secara optimal. Oleh karena itu, menjaga kesehatan menjadi bagian dari tanggung jawab religius yang memiliki implikasi spiritual. Kesadaran untuk mengonsumsi makanan yang baik, menjaga keseimbangan hidup, mengelola stres melalui ibadah, serta memanfaatkan tanaman herbal sebagai sarana ikhtiar kesehatan merupakan manifestasi dari nilai-nilai keislaman yang berorientasi pada kemaslahatan manusia.

Di tengah meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, gangguan kesehatan mental, dan berbagai dampak gaya hidup modern, pendekatan kesehatan holistik berbasis nilai-nilai Islam menawarkan alternatif yang relevan dan kontekstual. Integrasi antara ajaran al-Qur'an dan Hadis dengan temuan ilmiah kontemporer memungkinkan lahirnya model kesehatan yang tidak

hanya berfokus pada penyembuhan penyakit, tetapi juga pada pembangunan kualitas hidup yang berkelanjutan. Dengan demikian, kesehatan tidak lagi dipahami sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan lahir dan batin secara seimbang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep pemeliharaan kesehatan dalam Islam memiliki karakter yang holistik, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, intelektual, dan spiritual secara terpadu. Al-Qur'an dan Hadis tidak hanya memberikan pedoman mengenai pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga menawarkan kerangka etis dan filosofis yang menempatkan kesehatan sebagai bagian dari amanah yang harus dipelihara untuk mendukung pelaksanaan tugas manusia sebagai hamba dan khalifah di muka bumi.

Hasil kajian memperlihatkan bahwa berbagai tanaman herbal yang memiliki landasan dalam tradisi Islam, seperti jahe, madu, zaitun, dan habbatussauda, mengandung manfaat kesehatan yang telah memperoleh dukungan dari berbagai penelitian ilmiah modern. Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan yang konstruktif antara wahyu dan sains, di mana ajaran Islam mengenai pemeliharaan kesehatan dapat dipahami secara lebih mendalam melalui perkembangan ilmu pengetahuan kontemporer. Tanaman herbal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengobatan dan pencegahan penyakit, tetapi juga menjadi medium untuk membangun kesadaran spiritual, rasa syukur, serta penghargaan terhadap sumber daya alam yang dianugerahkan Allah Swt.

Secara teoritis, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan holistik Islam dapat diposisikan sebagai model integrasi keilmuan yang menghubungkan nilai-nilai keagamaan dengan pendekatan kesehatan modern. Model ini menawarkan perspektif yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan kesehatan yang berorientasi semata pada aspek biologis. Secara praktis, temuan penelitian memberikan dasar bagi pengembangan edukasi kesehatan berbasis nilai-nilai Islam, pemanfaatan tanaman herbal secara rasional dan ilmiah, serta penguatan gaya hidup sehat yang menyeimbangkan kebutuhan fisik dan spiritual masyarakat.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian empiris mengenai efektivitas berbagai tanaman herbal yang disebutkan dalam sumber-sumber Islam melalui pendekatan multidisipliner yang melibatkan bidang kesehatan, farmasi, bioteknologi, dan studi keislaman. Pendekatan tersebut penting untuk memperkuat kontribusi integrasi keilmuan Islam dalam menjawab tantangan kesehatan global yang semakin kompleks pada era modern.

DAFTAR PUSTAKA

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>

Ahmad, M. F., Ahmad, F. A., Ashraf, S. A., Saad, H. H., Wahab, S., Khan, M. I., Ali, M., Mohan, S., Hakeem, K. R., & Athar, M. T. (2021). An Updated Knowledge of Black Seed (*Nigella Sativa* Linn.): Review of Phytochemical Constituents and Pharmacological Properties. *Journal of Herbal Medicine*, 25, 100404. <https://doi.org/10.1016/J.HERMED.2020.100404>

- Ahmed, S. K., Mohammed, R. A., Nashwan, A. J., Ibrahim, R. H., Abdalla, A. Q., M. Ameen, B. M., & Khdir, R. M. (2025). Using Thematic Analysis in Qualitative Research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 6(2), 100198. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2025.100198>
- Aisyah, L., Alimuddin, A., & Suhada, B. (2020). Implementasi Wakaf Produktif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat. *Ecoplan*, 3(2). <https://doi.org/10.20527/ecoplan.v3i2.122>
- Alami, H., Lehoux, P., Shaw, S. E., Niang, M., Malas, K., & Fortin, J. P. (2024). To What Extent Can Digital Health Technologies Comply with the Principles of Responsible Innovation? Practice and Policy-Oriented Research Insights Regarding an Organisational and Systemic Issue. *International Journal of Health Policy and Management*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.34172/IJHPM.8061>
- Al-Labiyah, A. T., Aulia, L. N., Annisa, N. A., & Sari, L. P. (2023). Peran ZIS terhadap Peningkatan Kesejahteraan Sosial di Indonesia. *Islamic Economics and Business Review*, 2(2). <https://doi.org/10.59580/iesbir.v2i2.6003>
- Almusaed, A., Almssad, A., & Yitmen, I. (2025). Qualitative Data Collection and Management. *Practice of Research Methodology in Civil Engineering and Architecture*, 417–454. https://doi.org/10.1007/978-3-031-97393-2_13
- Asa, G. A., Fauk, N. K., McLean, C., & Ward, P. R. (2024). Medical Tourism Among Indonesians: A Scoping Review. *BMC Health Services Research*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12913-023-10528-1/FIGURES/1>
- Bhadiyadra, K., Sharma, S., Chaudhary, B., Dhillon, B. S., & Gandhi, N. (2024). Medical Tourism Overview. *Medical Tourism in Developing Countries: A Contemporary Approach*, 199–213. https://doi.org/10.1007/978-981-99-8909-6_13
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches, 5th Edition*. 552.
- Dossey, B. Montgomery, Keegan, Lynn., & Barrere, Cynthia. (2016). *Holistic Nursing: A Handbook for Practice*. 936. https://books.google.com/books/about/Holistic_Nursing.html?hl=id&id=f4eHCgAAQBAJ
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *HUMANIKA*, 21(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Hamzah, N., Salleh, N., Dzulkifli, I., & Wook, T. (2022). Muslim-friendly Medical Tourism. *Journal of Global Hospitality and Tourism*, 1(2), 93–109. <https://doi.org/10.5038/2771-5957.1.2.1008>
- Latief, A., & Ulfa, M. (2024). Healthcare Facilities and Medical Tourism Across the World: A Bibliometric Analysis. *The Malaysian Journal of Medical Sciences : MJMS*, 31(2), 18–29. <https://doi.org/10.21315/MJMS2024.31.2.3>
- Mardan, M., Ismail, I., & Rauf, A. (2021). Potential of Thibbun Nabawi Habbatusauda (*Nigella sativa*); Review of the Active Pharmacological Timoquinone. *Ad-Dawaa' Journal of*

- Pharmaceutical Sciences*, 4(2), 108–125. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/addawaa/article/view/53474>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications, Inc, XII–384. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-data-analysis/book246128>
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. PT. Remaja Rosda Karya. <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2013.02.055>
- Pan American Health Organization. (2023). *WHO Global Summit on Traditional Medicine Highlights Scientific Evidence and Integration into Health Systems*. <https://www.paho.org/en/news/6-9-2023-who-global-summit-traditional-medicine-highlights-scientific-evidence-and-integration>
- Portal Informasi Indonesia. (2024). *Mewujudkan Santri Sehat dan Sejahtera*. <https://indonesia.go.id/kategori/editorial/8572/mewujudkan-santri-sehat-dan-sejahtera>
- Priani, S. E. (2021). The Immunostimulant Activity of Tibb an-Nabawi Natural Products: A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 17(1), 46–55. <https://doi.org/10.20885/JIF.VOL17.ISS1.ART5>
- Rahman, M. K., Sarker, M., & Hassan, A. (2021). Medical Tourism: The Islamic Perspective. *Tourism Products and Services in Bangladesh: Concept Analysis and Development Suggestions*, 87–99. https://doi.org/10.1007/978-981-33-4279-8_4
- Ramadhani, A., Syuriath, A. R. S., Fadhila, Halimatunnisa, Afifa, N. N. N., & Azzahra, N. (2023). Konsep Sistem Ekonomi dan Kesejahteraan Umat. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(2), 565–572. <https://doi.org/10.55606/RELIGION.V1I2.116>
- Sari, A. S., Aprisilia, N., & Fitriani, Y. (2025). Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(4), 539-545–539 – 545. <https://doi.org/10.31004/IRJE.V5I4.3011>
- Smith, A., van Voren, R., & Liebreuz, M. (2024). Resurgent Trends in Punitive Psychiatry in the Russian Federation. *The Lancet Regional Health - Europe*, 42, 100935. <https://doi.org/10.1016/j.lanep.2024.100935>
- Sugiyono, S. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*. <https://elibrary-dev.nusamandiri.ac.id/readbook/240077/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-r-d.html>
- Syinta Khusna Nabila, & Titi Ngudiati. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Kampung Sehat Sanitasi (Studi Kasus Layanan Kesehatan Cuma-Cuma (LKC) Dompot Dhuafa Jawa Tengah). *Mabsya: Jurnal Manajemen Bisnis Syariah*, 4(1), 85–101. <https://doi.org/10.24090/mabsya.v4i1.6855>
- Wulandari, F. Y., Sabrina, S., Intan, I., Ariani, T., & Syam, H. (2025). Tekanan Ekonomi dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Anggota Keluarga. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(4), 84–95. <https://doi.org/10.61722/JMIA.V2I4.5100>

Yusuf, M. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan. *Kencana*, 1999(December), 1-6.
https://books.google.co.id/books/about/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif.html?id=RnA-DwAAQBAJ&redir_esc=y