

STRATEGI PENGEMBANGAN MEDIA DAKWAH BERBASIS PENDIDIKAN KESEHATAN

Evalinda¹, Siti Nuri Nurhaidah², Nurfitri Farhana³, Hayatuddin⁴, Khairul Hidayat⁵, Agus Idwar Jumhadi⁶, Nabel Al Musawa⁷
Universitas Islam As Syafi'iyah Jakarta

Abstract: *This research focuses on developing health-based da'wah as a holistic approach to increasing public health awareness within the framework of Islamic values. Health-based da'wah integrates religious teachings with modern health principles to encourage sustainable behavior change. In Islam, maintaining health is seen as a spiritual responsibility, as explained in the Koran and hadith, such as the importance of cleanliness, healthy eating patterns, and maintaining physical, mental and spiritual balance. The research method uses a qualitative-descriptive approach by examining Islamic literature and public health practices. This research found that da'wah bil hal, namely da'wah through concrete actions, is an effective method for conveying Islamic values that are relevant to health. Examples include educating the public about the importance of maintaining cleanliness through the teaching "cleanliness is part of faith" or promoting healthy eating patterns by referring to the recommendations of the Prophet Muhammad. The research results show that health-based da'wah is able to reach various levels of society, both in urban and rural areas. This approach is also relevant for addressing increasing mental health challenges, especially in urban communities. In addition, collaboration between religious leaders, health practitioners and government institutions is needed to expand the impact of this da'wah. The research conclusion confirms that health-based da'wah not only plays a role in improving people's physical and mental well-being, but also strengthens spiritual awareness as a basis for living a healthy lifestyle according to Islamic teachings.*

Keyword: *Health-based da'wah, Mental Health, Bil Hal Dak'wah*

Abstrak: Penelitian ini berfokus pada pengembangan dakwah berbasis kesehatan sebagai pendekatan holistik untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat dalam bingkai nilai-nilai Islam. Dakwah berbasis kesehatan mengintegrasikan ajaran agama dengan prinsip kesehatan modern untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Dalam Islam, menjaga kesehatan dipandang sebagai tanggung jawab spiritual, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadits, seperti pentingnya kebersihan, pola makan sehat, dan menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan mengkaji literatur keislaman dan praktik kesehatan masyarakat. Penelitian ini menemukan bahwa dakwah bil hal, yaitu dakwah melalui tindakan nyata, menjadi metode efektif untuk menyampaikan nilai-nilai Islam yang relevan dengan kesehatan. Contohnya adalah mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan melalui ajaran "kebersihan adalah sebagian dari iman" atau mempromosikan pola makan yang sehat dengan mengacu pada anjuran Rasulullah

¹ Universitas Islam As Syafi'iyah Jakarta, Email: evalinda.nia@gmail.com

² Universitas Islam As Syafi'iyah Jakarta, Email: sitinurhaidah.fai@uia.ac.id

³ Universitas Islam As Syafi'iyah Jakarta, Email: nurfitriafarhana.fai@uia.ac.id

⁴ Universitas Islam As Syafi'iyah Jakarta, Email: mohay.attaly@gmail.com

⁵ Universitas Islam As Syafi'iyah Jakarta, Email: khairulhidayat0279@gmail.com

⁶ Universitas Islam As Syafi'iyah Jakarta, Email: Agusidwar.jumhadi@gmail.com

⁷ Universitas Islam As Syafi'iyah Jakarta, Email: nabel.almusawa@gmail.com

SAW. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dakwah berbasis kesehatan mampu menjangkau berbagai lapisan masyarakat, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Pendekatan ini juga relevan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental yang semakin meningkat, terutama di masyarakat urban. Selain itu, kolaborasi antara tokoh agama, praktisi kesehatan, dan lembaga pemerintah diperlukan untuk memperluas dampak dakwah ini. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa dakwah berbasis kesehatan tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental masyarakat, tetapi juga memperkuat kesadaran spiritual sebagai dasar untuk menjalani gaya hidup sehat sesuai ajaran Islam.

Kata Kunci: Dakwah berbasis kesehatan, Kesehatan Mental, Dakwah dil hal.

PENDAHULUAN

Dakwah merupakan salah satu kewajiban dalam Islam yang bertujuan untuk menyampaikan nilai-nilai agama kepada umat manusia. Dalam konteks modern, dakwah tidak hanya terbatas pada penyampaian ajaran agama secara verbal, tetapi juga mencakup aspek kehidupan lain yang mendukung kesejahteraan individu dan masyarakat, seperti kesehatan. Kesehatan berperan dalam menciptakan individu yang produktif dan mampu menjalankan perannya dalam masyarakat, termasuk dalam melaksanakan ajaran agama. Kesehatan yang baik memastikan bahwa individu memiliki kemampuan fisik dan mental untuk menjalankan kewajibannya. Oleh karena itu, dakwah yang mengintegrasikan kesehatan dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk membangun masyarakat yang tidak hanya religius, tetapi juga sehat.¹

Kesehatan merupakan aspek mendasar dalam kehidupan manusia yang memiliki keterkaitan erat dengan kesejahteraan. Dalam Islam, kesehatan

dipandang sebagai salah satu nikmat besar yang harus dijaga dan disyukuri. Rasulullah SAW bersabda: “Dua nikmat yang sering kali dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang” (HR. Bukhari). Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari tanggung jawab spiritual umat Islam. Selain itu, Al-Qur'an juga memberikan perhatian pada pentingnya menjaga tubuh, seperti dalam QS Al-Baqarah: 195 yang berbunyi: “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan...”. Ayat ini menegaskan larangan untuk merugikan diri sendiri, termasuk dengan gaya hidup yang tidak sehat.²

Dalam konteks modern, masalah kesehatan masyarakat semakin kompleks, mulai dari penyakit menular seperti COVID-19 hingga meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan mental. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik dan pola makan

¹ Siti Zafrina Mohd Zahari and others, ‘Empowerment of Student’s Personal Well-Being Higher Education Institutions Through Implementation of Islamic Spiritual Practices’, *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9.54 (2024), 530–40 <<https://doi.org/10.35631/IJEPC.954040>>.

² Hilda Rasyid and others, ‘Hakikat Manusia Dalam Pandangan Islam: Kesejahteraan Dan Kesetaraan’, *At-Tuhfah*, 12.2 (2023), 1–14 <<https://doi.org/10.32665/attuhfah.v12i2.2488>>.

yang buruk, menjadi penyebab utama berbagai penyakit kronis. Sementara itu, masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan juga meningkat, terutama di kalangan generasi muda. Hal ini menuntut pendekatan yang lebih inklusif dan holistik, termasuk pendekatan berbasis agama untuk menjangkau masyarakat dengan cara yang lebih efektif yang pada dasarnya adalah upaya untuk menyampaikan pesan kebaikan, dapat berperan besar dalam mempromosikan kesehatan.³

Dakwah berbasis kesehatan mengintegrasikan ajaran agama dengan prinsip-prinsip kesehatan untuk mendorong perilaku hidup sehat yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Misalnya, kebersihan yang merupakan sebagian dari iman dapat dikaitkan dengan pentingnya mencuci tangan untuk mencegah penyebaran penyakit. Sebuah studi menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan nilai agama cenderung lebih diterima oleh komunitas yang religius, karena pesan tersebut relevan dengan keyakinan mereka.

Pentingnya dakwah berbasis kesehatan juga didukung oleh fakta bahwa agama memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola pikir dan perilaku individu. Dengan memberikan edukasi kesehatan yang disampaikan melalui lensa agama, masyarakat tidak hanya memahami pentingnya kesehatan secara fisik, tetapi juga melihatnya sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab spiritual. Hal ini berpotensi menciptakan perubahan perilaku yang lebih

berkelanjutan karena motivasi yang didasarkan pada iman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metodologi penelitian library research. Penelitian perpustakaan adalah studi yang menggunakan berbagai bahan yang ditemukan di perpustakaan, termasuk buku, majalah, catatan, narasi sejarah, dan banyak lagi, untuk mengumpulkan data dan informasi. Delapan metode pengumpulan data antara lain membaca buku, artikel, catatan, dan informasi lain tentang masalah yang diselidiki. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jurnal online, buku, dan paper lainnya yang mendukung seperti artikel di media massa

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Dakwah Bil Hal dalam Kesehatan

Dakwah berasal dari bahasa Arab "دَعْوَةٌ" (da'wah) yang berarti seruan, ajakan, atau panggilan. Dalam konteks agama Islam, dakwah merujuk pada seruan atau ajakan untuk mengikuti ajaran Islam, menyebarkan wahyu Allah, dan mengajak umat manusia untuk hidup sesuai dengan petunjuk-Nya. Secara lebih luas, dakwah adalah kegiatan menyampaikan pesan Islam dengan tujuan membimbing umat ke jalan yang benar, yakni jalan yang diridhai oleh Allah, baik melalui perkataan, tulisan, atau perbuatan.

Ibnu Taimiyah menyatakan bahwa dakwah adalah "memanggil kepada

³ Yuliharti Yuliharti and others, 'Mental Health in The Hadith Spotlight: Enlightenment for A Healthy Soul', *JPPI (Jurnal Penelitian*

Pendidikan Indonesia), 10.3 (2024), 667 <<https://doi.org/10.29210/020244648>>.

kebaikan, mencegah kemungkar, dan mengajak umat untuk beribadah kepada Allah sesuai dengan wahyu-Nya.”⁴ Al-Qaradawi dalam bukunya *Fiqh Dakwah* mendefinisikan dakwah sebagai “usaha untuk menyeru umat manusia kepada jalan Allah melalui berbagai cara, dengan menampilkan kebenaran Islam sebagai agama yang membawa kesejahteraan dunia dan akhirat.” Dakwah tidak hanya dilakukan melalui lisan atau khutbah, tetapi juga dengan menunjukkan teladan yang baik, seperti sikap dan perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam.⁵

Syeikh Muhammad bin Salih Al-Utsaimin dalam kitabnya *Al-Qawa'id al-Muthla* juga menjelaskan bahwa dakwah adalah “seruan untuk mengajak manusia kepada agama Islam dengan cara yang baik dan penuh hikmah.” Dakwah berfungsi sebagai sarana untuk memberikan pemahaman tentang Islam, serta memperbaiki kondisi moral dan spiritual umat.⁶

Dalam menyampaikan dakwah ada beberapa metode yang dapat digunakan salah satunya adalah *dakwah bil hal*. *Dakwah bil hal* adalah konsep dakwah yang menekankan pada pentingnya menyebarkan pesan Islam tidak hanya melalui kata-kata atau ceramah, tetapi juga melalui tindakan nyata yang mencerminkan ajaran Islam. Dalam konteks ini, dakwah tidak hanya dilakukan melalui lisan atau teks, tetapi

juga melalui sikap, perbuatan, dan teladan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Ini adalah bentuk dakwah yang sangat efektif, karena pesan yang disampaikan melalui perbuatan lebih mudah diterima dan dilihat oleh orang lain, serta memberikan dampak yang lebih besar dalam kehidupan sosial dan spiritual.⁷

Dalam bidang kesehatan, dakwah bil hal berarti menyampaikan pesan-pesan Islam tentang kesehatan melalui tindakan yang menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan fisik, mental, dan spiritual masyarakat. Hal ini mencakup berbagai aktivitas yang mendukung kesehatan individu dan masyarakat, serta mendorong penerapan pola hidup sehat sesuai ajaran Islam.

Dakwah bil hal dalam konteks kesehatan adalah pengamalan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menjadi contoh bagi orang lain. Ini termasuk menjaga kebersihan, berolahraga, menjaga pola makan yang sehat, serta menjaga mental dan emosi. Melalui gaya hidup sehat yang diterapkan oleh individu atau kelompok, dakwah ini menjadi lebih mudah diterima karena dilakukan melalui tindakan nyata, bukan sekadar kata-kata.⁸

Sebagai contoh, pengelolaan kebersihan pribadi dan lingkungan merupakan bagian dari ajaran Islam yang sering kali dilaksanakan melalui dakwah

⁴ Ibnu Taimiyah, *Al-Fatawa Al-Kubra* (Jilid 1, Halaman 15), Dar Al-Fikr, 1991.

⁵ Yusuf Al-Qaradawi, *Fiqh Dakwah*, Dar Al-Ilm Lil Malayin, 1994.

⁶ Muhammad bin Salih Al-Utsaimin, *Al-Qawa'id al-Muthla*, Dar Al-'Aqidah, 1998.

⁷ Putri Aulia Natasha and Azhar, 'Metode Dakwah Ustadz Syafi'i Dalam Meningkatkan Pemahaman Agama Pada Perwiridan Ibu-Ibu Nurul Hasanah Di Tasak Lama Desa Lalang Kecamatan Medang Deras Kabupaten Batu

Bara', *Jurnal JTik (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)*, 8.4 (2024), 965–72 <<https://doi.org/10.35870/jtik.v8i4.2613>>.

⁸ Fathola Mohamadiah, Mohammad Hosein Faryadi, and Milad Borji, 'Investigating the Relationship between Islamic Lifestyle and General Health in Adolescents', *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33.4 (2021) <<https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0167>>.

bil hal. Rasulullah SAW bersabda: "Kebersihan adalah sebagian dari iman." (HR. Muslim) Dengan mengajarkan dan menerapkan kebersihan tubuh dan lingkungan, umat Islam memberikan contoh nyata tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan lingkungan sebagai bagian dari tanggung jawab agama.

Dakwah bil hal dalam kesehatan sangat relevan karena Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, mental, dan spiritual. Berikut adalah beberapa contoh implementasi dakwah bil hal dalam konteks kesehatan:

a. Menjaga kebersihan dan kesehatan fisik

Salah satu aspek pertama dari dakwah bil hal adalah menunjukkan pentingnya kebersihan tubuh. Dalam ajaran Islam, kebersihan adalah bagian integral dari iman. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Kebersihan adalah sebagian dari iman" (HR. Muslim). Dakwah bil hal dapat dilakukan dengan cara memperlihatkan kebiasaan menjaga kebersihan, seperti:

- 1) **Mengamalkan wudhu:** wudhu tidak hanya merupakan bagian dari ibadah, tetapi juga menciptakan kebersihan tubuh. Rasulullah SAW bersabda, "*Barang siapa yang berwudhu dengan baik, maka ia telah membersihkan dirinya dari dosa-dosanya.*" (HR. Muslim). Menunjukkan kepada orang lain betapa pentingnya wudhu untuk kesehatan fisik (menghilangkan kuman dan bakteri) sekaligus spiritual (membersihkan dosa).
- 2) **Menjaga kebersihan makanan dan minuman:** Dakwah bil hal dapat dilakukan dengan mengedukasi

masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi makanan halal dan thayyib (baik) yang tidak hanya sesuai dengan hukum Islam, tetapi juga mendukung kesehatan tubuh. Dalam hal ini, dapat ditunjukkan dengan cara memilih makanan yang sehat, menghindari makanan berlebihan atau makanan yang mengandung bahan berbahaya bagi tubuh.⁹

- 3) **Pola Hidup sehat dan aktivitas fisik:** Rasulullah SAW sangat menekankan pentingnya menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga. Dakwah bil hal dalam hal ini bisa dilakukan dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan menunjukkan kepada orang lain pentingnya aktivitas fisik, contohnya: memanah, berenang dan berkuda.
 - 4) **Pengelolaan stres dan kesehatan mental:** Kesehatan mental dalam Islam sangat diperhatikan, dan dakwah bil hal dalam hal ini dapat dilakukan dengan memperlihatkan pentingnya ketenangan jiwa melalui ibadah, doa, dan zikir. Contohnya berdzikir dan berdo'a, dan bersabar.
 - 5) **Penyakit dan pengobatan Islam**
Islam sangat menganjurkan umatnya untuk mencegah penyakit dan berobat dengan cara **Pencegahan** yang sesuai dengan syariat. Dakwah bil hal dalam hal ini dapat dilaksanakan melalui tindakan nyata seperti: pencegahan penyakit dengan pola makanan yang sehat, menggunakan pengobatan yang halal.
- ## 2. Dakwah Berbasis Kesehatan pada Daerah Terpencil

⁹ Abdullah, M. I., & Sulaiman, M. A. (2022). *Dakwah Bil Hal dalam Pembentukan Gaya Hidup*

Sehat di Masyarakat Muslim. Journal of Islamic Health, 10(3), 115-125

Penerapan dakwah berbasis kesehatan perlu menggunakan strategi yang sesuai dengan konteks sosial, budaya, dan kebutuhan masyarakat. Dalam hal ini, dakwah tidak hanya mengandalkan ceramah atau pengajaran teori, tetapi juga tindakan nyata (dakwah bil hal) yang mencerminkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Strategi yang baik dalam dakwah berbasis kesehatan harus melibatkan pendekatan edukatif, pemberdayaan komunitas, dan penerapan praktik hidup sehat yang sesuai dengan ajaran Islam.¹⁰

Dakwah dalam bidang kesehatan di pelosok negeri misalnya merupakan salah satu tantangan besar yang dihadapi oleh para da'i (penceramah) dan lembaga keagamaan dalam upaya menyebarkan pesan Islam yang terkait dengan menjaga kesehatan tubuh, jiwa, dan lingkungan. Di Indonesia, banyak daerah yang masih sulit dijangkau, baik secara geografis maupun infrastruktur, yang menyebabkan kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan. Di banyak daerah terpencil, masyarakat mungkin masih terbelakang dalam hal pengetahuan kesehatan, pola hidup sehat, serta akses terhadap layanan kesehatan. Dakwah dalam bidang kesehatan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui prinsip-prinsip ajaran Islam.¹¹

Pada daerah-daerah pelosok, keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan menjadi salah satu tantangan utama. Banyak masyarakat yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya menjaga kesehatan atau tentang penyakit tertentu, baik itu penyakit menular, penyakit tidak menular, maupun cara pencegahannya. Keterbatasan akses pendidikan formal dan sumber informasi terkini tentang kesehatan menyebabkan banyaknya mitos dan kesalahpahaman yang berkembang di masyarakat.¹²

Para ulama dan tokoh agama di pelosok negeri memainkan peran penting dalam menyampaikan dakwah kesehatan. Mereka dikenal dekat dengan masyarakat dan dipercaya oleh komunitas setempat. Oleh karena itu, melibatkan mereka dalam penyuluhan dan edukasi kesehatan bisa sangat efektif. Penyuluhan kesehatan yang berbasis pada ajaran Islam dapat dilakukan dengan cara yang lebih mudah dipahami dan diterima oleh masyarakat pedesaan. Sebagai contoh, konsep "membersihkan diri" dalam Islam bisa digunakan untuk mengajarkan kebersihan fisik, yang merupakan langkah awal untuk mencegah penyakit. Hadis-hadis tentang pola makan sehat, seperti yang disampaikan Rasulullah SAW mengenai sederhana dalam makan dan minum, juga dapat dijadikan materi penyuluhan yang relevan.

¹⁰ Moh Irsyad Fahmi MR and others, 'Community-Based Islamic Education: Democratizing Learning through Local Wisdom', *Jurnal Ilmiah WUNY*, 6.2 (2024), 1–13 <<https://doi.org/10.21831/jwuny.v6i2.76362>>.

¹¹ Viola Maharani Robbillah Al-Quddus and Nur Maslikhatun Nisak, 'Peran Fasilitas Pelayanan Kesehatan Dalam Menangani Situasi Darurat Ditinjau Dari Perspektif Islam',

Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman, 11.2 (2024), 219–27 <<https://doi.org/10.24952/di.v11i2.10466>>.

¹² Mayank Chandrakar, 'Revolutionizing Rural Health Care: The Power of Telehealth and Digital Health Literacy', *Current Medical Issues*, 22.4 (2024), 255–58 <https://doi.org/10.4103/cmi.cmi_50_24>.

Salah satu cara yang efektif untuk memberikan akses kepada layanan kesehatan di pelosok adalah dengan mengadakan program kesehatan keliling. Tim medis yang terdiri dari tenaga medis, relawan, dan anggota masyarakat dapat mengunjungi daerah-daerah terpencil untuk memberikan layanan kesehatan secara langsung. Layanan ini bisa berupa pemeriksaan kesehatan rutin, penyuluhan tentang pencegahan penyakit, serta pemberian obat-obatan dasar.¹³

Penguatan infrastruktur kesehatan, baik dari segi fasilitas maupun sumber daya manusia, sangat penting untuk mendukung dakwah berbasis kesehatan. Pemerintah, lembaga swadaya masyarakat (LSM), serta organisasi-organisasi Islam dapat berkolaborasi untuk membangun dan memperbaiki fasilitas kesehatan di pelosok negeri, seperti membangun puskesmas, rumah sehat, atau klinik yang dikelola oleh umat Islam. Selain itu, pelatihan tenaga medis di daerah terpencil untuk memberikan pelayanan kesehatan dasar sesuai dengan standar kesehatan Islam juga sangat diperlukan.

3. Dakwah Kesehatan Mental Pada Masyarakat Urban

Di tengah dinamika kehidupan masyarakat urban yang semakin kompleks, isu kesehatan mental telah menjadi perhatian utama di banyak negara, termasuk Indonesia. Tingginya tingkat stres, kecemasan, depresi, serta tekanan hidup akibat persaingan sosial dan tuntutan pekerjaan menjadi masalah

yang nyata di kota-kota besar. Di sinilah peran dakwah berbasis kesehatan mental sangat relevan, untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui ajaran Islam.

Kesehatan mental dalam perspektif Islam bukan hanya masalah emosional atau psikologis, tetapi juga terkait erat dengan spiritualitas, hubungan dengan sesama, serta ketenangan hati. Dakwah berbasis kesehatan mental dapat memberikan panduan hidup yang tidak hanya mengurangi dampak dari stres dan kecemasan, tetapi juga membantu individu mengembangkan ketahanan mental (mental resilience) dan kedamaian batin.

Masyarakat urban sering kali terpapar pada tekanan sosial dan ekonomi yang tinggi. Biaya hidup yang mahal, persaingan pekerjaan yang ketat, serta perasaan terisolasi meskipun berada di tengah keramaian kota bisa menyebabkan stres. Terlebih lagi, tuntutan untuk tampil sukses dan menggapai standar hidup tertentu seringkali membebani individu secara mental. Hal ini dapat memicu gangguan kecemasan, depresi, atau kelelahan emosional.¹⁴

Di perkotaan, banyak individu yang terjebak dalam pola hidup yang sibuk dan sering kali melupakan pentingnya waktu untuk diri sendiri atau keluarga. Banyak pekerja yang terlibat dalam pekerjaan berjam-jam tanpa keseimbangan yang baik antara kehidupan profesional dan pribadi. Kondisi ini sering kali menyebabkan kelelahan mental dan fisik,

¹³ Emily Maughan, Charlotte Richardson, and Hamde Nazar, 'A Cross-Sectional Investigation of a Mobile Health Clinic Run by Undergraduate Pharmacy Students Providing Services to Underserved Communities', 2024 <<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4595749/v1>>.

¹⁴ Susan G. Fisher, Nashua Volquez-Young, and Frederick Ramsey, 'Influence of Socio-Environmental Factors on Stress and Chronic Disease in an Urban Population', *Discover Public Health*, 21.1 (2024), 30 <<https://doi.org/10.1186/s12982-024-00158-1>>.

yang berisiko menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan gangguan mental.

Meskipun semakin banyak perhatian terhadap masalah kesehatan mental, stigma sosial terhadap orang yang mengalami gangguan mental masih sangat kuat, termasuk di masyarakat urban. Hal ini mengarah pada penolakan terhadap pengakuan masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam mencari dukungan profesional. Dalam konteks Islam, banyak orang mungkin merasa malu untuk berbicara tentang masalah emosional atau psikologis mereka, karena dianggap sebagai kelemahan.¹⁵

Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dalam Al-Qur'an dan hadis, banyak sekali petunjuk yang berkaitan dengan pengelolaan emosi dan pikiran. Sebagai contoh, dalam QS. Ar-Ra'du (13:28), Allah berfirman yang artinya: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." QS. Ar-Ra'du (13:28).

Ayat ini mengajarkan bahwa ketenangan hati, yang merupakan inti dari kesehatan mental, dapat dicapai melalui dzikir, doa, dan pengingat akan kebesaran Allah. Dalam dakwah berbasis kesehatan mental, tokoh agama dapat mengajarkan umat untuk memanfaatkan ibadah sebagai alat untuk meredakan stres dan kecemasan.

Selain itu, ajaran Islam tentang kesabaran dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) juga penting dalam menghadapi tekanan hidup. Misalnya,

Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (HR. Bukhari dan Muslim) Dakwah berbasis kesehatan mental bisa menekankan bahwa setiap ujian hidup memiliki hikmah dan jalan keluar yang bisa ditemukan dengan keimanan dan ketenangan batin.

Penyuluhan dan dakwah mengenai kesehatan mental dapat dilakukan melalui khutbah Jumat, ceramah di masjid, atau seminar-seminar yang menggabungkan ilmu psikologi dan ajaran Islam. Dalam khutbah atau ceramah, ulama atau penceramah dapat memberikan wawasan tentang cara-cara Islam mengatasi kecemasan, stres, dan perasaan tertekan. Mereka bisa menjelaskan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan keluarga, tetangga, dan teman-teman, serta bagaimana mengelola konflik secara sehat.¹⁶

Selain itu, dakwah berbasis kesehatan mental dapat mengajak umat untuk melakukan refleksi diri (muhasabah), yang akan membantu mereka untuk lebih memahami perasaan dan masalah yang sedang mereka hadapi. Dengan cara ini, umat dapat merasa lebih diterima dan dimengerti, serta lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah emosional mereka. Selain itu membentuk komunitas yang mendukung kesehatan mental juga penting untuk dilakukan.

Komunitas memiliki peran penting dalam kesehatan mental seseorang. Masyarakat urban seringkali terisolasi

¹⁵ Kelly Omondi, 'Mental Health Stigma and Its Impact on Help-Seeking Behavior', *International Journal of Humanity and Social Sciences*, 3.3 (2024), 15–29 <<https://doi.org/10.47941/ijhss.2082>>.

¹⁶ M.Yoga Pratama Harahap and Hendra Hendra, 'Penerapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam', *JAKA (Jurnal Akuntansi, Keuangan, Dan Auditing)*, 3.2 (2023), 267–77 <<https://doi.org/10.56696/jaka.v3i2.8848>>.

meskipun berada di tengah keramaian. Oleh karena itu, penting untuk membangun komunitas berbasis masjid atau kelompok pengajian yang menyediakan ruang bagi individu untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka tanpa takut dihakimi. Komunitas ini bisa menjadi tempat bagi umat untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan menguatkan satu sama lain dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.¹⁷

Salah satu cara adalah dengan mengadakan kelompok diskusi atau konseling spiritual yang dipandu oleh seorang ulama atau seorang konselor dengan pemahaman agama yang baik. Hal ini juga dapat memperkenalkan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental dan mencegah isolasi sosial.

Di masyarakat urban, pemanfaatan teknologi informasi dan media sosial menjadi cara yang efektif untuk menyampaikan dakwah kesehatan mental. Melalui media sosial, podcast, atau aplikasi mobile, dakwah mengenai kesehatan mental dapat dijangkau lebih luas. Hal ini dapat melibatkan penceramah atau praktisi kesehatan mental yang menggabungkan psikologi dan ajaran Islam untuk memberikan informasi tentang cara mengatasi stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya.¹⁸

Dakwah berbasis kesehatan mental di masyarakat urban sangat penting untuk membantu individu mengatasi tantangan

emosional dan psikologis yang timbul akibat kehidupan kota yang penuh tekanan. Melalui pendekatan yang mengintegrasikan ajaran Islam dengan prinsip-prinsip psikologi, dakwah ini dapat memberikan panduan yang mendalam mengenai cara menjaga keseimbangan hidup, meningkatkan ketahanan mental, dan memperbaiki hubungan sosial. Selain itu, upaya untuk mengurangi stigma terhadap kesehatan mental dan meningkatkan dukungan sosial di komunitas juga sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental dan emosional.

SIMPULAN

Dakwah menjadi sarana efektif dalam mempromosikan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual masyarakat, terutama di era modern yang menghadapi tantangan kesehatan yang kompleks, seperti meningkatnya penyakit kronis dan gangguan mental. Dakwah berbasis kesehatan memanfaatkan nilai-nilai Islam, seperti kebersihan, pola makan yang sehat, dan pengelolaan emosi melalui ibadah. Nilai-nilai ini disampaikan melalui metode dakwah bil hal, yaitu melalui teladan dan tindakan nyata yang dapat dilihat dan diikuti oleh masyarakat. Contohnya adalah mengajarkan kebersihan pribadi dan lingkungan sebagai wujud keimanan, serta mempromosikan dzikir dan shalat untuk menjaga kesehatan mental.

Di daerah terpencil, dakwah berbasis kesehatan memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan mendorong perubahan perilaku yang lebih

¹⁷ Tsaqifa Aulya Afifah, 'RELIGIOUS MENTAL HEALTH: A SHIFT TO AN ISLAMIC PSYCHOLOGY', *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 10.2 (2023), 369–82
<<https://doi.org/10.21274/kontem.2022.10.2.369-382>>.

¹⁸ Itsna Nurrahma Mildaeni and Tesa Nurul Huda, 'Faith and Mental Health: Islamic Psychology Perspective', *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11.2 (2024), 441
<<https://doi.org/10.18415/ijmmu.v11i2.5540>>

baik. Sementara di daerah urban, pendekatan ini membantu individu mengatasi tekanan hidup dengan membangun ketahanan mental melalui nilai-nilai keimanan. Kolaborasi antara ulama, praktisi kesehatan, dan pemerintah menjadi kunci keberhasilan dakwah berbasis kesehatan. Hal ini mencakup program edukasi kesehatan, penyediaan layanan kesehatan berbasis komunitas, dan pemanfaatan teknologi untuk menjangkau audiens yang lebih luas. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada perbaikan kualitas hidup masyarakat, tetapi juga memperkuat kesadaran spiritual mereka sebagai landasan untuk menjalani kehidupan yang sehat. Dengan demikian, dakwah berbasis kesehatan adalah upaya yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga memberikan solusi holistik yang mendukung keseimbangan kehidupan dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ibnu Taimiyah, *Al-Fatawa Al-Kubra* (Jilid 1, Halaman 15), Dar Al-Fikr, 1991.
- Al-Qaradawi, Yusuf, *Fiqh Dakwah*, Dar Al-Ilm Lil Malayin, 1994.
- Al-Utsaimin, Muhammad bin Salih, *Al-Qawa'id al-Muthla*, Dar Al-'Aqidah, 1998.
- Afifah, Tsaqifa Aulya, 'RELIGIOUS MENTAL HEALTH: A SHIFT TO AN ISLAMIC PSYCHOLOGY', *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 10.2 (2023), 369–82 <<https://doi.org/10.21274/kontem.2022.10.2.369-382>>
- Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemahannya* (Departemen Agama RI)
- Chandrakar, Mayank, 'Revolutionizing Rural Health Care: The Power of Telehealth and Digital Health Literacy', *Current Medical Issues*, 22.4 (2024), 255–58 <https://doi.org/10.4103/cmi.cmi_50_24>
- Fisher, Susan G., Nashua Volquez-Young, and Frederick Ramsey, 'Influence of Socio-Environmental Factors on Stress and Chronic Disease in an Urban Population', *Discover Public Health*, 21.1 (2024), 30 <<https://doi.org/10.1186/s12982-024-00158-1>>
- Hamdan, Muhammad Akmalludin Mohd, Mohd Nor Adzhar Ibrahim, Muhammad Fawwaz Muhammad Yusoff, Mohd Zahir Abdul Rahman, and Norazmi Anas, 'Principles of Prophetic Medicine According to Mahmud Nazhim Al-Nasimi', *International Journal of Religion*, 5.5 (2024), 1048–57 <<https://doi.org/10.61707/k5een571>>
- Harahap, M.Yoga Pratama, and Hendra Hendra, 'Penerapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam', *JAKA (Jurnal Akuntansi, Keuangan, Dan Auditing)*, 3.2 (2023), 267–77 <<https://doi.org/10.56696/jaka.v3i2.8848>>
- Karina Wardah Nabiilah, Rodliyah Khuza'i, and Irfan Safrudin, 'Analisis Pesan Dakwah Tentang Kesehatan Mental Dalam Buku Hati Yang Tenang Karya Ustadz Ucu Najmudin', *Bandung Conference Series: Islamic Broadcast Communication*, 4.2 (2024), 379–86 <<https://doi.org/10.29313/bcsibc.v4i2.14148>>
- Maughan, Emily, Charlotte Richardson, and Hamde Nazar, 'A Cross-Sectional Investigation of a Mobile Health Clinic Run by Undergraduate Pharmacy Students Providing Services to Underserved Communities', 2024 <<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4595749/v1>>
- Mildaeni, Itsna Nurrahma, and Tesa Nurul Huda, 'Faith and Mental Health: Islamic Psychology Perspective', *International Journal of Multicultural and Multireligious*

- Understanding*, 11.2 (2024), 441
<<https://doi.org/10.18415/ijmmu.v1i2.5540>>
- Mohamadian, Fathola, Mohammad Hosein Faryadi, and Milad Borji, 'Investigating the Relationship between Islamic Lifestyle and General Health in Adolescents', *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33.4 (2021) <<https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0167>>
- Mohd Zahari, Siti Zafrina, Asjad Mohamed, Fauzi Azmi, Muhammad Muzakkir Othman, Siti Norma Aisyah Malkan, and Nurul Hidayah Che Hassan, 'Empowerment of Student's Personal Well-Being Higher Education Institutions Through Implementation of Islamic Spiritual Practices', *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9.54 (2024), 530–40 <<https://doi.org/10.35631/IJEPC.954040>>
- MR, Moh Irsyad Fahmi, Ahmad Muzakkil Anam, Danang Ade Agustinova, Diana Prasastiawati, Fakhur Rohman Nur Awalina, and Norazlan Hadi Yaacob, 'Community-Based Islamic Education: Democratizing Learning through Local Wisdom', *Jurnal Ilmiah WUNY*, 6.2 (2024), 1–13 <<https://doi.org/10.21831/jwuny.v6i2.76362>>
- Natasha, Putri Aulia, and Azhar, 'Metode Dakwah Ustadz Syafi'i Dalam Meningkatkan Pemahaman Agama Pada Perwiridan Ibu-Ibu Nurul Hasanah Di Tasak Lama Desa Lalang Kecamatan Medang Deras Kabupaten Batu Bara', *Jurnal JTIK (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)*, 8.4 (2024), 965–72 <<https://doi.org/10.35870/jtik.v8i4.2613>>
- Omondi, Kelly, 'Mental Health Stigma and Its Impact on Help-Seeking Behavior', *International Journal of Humanity and Social Sciences*, 3.3 (2024), 15–29 <<https://doi.org/10.47941/ijhss.2082>>
- Pulungan, Sahmiar, 'Fiqh Perspectives on Hygiene and Its Relevance for Health', *Mizan: Journal of Islamic Law*, 7.2 (2023), 134 <<https://doi.org/10.32507/mizan.v7i2.2472>>
- Rasyid, Hilda, Amanda Salsa Nabila, Nur Alfia Idris, Siti Nurhaliza Arimbi, Suci Rahmadani, Fira Ramadhani, and others, 'Hakikat Manusia Dalam Pandangan Islam: Kesejahteraan Dan Kesetaraan', *At-Tuhfah*, 12.2 (2023), 1–14 <<https://doi.org/10.32665/attuhfah.v12i2.2488>>
- Ridwan, Ridwan, Achmad Abubakar, and Aisyah Arsyad, 'Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik Dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i', *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16.2 (2024), 222–38 <<https://doi.org/10.47945/tasamuh.v16i2.1325>>
- Robbillah Al-Quddus, Viola Maharani, and Nur Maslikhatun Nisak, 'Peran Fasilitas Pelayanan Kesehatan Dalam Menangani Situasi Darurat Ditinjau Dari Perspektif Islam', *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 11.2 (2024), 219–27 <<https://doi.org/10.24952/di.v11i2.10466>>
- Trunkova, Kristina S., Polina S. Tuillet, and Tatiana A. Tatarinova, 'Promoting Mental Health of City Residents: Stress Management and The Role of Salutogenic Design', *City Healthcare*, 5.3 (2024), 92–105 <<https://doi.org/10.47619/2713-2617.zm.2024.v5i3;92-105>>
- Yopi Yevantri, Mujahid Rasyid, and Khambali, 'Implikasi Pendidikan Yang Terkandung Dari Konsep Bersih Pada Q.S. At-Taubah Ayat 108 Terhadap Upaya Muslim Dalam Menjaga Kebersihan', *Bandung*

Conference Series: Islamic Education, 4.2 (2024), 1041–48
<<https://doi.org/10.29313/bcsied.v4i2.15569>>

Yuliharti, Yuliharti, Agustiar Agustiar, M. Ridwan Hasbi, Syafi'ah Syafi'ah, Usman Usman, and M. Fahli Zatrachadi, 'Mental Health in The Hadith Spotlight: Enlightenment for A Healthy Soul', *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 10.3 (2024), 667
<<https://doi.org/10.29210/020244648>>