AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

Buletin Jumat



Jasmani Bugar: Menjaga Tubuh Sebagai Wujud Syukur

Edisi 26 01/05/2026

Selengkapnya →

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Jasmani Bugar: Menjaga Tubuh Sebagai Wujud Syukur

Oleh :
***Muhammad Saprizal Purba, S.Kom**

Di tengah kesibukan hidup modern, sering kali kita memahami ibadah hanya dalam bingkai ritual semata. Salat, puasa, zakat, dan haji menjadi fokus utama, sementara aspek pendukungnya kerap terabaikan. Padahal, Islam adalah agama yang menyeluruh ia tidak hanya mengatur hubungan seorang hamba dengan Rabb-nya, tetapi juga mengajarkan bagaimana menjaga amanah tubuh yang dititipkan Allah swt. Tubuh yang sehat membuat sujud lebih khusyuk, puasa lebih kuat, dan dakwah lebih bertenaga, sebab jasmani lemah sering melumpuhkan ruhani.

Kesehatan jasmani bukan sekadar kebutuhan duniawi, melainkan bagian dari syukur yang nyata. Tubuh yang sehat adalah kendaraan untuk taat.

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

Tanpanya, langkah menuju masjid terasa berat, tilawah menjadi singkat, dan khidmat dalam ibadah sering terganggu. Seorang ulama besar, Imam Syafi'i rahimahullah, pernah berkata, "Sesungguhnya ilmu itu tidak akan diberikan kepada orang yang lelah (sakit) dan tidak juga kepada orang yang lapar, akan tetapi ilmu diberikan kepada orang yang sehat dan kenyang". Nasihat ini bukan hanya peringatan bagi para penuntut ilmu, tetapi juga bagi setiap muslim yang ingin meningkatkan kualitas ibadahnya. Ilmu membutuhkan fisik yang prima. Ibadah pun demikian.

Allah swt. sendiri mengisyaratkan pentingnya kekuatan fisik dalam Al-Qur'an. Ketika menceritakan tentang Thalut, Allah berfirman bahwa ia dipilih menjadi pemimpin karena kelebihan ilmu dan kekuatan fisiknya (QS. Al-Baqarah/2: 247). Ini menunjukkan bahwa kekuatan jasmani adalah nilai yang diakui dalam syariat. Lebih tegas lagi, Rasulullah saw. bersabda dalam Hadis riwayat Muslim nomor 2.664: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya terdapat kebaikan". Hadis ini menjadi landasan bahwa kekuatan termasuk kekuatan fisik adalah keutamaan. Kuat bukan untuk kesombongan, tetapi untuk menebar kebermanfaatan yang lebih luas lagi.

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

Dalam perspektif kesehatan modern, fakta ilmiah turut menguatkan ajaran ini. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang untuk menjaga kesehatan jantung dan metabolisme tubuh. Penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat menurunkan risiko penyakit jantung hingga 30%, diabetes tipe 2 sekitar 27%, serta meningkatkan kesehatan mental secara signifikan. Tubuh yang aktif menghasilkan hormon endorfin yang membantu mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.

Bukankah ini selaras dengan ajaran Islam yang menuntun umatnya untuk hidup seimbang? Ibadah-ibadah dalam Islam sendiri sarat dengan gerakan yang menyehatkan. Thaharah mengajarkan kebersihan dan higienitas. Salat melibatkan gerakan berdiri, rukuk, sujud, dan duduk yang melatih kelenturan serta sirkulasi darah. Puasa melatih sistem metabolisme dan pengendalian diri. Haji bahkan menjadi rangkaian ibadah fisik yang membutuhkan stamina kuat. Semua ini menunjukkan bahwa Islam tidak pernah memisahkan antara kesehatan dan ketaatan.

Sebagai seorang muslim yang juga beraktivitas di dunia profesional, saya merasakan betul pentingnya menjaga kebugaran. Setelah seharian bekerja

di depan layar dan menghadapi berbagai tugas, tubuh terasa kaku dan pikiran menjadi penat. Karena itu, saya berusaha menyempatkan diri berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu. Aktivitas sederhana seperti berjalan kaki santai atau bermain bulutangkis menjadi pilihan yang ringan namun efektif.

Keringat yang mengalir di sore hari bukan hanya tanda tubuh bekerja, tetapi juga bentuk pelepasan beban pikiran. Setelahnya, tubuh terasa lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan keesokan hari ibadah terasa lebih segar. Shalat menjadi lebih fokus, dan pekerjaan terasa lebih terarah. Saya meyakini bahwa tubuh yang bugar menghadirkan pikiran yang jernih. Pikiran yang jernih melahirkan keputusan yang bijak. Dan keputusan yang bijak membawa keberkahan dalam hidup. Namun tentu, olahraga dalam Islam bukan tanpa adab. Agar aktivitas jasmani bernilai ibadah, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.

Pertama, luruskan niat. Niatkan setiap langkah dan gerakan untuk menjaga amanah Allah berupa tubuh ini, agar kita mampu beribadah lebih lama dan lebih baik. Dengan niat yang benar, aktivitas biasa berubah menjadi ibadah bernilai pahala. Kedua, jangan berlebihan. Islam tidak menyukai sikap melampaui batas. Olahraga yang terlalu ekstrem hingga menyakiti diri sendiri bertentangan dengan prinsip

menjaga diri dari kebinasaan. Tubuh adalah titipan, bukan objek eksploitasi. Ketiga, jaga aurat dan waktu. Berolahraga hendaknya tetap dalam koridor syariat menutup aurat dan tidak melalaikan kewajiban salat berjamaah. Jangan sampai niat menjaga kesehatan justru mengorbankan kewajiban utama. Keempat, konsistensi lebih penting daripada intensitas. Lebih baik rutin berjalan kaki 20–30 menit setiap hari daripada olahraga berat yang hanya dilakukan sesekali. Islam mengajarkan amalan yang paling dicintai Allah adalah yang dilakukan terus-menerus meskipun sedikit.

Di tengah meningkatnya angka penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas yang menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia terus menunjukkan tren kenaikan kesadaran menjaga kesehatan menjadi semakin mendesak. Gaya hidup sedentari, kurang gerak, serta pola makan tidak seimbang menjadi penyebab utama. Jika umat Islam ingin kuat secara spiritual dan sosial, maka fondasinya harus kokoh: jasmani yang sehat. Sehat memang terasa mahal ketika telah hilang. Namun menjaganya adalah kewajiban yang sering kali bisa dilakukan dengan langkah sederhana: berjalan kaki, mengurangi makanan berlebihan, tidur cukup, dan rutin beraktivitas fisik.

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

Rasulullah saw. juga mengingatkan dalam Hadis riwayat Bukhari bahwa: 'ada dua nikmat yang sering dilupakan manusia: kesehatan dan waktu luang'. Dua nikmat ini ibarat modal utama. Jika kesehatan terjaga, waktu luang bisa dimanfaatkan untuk menambah amal dan ilmu. Sebaliknya, ketika sakit datang, kita baru menyadari betapa berharganya tubuh yang dulu terasa biasa saja. Menjaga kesehatan bukan sekadar gaya hidup modern, tetapi wujud syukur seorang hamba. Syukur bukan hanya diucapkan dengan lisan, tetapi diwujudkan dalam perbuatan. Ketika kita menggerakkan tubuh untuk tetap bugar, sejatinya kita sedang menjaga amanah dan mempersiapkan diri untuk lebih optimal dalam ibadah.

Tidak ada kata terlambat untuk memulai. Mulailah dari langkah kecil hari ini. Mungkin dengan berjalan kaki selepas Asar, bersepeda ringan di akhir pekan, atau sekadar melakukan peregangan di sela aktivitas. Semoga dengan jasmani yang bugar, hati menjadi lebih lapang, pikiran lebih jernih, dan ibadah lebih khusyuk. Karena pada akhirnya, tubuh yang sehat bukan tujuan akhir ia adalah sarana untuk mendekat kepada Allah swt. dan menjalani hidup dengan penuh keberkahan. Semoga kita dapat megamalkan pola hidup sehat dengan konsisten dan tetap menjaga adab dan etika.

***Penulis adalah Guru Piket Ikhwan Madrasah Aliyah (MA) Sekolah Islam Masa Depan Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara (AAIBS).**

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA



PALESTINA
BUTUH BANTUANMU
BATCH 3

Transfer donasi Anda melalui Bank Muamalat 4820 5050 50 An. LAZIS Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara



New Student Enrollment

Academic Year **2026-2027** **Open Now!**



Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara

SD Full Day | **SMP** Boarding | **MA** Boarding

Scan Here!

0811 6066 080

alazharasysyarifsumut

Jl. Mahoni Pasar II, Kel. Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera utara 20371

Al-Azhar Asy-Syarif Medan

TK | **SD** | **SMP** | **SMA**
Full Day

Scan Here!

0811 6161 6080

alazharasysyarifmedan

Jl. Sei Asahan No.37, Kel. Merdeka, Kec. Medan Baru, Kota Medan

www.alazharasysyarifsumut.sch.id