



Hadis Minum Sambil Berdiri dan Implikasinya terhadap Pendidikan Kesehatan Modern

Anis Labib^{1*}, Wage², Darodjat³

Universitas Muhammadiyah Purwokerto^{1, 2, 3}

Email: anislabib934@gmail.com^{1*}, wagefsyah.2010@gmail.com², darodjat.jt@gmail.com³

Keywords:

Hadith Drinking,
Standing Drinking,
Health

Abstract

The health of each individual is very important and must be well maintained. The Islamic perspective views health as a moral obligation as well as a gift from Allah SWT, where Islamic teachings not only regulate spiritual aspects, but also include daily principles related to the health of individuals and their environment. One clear example is the prohibition of the Prophet Muhammad PBUH on the habit of drinking while standing. This study aims to examine the interconnection between the Prophet's hadith on the prohibition of drinking while standing and the concept of modern health science, as well as explore its relevance as a source of value in health education. This research uses a qualitative approach with the library research method, which collects data from relevant sources in the form of hadiths, interpretations, and scientific literature in the field of digestive health and physiology. The results of the study show that the prohibition of drinking while standing in the hadith of the Prophet PBUH has a positive correlation with the findings of modern health science. Physiologically, drinking in a standing position causes fluids to enter the digestive tract with higher pressure, making it more difficult for the organs to absorb fluids optimally. This condition has the potential to increase the workload of the kidneys and increase the risk of indigestion, especially stomach acid reflux. The novelty of this research lies in an integrative approach that connects hadith texts directly with modern physiological evidence as the basis for the development of health education based on Islamic values. This study opens up opportunities for a more inclusive approach to health education, in which religious teachings are positioned not just as spiritual norms, but as a source of value that substantially supports and strengthens modern health concepts.

Kata kunci: Hadis
Minum, Minum
Berdiri, Kesehatan

Abstrak

Kesehatan setiap individu sangat penting dan harus dijaga dengan baik. Perspektif Islam memandang kesehatan sebagai kewajiban moral sekaligus karunia dari Allah SWT, di mana ajaran Islam tidak hanya mengatur aspek spiritual, tetapi juga mencakup prinsip-prinsip keseharian yang berkaitan dengan kesehatan individu dan lingkungannya. Salah satu contoh nyata adalah larangan Nabi Muhammad SAW terhadap kebiasaan minum sambil berdiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji interkoneksi antara hadis Nabi tentang larangan minum sambil berdiri dengan konsep ilmu kesehatan modern, serta mengeksplorasi relevansinya sebagai sumber nilai dalam pendidikan kesehatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (library research), yang mengumpulkan data dari sumber-sumber relevan berupa hadis, tafsir, serta literatur ilmiah di bidang kesehatan dan fisiologi pencernaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa larangan minum sambil berdiri dalam hadis Nabi SAW memiliki korelasi positif dengan temuan ilmu kesehatan modern. Secara fisiologis, minum dalam posisi berdiri menyebabkan cairan masuk ke saluran pencernaan dengan tekanan yang lebih tinggi, sehingga organ tubuh lebih sulit menyerap cairan secara optimal. Kondisi ini berpotensi meningkatkan beban kerja ginjal serta memperbesar risiko gangguan pencernaan, khususnya refluks asam lambung. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang menghubungkan teks hadis secara langsung dengan bukti fisiologis modern sebagai basis pengembangan pendidikan kesehatan berbasis nilai Islam. Studi ini membuka peluang bagi pendekatan pendidikan kesehatan yang lebih inklusif, di mana ajaran

PENDAHULUAN

Kesehatan setiap individu sangat penting dan harus dijaga dengan baik. Di sisi lain, perspektif Islam melihat kesehatan sebagai kewajiban moral, selain sebagai karunia dari Allah SWT (Hargianto & Rohman, 2022). Ajaran Islam tidak hanya mengatur masalah spiritual; itu juga mencakup prinsip-prinsip keseharian yang berkaitan dengan kesehatan dan kebersihan seseorang dan lingkungannya (Sabila, Irwansyah, Ningtias, & Zaki, 2024). Salah satu contoh sederhananya adalah sabda Nabi Muhammad SAW yang meminta umatnya untuk menghindari minum sambil berdiri. Hadis ini telah dibahas oleh ilmuwan dan praktisi kesehatan karena kemungkinan kaitannya dengan gagasan kesehatan kontemporer.

Dalam beberapa penelitian kesehatan, ditemukan bahwa posisi tubuh seseorang saat minum dapat memengaruhi sistem pencernaan mereka, yang berkonsentrasi pada penyerapan cairan dari tubuh. Ini sering dianggap sebagai salah satu jenis diskusi tentang "kesehatan preventif" yang pasti memiliki efek positif dalam jangka panjang (Nursyifa, Putri, & Amalia, 2023). Meskipun demikian, sebagian besar masyarakat, terutama generasi milenial, masih sangat kurang memahami diskusi tentang ajaran ini sehubungan dengan kesehatan. Ada juga yang menganggapnya hanya sebagai kepercayaan tanpa dasar ilmiah yang jelas. Jadi, pendidikan kesehatan yang menggabungkan ajaran agama dengan sains menjadi semakin menarik dan relevan sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran kesehatan secara menyeluruh (Hibban, 2022).

Berdasarkan nilai-nilai agama, pendidikan kesehatan dapat membantu meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat di masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa yang akan datang. Metode ini tidak hanya mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan berdasarkan ilmu medis, tetapi juga mengajarkan mereka bahwa keyakinan agama mereka sesuai dengan standar kesehatan kontemporer (Muslimin, Jamali, Suteja, & Asmuni, n.d.). Menghubungkan hadis yang mendorong perilaku sehat dengan temuan ilmiah dalam pendidikan kesehatan dapat membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih komprehensif. Ini juga dapat meningkatkan aspek moral dan spiritual dari pembelajaran kesehatan (Arumsari, Ayunin, & Linda, 2023).

Kajian mengenai adab makan dan minum dalam tradisi Islam sering kali dipandang secara reduksionis hanya sebagai aturan moralitas individual atau etika kesantunan. Namun, dalam cakrawala pemikiran kontemporer, fenomena ini merepresentasikan sebuah titik temu yang kompleks antara otoritas wahyu, observasi empiris, dan praksis pendidikan (Jauzaa & Ibrahim, 2025). Interkoneksi antara hadis yang melarang serta membolehkan minum sambil berdiri bukan sekadar masalah pertentangan teks, melainkan sebuah ruang dialektika yang menawarkan kedalaman pemahaman mengenai fleksibilitas syariat dan implikasi fisiologis tubuh manusia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi interkoneksi antara hadis tentang minum sambil berdiri dengan pendidikan kesehatan modern. Dengan menggali keterkaitan antara keduanya, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang efektif untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam pendidikan kesehatan, yang pada akhirnya akan

membantu meningkatkan perilaku kesehatan yang positif di kalangan siswa dan masyarakat luas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif dimaksudkan untuk memahami suatu fenomena yang terjadi dan dialami oleh subjek. Misalnya, persepsi, pandangan, dan perilaku keseharian yang sifatnya holistik. Penelitian ini disusun dengan metode deskripsi dalam bentuk kalimat naratif tentang pembahasan ilmiah untuk menggali suatu konteks khusus yang dibahas. Jenis metode yang digunakan adalah penelitian berbasis data kepustakaan (*library research*) dengan mengumpulkan sumber data dari berbagai literatur yang relevan dengan pembahasan yang akan dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hadis-hadis dan Syarah Hadis

1. Larangan Minum Sambil Berdiri

حَدَّثَنِي عَبْدُ الْجَبَّارِ بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنَا مَرْوَانُ يَعْنِي الْفَزَارِيَّ حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَمْزَةَ أَخْبَرَنِي أَبُو غَطَفَانَ الْمُرِّي أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِ

“Telah menceritakan kepadaku 'Abdul Jabbar bin Al 'Alaa', telah menceritakan kepada kami Marwan yaitu Al Fazari; telah menceritakan kepada kami 'Umar bin Hamzah, telah mengabarkan kepadaku Abu Ghathafan Al Murri bahwa dia mendengar Abu Hurairah berkata, Rasulullah SAW bersabda, "Janganlah sekali-kali salah seorang diantara kalian minum sambil berdiri, apabila dia lupa maka muntahkanlah." (Syarkh Shohih muslim no. 2026).

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: "أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا

“Dari Abu Said al Khudri, bahwa Nabi Muhammad SAW melarang dari minum sambil berdiri” (HR Muslim 3773).

Hadis tersebut merupakan riwayat yang paling otoritatif dalam kategori ini ditemukan dalam Shahih Muslim, yang bersumber dari Anas bin Malik, yang menyatakan bahwa Nabi Muhammad SAW melarang “*zajara*” seseorang minum sambil berdiri. Penggunaan diksi *zajara* dalam terminologi hadis memiliki implikasi yang lebih kuat dibandingkan sekadar *naha* (melarang). *Zajara* mengandung makna menghalangi dengan keras atau memberikan peringatan yang tegas, yang menunjukkan adanya bahaya atau ketidakpantasan dalam perbuatan tersebut (Aini, Nur, Hofifah, 2024).

Kekuatan larangan ini mencapai puncaknya pada riwayat Abu Hurairah, di mana Rasulullah SAW bersabda, "Janganlah sekali-kali salah seorang di antara kalian minum sambil berdiri. Apabila dia lupa, maka hendaknya dia memuntahkannya". Perintah untuk memuntahkan air “*falyastaqi*” dipahami oleh para ahli syarah hadis bukan sebagai kewajiban hukum yang bersifat haram mutlak, melainkan sebagai bentuk penekanan (*mubalaghah*) untuk menunjukkan betapa buruknya dampak perbuatan tersebut bagi harmoni sistem tubuh. Imam Nawawi menjelaskan bahwa perintah ini bersifat *istihbab* (anjaran) hal tersebut dimaksudkan sebagai bentuk kehati-hatian medis dan spiritual (Aini, 2024).

2. Kebolehan Minum Sambil Berdiri

و حَدَّثَنَا أَبُو كَامِلٍ الْجَحْدَرِيُّ حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ عَنْ عَاصِمٍ عَنْ الشَّعْبِيِّ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ سَقَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ زَمْزَمَ فَشَرِبَ وَهُوَ قَائِمٌ

"Telah menceritakan kepada kami Abu Kamil Al Jahdari, telah menceritakan kepada kami Abu 'Awanah dari Ashim dari Asy Sya'bi dari Ibnu 'Abbas ia berkata, "Aku memberi minum dari Air Zam-zam kepada Rasulullah, lalu beliau minum sambil berdiri." (Syarh Shahih Muslim no. 2027)

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَاصِمٍ الْأَحْوَلِ عَنْ الشَّعْبِيِّ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ شَرِبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَائِمًا مِنْ زَمْزَمَ

"Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari 'Ashim Al Ahwal dari As Sya'bi dari Ibnu Abbas dia berkata, Nabi SAW pernah minum air dari zamzam sambil berdiri." (Kitab Fathul Bari no. 5617)

Hadis di atas apabila dilihat dari lafadz khusus nampak bertentangan. Satu sisi menjelaskan larangan minum sambil berdiri, akan tetapi di sisi lain rasul pernah meminum air zam zam dengan posisi berdiri. Dengan demikian terjadi perbedaan sudut pandang, ada yang memahami hadis tersebut dengan *naskh* untuk dapat pemahaman, dengan kata lain Nabi minum dengan posisi berdiri karena hadis tersebut diriwayatkan setelah hadis larangan minum dengan berdiri ketika minum air zam zam. Adapun pendapat berikutnya adalah memahami hadis dengan sudut pandang bahwa ketika Nabi minum dengan posisi berdiri terdapat *uzur syar'i* karena kondisi tempat sumur zam zam ramai dan tidak memungkinkan untuk mengambil posisi duduk, Nabi juga Nampak menyengaja minum dengan tujuan memperlihatkan bahwa Nabi sedang tidak menjalankan puasa. Hal ini menunjukkan bahwa dalam tradisi kenabian, terdapat ruang bagi pengecualian (dispensasi) yang didasarkan pada situasi tertentu (Marintang, Musdalifa R, 2020).

Apabila dimaknai dengan metode *jam'u wa at taufiq*, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *pertama*, hadis-hadis yang menunjukkan ketidak bolehan minum dengan posisi berdiri pada hakikatnya merujuk pada keharaman, kemudian bila dianalisis lebih dalam ditemukan bahwa makna keharaman memiliki beberapa indikator, antara lain; larangan minum di kala berdiri, kemakruhan minum posisi berdiri, dan anjuran orang yang lupa ketika minum dengan posisi berdiri untuk memutakhirkan segera. Adapun hadis-hadis yang menunjukkan kebolehan minum dengan posisi berdiri merujuk pada kekhususan. Kebolehan ini memiliki indikator antara lain, kondisi yang tidak memungkinkan atau tempat yang tidak memungkinkan karena sempit dan banyak orang berlalulalang (Saladin, Taufiq, & Syatirah, 2023).

Secara umum, tidak terdapat kontradiksi dalam hadis tersebut. Baik melarang maupun memperbolehkan sama sama terdapat alasannya masing masing, hadis yang menunjukkan minum dengan posisi berdiri menunjukkan kebolehan di dalamnya. Adapun hadis yang berisi larangan minum sambil berdiri apabila ditelaah maka terdapat istihsan, dengan menimbang kelayakan dan prioritas yang lebih baik. Minum dengan posisi berdiri memiliki indikator yang dapat membahayakan dan akan berdampak pada munculnya penyakit dalam pencernaan, dalam anjuran hadis diperintahkan untuk dimuntahkan, karena dimungkinkan akan mencegah dari timbulnya penyakit. Kedua dalil yang shahih dari sisi kualitas sanadnya tampak bertentangan, maka penerapan metode yang utama sebagai upaya

penyelesaiannya menurut para ulama (jumhur) adalah dengan metode *al jam'u wa at taufiq*, yaitu upaya mengkompromikan / menyatukan kedua dalil tersebut. (Akmal Kablul Harid, Aldiansyah Putra, 2023)

Dampak dari minum sambil berdiri antara lain, tidak terbentuknya proses pencernaan yang sempurna, dalam artian ada tahap yang memungkinkan dapat terlewat seperti kerja lambung yang menahan air dan kemudian akan diteruskan seiring detak jantung yang berfungsi menyalurkannya ke organ lain. Air akan turun ke area perut dengan lebih cepat sehingga dicerna kurang sempurna atau tidak sesuai dengan tahapan yang semestinya sehingga menimbulkan penyakit karena tidak tersaring dengan sempurna (Sadiyah, 2022).

Secara anatomis, saat seseorang minum dalam posisi berdiri, air yang masuk ke kerongkongan akan bergerak lebih cepat akibat gaya gravitasi yang tidak terhambat oleh posisi duduk. Cairan tersebut cenderung menghantam dinding lambung secara langsung dengan kekuatan yang lebih besar. Hal ini dapat mengganggu mukosa lambung (lapisan selaput lender dalam) dan memicu ketidaknyamanan. Data menunjukkan bahwa pengosongan lambung untuk cairan non-nutrisi terjadi lebih cepat pada posisi-posisi tertentu yang dipacu gravitasi, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan pengenceran asam lambung secara mendadak. Hal ini berpotensi menghambat proses pemecahan makanan yang efektif dan penyerapan nutrisi yang optimal (Rahman, Bodrud-Doza, Siddiqua, Zahid, & Islam, 2020).

Kaitan antara posisi tubuh dan fungsi ginjal ditemukan pada konsep Laju Filtrasi Glomerulus. Saat seseorang minum sambil duduk, tubuh berada dalam kondisi yang lebih stabil dan tenang, yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatik (*mode rest and digest*). Kondisi ini memungkinkan ginjal melakukan proses filtrasi air dan pembuangan limbah sisa metabolisme (seperti urea dan kreatinin) secara lebih efisien sebelum diteruskan ke kandung kemih (Nursyifa et al., 2023). Sebaliknya, minum sambil berdiri sering kali dikaitkan dengan peningkatan tekanan mendadak pada sistem urinaria. Tanpa proses penyarangan yang optimal oleh mekanisme sfingter (otot berbentuk cincin yang cara kerjanya berkontraksi dan berelaksasi membuka serta menutup saluran pada tubuh) lebih rileks saat duduk, air dapat mengalir terlalu cepat ke kandung kemih, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan pengendapan limbah di ureter dan meningkatkan risiko terbentuknya kristal ginjal. Penelitian pada pasien dengan *nephroptosis* menunjukkan bahwa perubahan posisi dari berdiri ke terlentang atau duduk dapat meningkatkan dan efisiensi ekskresi natrium serta kalium. (Nursyifa et al., 2023)

Karena kandungan air zam zam memiliki kadar yang berbeda dengan air mineral biasa, beberapa pendapat mengatakan bahwa air zam zam dapat diminum sambil berdiri. Penelitian telah menunjukkan bahwa air zam zam lebih sehat karena kandungannya tidak berubah selama bertahun-tahun disimpan dan mencegah pertumbuhan bakteri (Damayanti, Taufiq, & Azwarini, 2023). Menurut penelitian lain, air zam zam mengandung 34 unsur kandungan, termasuk konsentrasi kalsium (Ca), magnesium (Mg), natrium (Na), dan klorida (Cl) yang lebih tinggi daripada air biasa. Dengan kadar di bawah 0,01 ppm, terdapat unsur antimony (Sb), beryllium (Be), bismuth (Bi), bromin (Br), kobalt (Co), yodium (I), dan molybdenum (Mo). Sifat radiologi air zam zam menunjukkan seri ^{238}U , yang merupakan singkatan dari uranine (^{226}Ra dan ^{214}Bi) sehingga tidak berpengaruh apapun terhadap pencernaan (Damayanti et al., 2023).

Penelitian ini mengungkap beberapa temuan penting yang menunjukkan adanya keterkaitan antara hadis tentang larangan minum sambil berdiri dan manfaatnya dalam kesehatan, serta bagaimana pemahaman ini dapat diintegrasikan dalam pendidikan kesehatan. Temuan-temuan tersebut tidak hanya mendukung pentingnya pendekatan berbasis agama dalam pendidikan kesehatan, tetapi juga menyoroti potensi hadis sebagai panduan perilaku preventif dalam kehidupan sehari-hari.

B. Interkoneksi Hadis Larangan Minum Sambil Berdiri dengan Ilmu Kesehatan

Dari perspektif medis, beberapa penelitian menunjukkan bahwa posisi tubuh saat minum mempengaruhi bagaimana tubuh menyerap cairan dan bagaimana tubuh menyerapnya. Studi menunjukkan bahwa minum sambil duduk membuat tubuh lebih rileks dan cairan lebih lambat mengalir ke usus. Sebaliknya, minum sambil berdiri membuat tubuh lebih tegang, sehingga lebih sulit untuk menyerap cairan. Hal ini dapat meningkatkan beban ginjal dan meningkatkan risiko masalah pencernaan seperti refluks asam lambung (Yang et al., 2020).

Studi ini menunjukkan bahwa saran Nabi Muhammad SAW untuk minum sambil duduk dapat dianggap sebagai bentuk "kesehatan preventif". Saran agama ini tidak hanya moral, tetapi juga memiliki dasar ilmiah. Oleh karena itu, anjuran ini menunjukkan betapa pentingnya keseimbangan antara aspek spiritual dan fisik Islam, yang menghasilkan kesehatan secara holistik.

Hasil ini memperkuat argumen bahwa pendidikan kesehatan berbasis agama dapat menjadi metode yang berguna untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan positif. Siswa dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah melalui pengajaran yang menggabungkan prinsip agama dengan pendekatan ilmu kesehatan (Kruk & Aboul-Enein, 2024). Sebagai contoh, larangan minum sambil berdiri dapat dianggap sebagai aturan agama serta rekomendasi medis yang kuat. Pendidikan kesehatan dapat menguatkan keyakinan moral dan spiritual siswa dengan memasukkan konsep ini ke dalam kurikulum. Pada akhirnya, ini akan mendorong siswa untuk berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan kesehatan yang digabungkan dengan ajaran agama juga dapat mendorong siswa untuk berperilaku sehat. Hadis dapat berfungsi sebagai sumber moral untuk mendorong perilaku sehat secara preventif, dan ilmu kesehatan dapat memberikan penjelasan ilmiah yang membuat siswa percaya pada manfaatnya. Metode ini mendorong siswa untuk melihat kesehatan sebagai tugas ilmiah dan religius, mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam program kesehatan, dan menumbuhkan pemikiran yang lebih akomodatif tentang hubungan antara agama dan ilmu pengetahuan (Karim, Hadisi, Ramli, Lubis, & Anhusadar, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa memasukkan nilai-nilai agama ke dalam pendekatan pedagogis dapat membuat pendidikan kesehatan lebih efektif. Hal ini tidak hanya meningkatkan penerimaan siswa, tetapi juga menciptakan pengalaman pembelajaran yang berharga di mana siswa dapat memahami pentingnya kesehatan sebagai bagian dari iman. Siswa diajak untuk menilai aspek keagamaan dari sudut pandang sains dengan menerapkan ajaran seperti hadis minum sambil duduk (Kruk & Aboul-Enein, 2024).

Mengintegrasikan hadis ke dalam pendidikan kesehatan juga membuka peluang untuk mengembangkan kurikulum yang lebih inklusif dan relevan bagi masyarakat Muslim. Metode ini dapat diterapkan dalam modul pendidikan kesehatan dasar dan perilaku preventif di

sekolah atau universitas. Ini akan memberi nilai tambah bagi pendidikan kesehatan yang mempertimbangkan aspek keagamaan dan budaya selain aspek medis (Karim et al., 2024).

C. Implikasi dalam pendidikan kesehatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang didasarkan pada nilai-nilai agama memiliki potensi besar untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat di kalangan siswa Muslim. Dalam pendidikan kesehatan, hubungan antara hadis dan larangan minum menunjukkan bagaimana aspek spiritual dapat diintegrasikan dengan ilmu medis modern, menghasilkan pendekatan pendidikan yang lebih menyeluruh. Beberapa elemen penting dapat digunakan untuk melihat dampak ini (Nursyifa et al., 2023).

Pertama, penguatan literasi kesehatan berbasis nilai agama,

Dengan memasukkan nilai-nilai agama ke dalam kurikulum pendidikan kesehatan, siswa diajak untuk melihat kesehatan sebagai bagian dari ibadah dan tanggung jawab spiritual. Ini membantu meningkatkan literasi kesehatan dengan cara yang lebih relevan bagi siswa Muslim, yang biasanya melihat agama sebagai sumber nilai utama. Hadis tentang minum sambil berdiri, misalnya, dapat digunakan sebagai pelajaran kesehatan preventif. Ini memberi orang pemahaman bahwa tindakan ini tidak hanya dianjurkan agama tetapi juga memiliki manfaat kesehatan yang dibuktikan secara ilmiah.

Kedua, pendidikan kesehatan berbasis agama meningkatkan kesadaran dan motivasi siswa untuk mengamalkan perilaku sehat.

Sebagai bagian dari pengamalan agama, bukan hanya sebagai tindakan pencegahan. Dengan demikian, konsekuensi ini menghasilkan pendekatan yang lebih kuat dan berkelanjutan terhadap pendidikan kesehatan, di mana siswa lebih dimotivasi untuk mengikuti kebiasaan sehat, yang mereka anggap sebagai bentuk ketakwaan (Nuha & dwi Anggraeni, 2023).

Ketiga, membentuk perilaku kesehatan positif di kalangan siswa.

Siswa dapat mengembangkan perilaku kesehatan yang lebih positif dengan menggabungkan agama dan ilmu kesehatan. Sesuai dengan ajaran Islam, yang menyarankan kebersihan dan kesehatan sebagai bagian dari iman, perilaku sehat ini didorong oleh pemahaman bahwa kesehatan adalah bagian dari kesejahteraan yang perlu dijaga. Pendidikan kesehatan yang berfokus pada aspek religius diharapkan dapat membantu siswa membentuk kebiasaan sehat yang lebih baik, seperti minum dalam posisi duduk dan mengikuti pedoman kesehatan lainnya yang sesuai dengan ajaran agama.

Keempat, kontribusi terhadap pendidikan kesehatan yang holistik dan terintegrasi.

Hasil dari penelitian ini mengarah pada pendidikan kesehatan yang lebih holistik di mana aspek spiritual dan fisik saling melengkapi. Dengan memberikan pendidikan kesehatan berbasis agama, siswa memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang kesehatan yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual. Ini membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih seimbang, yang memungkinkan mereka untuk melihat dan merawat orang lain dengan cara yang lebih baik.

Kelima, efektivitas pendekatan agama dalam mempromosikan gaya hidup sehat.

Mengaitkan ajaran agama dengan praktik kesehatan memberikan potensi efektivitas lebih besar dalam mempromosikan gaya hidup sehat, khususnya di kalangan pelajar Muslim. Temuan ini juga memperkuat bukti bahwa agama dapat berfungsi sebagai motivator yang kuat untuk mengadopsi perilaku sehat. Dengan menempatkan ajaran-ajaran agama sebagai

pedoman praktis kesehatan (Nuha & dwi Anggraeni, 2023), pendekatan ini tidak hanya mengubah persepsi tentang kesehatan tetapi juga memperdalam komitmen siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

Kelima, strategi agama berhasil mempromosikan pola hidup sehat.

Menghubungkan ajaran agama dengan praktik kesehatan memiliki potensi lebih besar untuk mendorong gaya hidup sehat, terutama di kalangan siswa Muslim. Selain itu, temuan ini mendukung gagasan bahwa agama dapat berfungsi sebagai sarana yang kuat untuk mendorong orang untuk berperilaku sehat. Metode ini mengubah perspektif tentang kesehatan dengan menggunakan ajaran agama sebagai pedoman praktis (Nuha & dwi Anggraeni, 2023). Ini juga mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat secara teratur.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang menggabungkan prinsip agama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku kesehatan positif. Institusi pendidikan dapat membuat program kesehatan yang inklusif dengan menghubungkan hadis dengan praktik medis yang relevan. Program ini akan mengajar siswa tidak hanya secara akademis tetapi juga mendorong mereka untuk menganggap kesehatan sebagai kewajiban spiritual. Pembahasan ini menyatakan bahwa hadis yang melarang minum saat berdiri memiliki aturan spiritual serta aspek kesehatan yang dapat dibuktikan secara ilmiah. Studi ini membuka peluang untuk pendekatan pendidikan kesehatan yang lebih inklusif di mana ajaran agama dianggap sebagai sumber nilai yang mendukung konsep kesehatan kontemporer. Dengan menggabungkan kedua perspektif ini, pendidikan kesehatan dapat ditingkatkan untuk membantu siswa memahami kesehatan dan berperilaku positif yang didorong oleh bukti ilmiah dan iman sebagai bukti adanya interkoneksi keduanya.

DARTAR PUSTAKA

- Aini, Nur, Hofifah, Muyassaroh. (2024). RELEVANSI HADIS DAN SAINS MENGENAI LARANGAN MAKAN DAN MINUM SAMBIL BERDIRI. *AL FAWATI' Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Hadis*, 5, 202–221.
- Aini, Nur. (2024). RELEVANSI HADIS DAN SAINS MENGENAI LARANGAN MAKAN DAN MINUM SAMBIL BERDIRI. *Al FAWATI' : Jurnal Kajian Al Quran Dan Hadis*, 5(2), 202–221.
- Akmal Kablul Harid, Aldiansyah Putra, Zikri Darussamin. (2023). METODE AL-JAM'U WA AT-TAUFIQ DALAM KAJIAN MUKHTALIF HADIS. *El-Mizzi*, 2(Juli), 12–24.
- Arumsari, Imas, Ayunin, Elia Nur, & Linda, Ony. (2023). Islamic Health Promoting University (I-HELP U): Case study of nutrition intervention program institutionalization at a university level. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(1), 46–51.
- Damayanti, Eka Nur, Taufiq, Muhammad, & Azwarini, Rahmania Nur. (2023). Kandungan air zamzam untuk kesehatan tubuh dalam perspektif kimia. *Islamic Education*, 1(2), 145–156.
- Hargianto, Ade Faris, & Rohman, Ali Abdur. (2022). Healthy Lifestyle and Mental Health in Hadith Review: Implementing the Prophet Muhammad. *Dialogia*, 20(2), 483–502.
- Hibban, Muhammad Faishal. (2022). Living Quran And Sunnah As the Foundation Of A Holistic Healthy Lifestyle. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 3(2), 49–56.
- Jauzaa, Nisa A. Zahro, & Ibrahim, Rustam. (2025). Integrasi Keilmuan Perspektif M . Amin

- Abdullah. *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, 8(1), 298–306.
<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i1.1023>.Scientific
- Karim, Nurdin, Hadisi, La, Ramli, Ramli, Lubis, Maesaroh, & Anhusadar, Laode. (2024). Environmental Conservation of Coral Reefs in the Wakatobi Region Based on Islamic Education and Customary Law Approaches. *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Hukum Islam*, 8(3), 1547–1565.
- Kruk, Joanna, & Aboul-Enein, Basil Hassan. (2024). Religion-and spirituality-based effects on health-related components with special reference to physical activity: a systematic review. *Religions*, 15(7), 835.
- Marintang, Musdalifa R, Ibtihal Assyadiliyah. (2020). ULUMUL HADIS “KONTROVERSI HADIS MINUM SAMBIL BERDIRI DAN IMPLEMENTASINYA PADA MASYARAKAT.” *Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir Filsafat Islam*.
- Muslimin, Muslimin, Jamali, Jamali, Suteja, Suteja, & Asmuni, Ahmad. (n.d.). *International Journal of Social Science and Human Research*.
- Nuha, Nazahah Ulin, & dwi Anggraeni, Ninda. (2023). IMPLEMENTASI HADITS NABAWI TERHADAP ETIKA MAKAN DAN MINUM (KAJIAN LIVING HADIS). *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 7(2), 108–118.
- Nursyifa, Amelia, Putri, Dinda Ayu Ramadhani, & Amalia, Maulidia Khairada. (2023). Analisis Hadis Larangan Minum Berdiri Dalam Kesehatan. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 1(6), 10–19.
- Rahman, Md Mostafizur, Bodrud-Doza, Md, Siddiqua, Most Tahmina, Zahid, Anwar, & Islam, Abu Reza Md Towfiqul. (2020). Spatiotemporal distribution of fluoride in drinking water and associated probabilistic human health risk appraisal in the coastal region, Bangladesh. *Science of the Total Environment*, 724, 138316.
- Sabila, Widya, Irwansyah, Irwansyah, Ningtias, Afri, & Zaki, Ahmad. (2024). Legal Analysis of Health Professional Ethics in Improving Health Services in the Perspective of Islamic Law. *PROMOTOR*, 7(2), 279–283.
- Sadiyah, Faticha. (2022). Drinking Ethics According to Hadith and Its Review Based on Science: Etika Minum Menurut Hadis Serta Tinjauannya Berdasarkan Sains. *Jurnal Living Hadis*, 7(2), 159–183.
- Saladin, Bustami, Taufiq, Muhammad, & Syatirah, Sebti Ibni. (2023). The Impact of Nashirudin Al Albani's Tarjih Hadith Method on Differences in Mazhab and Qur'anic Interpretation. *Diroyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 8(1), 204–217.
- Yang, Junhua, Wang, Ling, Song, Linyang, Li, Guoying, Jin, Xiaobao, & Tian, Sumin. (2020). Varying intestinal absorption curves of glucose and fat with different plasma insulin curves in different positions. *BioRxiv*, 2008–2020.