



Peran Wahdatul Ulum dalam Mempromosikan Gaya Hidup Sehat di Komunitas Muslim

(Studi Kasus Desa Tuntungan II Kec. Pancur Batu Kab. Deli Serdang)

^{1*}Muhammad Zali, ²Rara Aulia Alzazira, ³Vera Amalia, ⁴Dilla Mustika Ayu Nasution, ⁵Naflah Khalila, ⁶Cindi Aulia Ali, ⁷Bunga Tiara Safutri, ⁸Wilda Rahmadani Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: ^{1*}rara00974@gmail.com, ²veraamalia44@gmail.com, ³dilamustikanasution@gmail.com,
⁴naflahkhalila3@gmail.com, ⁵auliaalicindi@gmail.com, ⁶bungatiarasafutri@gmail.com,
⁷wildarahmadani012@gmail.com

Korespondensi penulis : rara00974@gmail.com

Abstract : This research examines the role of Wahdatul Ulum in promoting healthy lifestyles in the Muslim community, with a case study in Tuntungan II Village, Pancur Batu District, Deli Serdang Regency. Wahdatul Ulum, the concept of integrating religion and science, provides a holistic approach that connects physical, mental and spiritual health. Qualitative research methods were used with in-depth interviews with 15 village residents. The results show that religious teachings have a significant role in shaping healthy living behavior through diet, cleanliness and self-control. Religious traditions, such as fasting and religious lectures, are effective in increasing public health awareness. Religious leaders and faith-based communities play an important role in supporting health programs, while religious education among youth increases understanding and implementation of healthy lifestyles. The conclusion emphasizes that Wahdatul Ulum's approach not only strengthens faith, but also supports the physical and mental well-being of the Muslim community.

Keywords: Wahdatul Ulum, Life, Health

Abstrak : Penelitian ini mengkaji peran Wahdatul Ulum dalam mempromosikan gaya hidup sehat di komunitas Muslim, dengan studi kasus di Desa Tuntungan II, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Wahdatul Ulum, konsep integrasi ilmu agama dan sains, memberikan pendekatan holistik yang menghubungkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Metode penelitian kualitatif digunakan dengan wawancara mendalam terhadap 15 warga desa. Hasil menunjukkan bahwa ajaran agama memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku hidup sehat melalui pola makan, kebersihan, dan kontrol diri. Tradisi keagamaan, seperti puasa dan ceramah agama, efektif meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Pemimpin agama dan komunitas berbasis agama memainkan peran penting dalam mendukung program kesehatan, sedangkan pendidikan agama di kalangan remaja meningkatkan pemahaman dan penerapan gaya hidup sehat. Kesimpulan menekankan bahwa pendekatan Wahdatul Ulum tidak hanya memperkuat keimanan, tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik dan mental komunitas Muslim.

Kata kunci: Wahdatul Ulum, Hidup, Sehat

1. PENDAHULUAN

Wahdatul Ulum, yang berarti "kesatuan ilmu," adalah konsep yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks komunitas Muslim, wahdatul ulum memiliki peran penting dalam membangun kesadaran dan pemahaman yang holistik, termasuk dalam aspek kesehatan. Hidup sehat adalah impian setiap orang. Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sebagai bagian dari tanggung jawab manusia terhadap amanah yang diberikan oleh Allah. Setiap aspek kehidupan, baik individu, keluarga, maupun sosial, saling terkait dan mempengaruhi

kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam hal ini, wahdatul ulum, atau kesatuan ilmu, menawarkan pendekatan yang menyatukan pengetahuan agama dan sains untuk memahami serta mengatasi masalah yang dihadapi manusia, termasuk dalam menjaga kondisi fisik dan mental.

Pendekatan ini memberikan landasan bagi umat Muslim untuk menjalani kehidupan yang sehat dan berkelanjutan dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip agama dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memperhatikan aspek jasmani, rohani, dan sosial secara bersamaan, wahdatul ulum membuka jalan bagi solusi yang tidak hanya menguatkan keimanan, tetapi juga memberikan pedoman praktis dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian kami yaitu menggunakan metode kualitatif. Penelitian tersebut ditujukan untuk mengetahui peran wahdatul ulum dalam mempromosikan gaya hidup sehat di komunitas muslim. Studi kasus ini dilakukan dengan teknik wawancara langsung secara tatap muka, atau melalui media tertentu, seperti telepon, email, dan lain-lain.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Januari 2025. Hasil penelitian dari jurnal ini, kami mengambil studi kasus di Desa Tuntungan II Kec. Pancur Batu Kab. Deli Serdang. Terdapat kurang lebih 6.000 jiwa yang ada di Desa ini. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 masyarakat Desa Tuntungan II.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam wawancara penelitian yang kami lakukan terdapat sepuluh pertanyaan yang dijawab oleh masyarakat sekitar Desa Tuntungan II. pertanyaan yang kami ajukan mencakup beberapa topik seperti: pengaruh kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental dan fisik masyarakat, peran tradisi keagamaan dalam membentuk pola makan sehat di komunitas, ajaran moral dan etika dalam agama berkontribusi pada perilaku hidup bersih dan sehat, penggunaan ajaran agama dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat, keyakinan religius memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan individu terkait kesehatan, cara komunitas berbasis agama dapat mendukung upaya pencegahan penyakit di masyarakat, peran pemimpin agama dalam mempromosikan gaya hidup sehat kepada jamaahnya, apa saja nilai-nilai spiritual dapat membantu seseorang menghadapi tantangan kesehatan, ritual keagamaan

tertentu yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental, lalu yang terakhir adalah dampak pendidikan dan penerapan gaya hidup sehat dikalangan remaja.

Pedoman Wawancara Studi

Pewawancara : **Rara Aulia Alzazira**

: **Vera Amalia**

: **Dilla Mustika Ayu Nasution**

: **Naflah Khalila**

: **Cindi Aulia Ali**

: **Bunga Tiara Safutri**

: **Wilda Rahmadani**

Narasumber : Ade Darmawansyah Sirait

: Arin Prasetya

: Davina Damayanti

: Delima Amina Sari Batu Bara

: Dhina Aulia DaliMunthe

: Fitri Handayani Nasution

: Gani Nugroho

: Iam Kurniawan

: Lutvia Sari Siregar

: Maria Ulfa

: Muhammad Farih

: Muhammad Fitran

: Najmi Afifah Nasution

: Tsuraya Assyifa Siregar

: Uswatun Fuja Hasanah

Tempat : Desa Tuntungan II Kec. Pancur Batu Kab. Deli Serdang

Hari/Tanggal : Jumat, 17 Januari 2025

Tema : Peran Wahdatul Ulum dalam Mempromosikan Gaya Hidup Sehat di Komunitas Muslim

Tabel 1

Aspek	Pertanyaan	Fakta yang ditemukan
Pengaruh Kegiatan Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Masyarakat.	Bagaimana pengaruh kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental dan fisik masyarakat?	Dalam islam, ajaran agama sangat mempengaruhi perilaku hidup sehat di masyarakat, islam mengajarkan kita untuk makan makanan dan minuman halal dan baik. Islam juga mengatur pola makan yang sehat. Umat Islam diperintahkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik, serta menghindari makanan yang berbahaya bagi kesehatan. Prinsip tidak berlebihan dalam makan, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, mendorong pola konsumsi yang seimbang. Puasa di bulan Ramadan, selain sebagai ibadah, juga memiliki manfaat kesehatan, seperti membantu detoksifikasi tubuh dan mengajarkan

		kontrol diri terhadap makanan.
Peran Tradisi Keagamaan dalam Membentuk Pola Makan Sehat di Komunitas.	Apa peran tradisi keagamaan dalam membentuk pola makan sehat di komunitas?	Tradisi keagamaan membentuk pola makan sehat dengan mengajarkan prinsip moderasi, kebersihan, dan makanan yang halal. Dalam Islam, misalnya, dianjurkan untuk makan secukupnya, menghindari berlebihan, dan menjaga kebersihan makanan. Selain itu, praktik puasa juga membantu mengatur pola makan yang teratur. Ajaran-ajaran ini mendukung kebiasaan makan yang sehat dan seimbang dalam komunitas.
Ajaran Moral dan Etika Dalam Agama Berkontribusi pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.	Bagaimana ajaran moral dan etika dalam agama berkontribusi pada perilaku hidup bersih dan sehat?	Ajaran moral dan etika dalam agama mendorong perilaku hidup bersih dan sehat dengan mengutamakan kebersihan tubuh, lingkungan, dan pola makan yang sehat. Dalam Islam, misalnya, wudhu mengajarkan kebersihan, sementara etika seperti tidak berlebihan dalam makan mendukung keseimbangan hidup. Ajaran agama juga mendorong perhatian terhadap kesehatan diri dan sesama, menciptakan komunitas yang lebih bersih dan sehat.

		<p>Contoh lainnya adalah puasa Ramadan. Selain sebagai kewajiban ibadah, puasa memiliki manfaat kesehatan yang telah dibuktikan oleh ilmu pengetahuan modern. Saat berpuasa, tubuh melakukan detoksifikasi alami, mengatur kembali metabolisme, dan membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Selain itu, puasa juga melatih kontrol diri terhadap pola makan, sehingga mencegah obesitas dan gangguan pencernaan.</p>
<p>Penggunaan Ajaran Agama dapat Meningkatkan Efektivitas Program Kesehatan Masyarakat.</p>	<p>Bagaimana penggunaan ajaran agama dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat?</p>	<p>Ajaran agama dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat dengan mengintegrasikan nilai-nilai kebersihan, pola makan sehat, dan menjaga tubuh sebagai amanah. Program kesehatan yang didukung oleh tokoh agama lebih mudah diterima masyarakat, karena agama menjadi sumber motivasi dan pedoman moral dalam kehidupan sehari-hari.</p>
<p>Keyakinan Religius Memiliki Pengaruh Signifikan terhadap</p>	<p>Sejauh mana keyakinan religius mempengaruhi keputusan individu terkait kesehatan?</p>	<p>Keyakinan religius mempengaruhi keputusan individu terkait kesehatan dengan mendorong</p>

<p>Keputusan Individu Terkait Kesehatan.</p>		<p>perilaku hidup sehat, seperti menjaga kebersihan, pola makan, dan menghindari kebiasaan buruk. Agama juga dapat mempengaruhi pilihan pengobatan, di mana sebagian orang memilih pengobatan berbasis doa atau alternatif sesuai ajaran agamanya.</p>
<p>Cara Komunitas Berbasis Agama dapat Mendukung Upaya Pencegahan Penyakit di Masyarakat.</p>	<p>Bagaimana komunitas berbasis agama dapat mendukung upaya pencegahan penyakit di masyarakat?</p>	<p>Komunitas berbasis agama dapat mendukung pencegahan penyakit dengan mengedukasi masyarakat tentang kebersihan, pola makan sehat, dan gaya hidup aktif melalui ceramah dan program kesehatan. Mereka juga dapat menyebarkan informasi tentang vaksinasi dan pemeriksaan kesehatan serta memberikan dukungan sosial untuk kesejahteraan masyarakat.</p>
<p>Peran Pemimpin Agama dalam Mempromosikan Gaya Hidup Sehat kepada Jamaahnya.</p>	<p>Apa peran pemimpin agama dalam mempromosikan gaya hidup sehat kepada jamaahnya?</p>	<p>Pemimpin agama mempromosikan gaya hidup sehat dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajarkan nilai-nilai kesehatan dan kesucian. 2. Mengadakan ceramah dan diskusi kesehatan. 3. Membangun kerjasama dengan profesional kesehatan.

		<p>4. Menggunakan media sosial untuk promosi kesehatan.</p> <p>5. Mengembangkan program kesehatan komunitas.</p>
<p>Apa saja Nilai-Nilai Spiritual dapat Membantu Seseorang Menghadapi Tantangan Pesehatan.</p>	<p>Bagaimana nilai-nilai spiritual dapat membantu seseorang menghadapi tantangan kesehatan?</p>	<p>Nilai-nilai spiritual membantu seseorang menghadapi tantangan kesehatan dengan memberikan ketenangan, harapan, dan keteguhan hati. Keyakinan agama mengurangi stres, mendorong kesabaran, dan mengajarkan pentingnya merawat tubuh sebagai amanah.</p>
<p>Ritual Keagamaan Tertentu yang dapat Berkontribusi pada Kesejahteraan Fisik dan Mental.</p>	<p>Bagaimana ritual keagamaan tertentu dapat berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental?</p>	<p>Adapun beberapa ritual kagamaan dan kesejahteraan fisik-mental sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meditasi dan kontemplasi: Mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri dan kekuatan mental. 2. Ibadah dan doa: Meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan dan stres. 3. Puasa: Meningkatkan kontrol diri, mengatur pola makan dan

		<p>meningkatkan kesehatan fisik.</p> <p>4. Zakat dan sedekah: Meningkatkan rasa empati, mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.</p> <p>5. Pertemuan komunitas: Membangun ikatan sosial, meningkatkan dukungan dan kesejahteraan mental.</p>
<p>Dampak Pendidikan dan Penerapan Gaya Hidup Sehat dikalangan Remaja</p>	<p>Apa dampak pendidikan agama terhadap pemahaman dan penerapan gaya hidup sehat di kalangan remaja?</p>	<p>Dampak Pendidikan Agama terhadap Gaya Hidup Sehat Remaja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan kesadaran kesehatan: Mengajarkan nilai-nilai hidup sehat dan kesucian. 2. Membentuk perilaku positif: Mengajarkan kontrol diri, disiplin dan tanggung jawab. 3. Mengurangi perilaku negatif: Mengurangi konsumsi alkohol, merokok dan perilaku berisiko. 4. Meningkatkan kekuatan mental:

		Mengajarkan coping mechanism dan manajemen stres. 5. Membangun karakter: Mengajarkan nilai-nilai moral, etika dan kepercayaan diri.
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan hasil observasi sudut pandang terkait Peran Wahdatul Ulum dalam Mempromosikan Gaya Hidup Sehat di Komunitas Muslim di Desa Tuntungan II Kec. Pancur Batu Kab. Deli Serdang, masyarakat mulai memahami peran wahdatul ulum dalam mempromosikan gaya hidup sehat di komunitas muslim.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pendekatan Wahdatul Ulum, yang memadukan ajaran agama Islam dengan ilmu pengetahuan modern sangat efektif dalam mendorong komunitas Muslim untuk menjalani gaya hidup sehat. Dengan cara ini, masyarakat tidak hanya memahami pentingnya kesehatan dari sudut pandang agama, tetapi juga mendapatkan penjelasan ilmiah yang mendukung perubahan pola hidup mereka. Konsep ini mengajarkan bahwa menjaga kesehatan bukan sekadar kebutuhan fisik, tetapi juga bagian dari ibadah dan tanggung jawab sebagai hamba Allah SWT.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan Wahdatul Ulum dapat membantu mengatasi berbagai tantangan, seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan pengaruh kebiasaan yang kurang mendukung. Dengan kombinasi nilai agama dan pengetahuan modern, komunitas Muslim dapat lebih mudah mengadopsi pola hidup yang lebih sehat. Ke depan, pendekatan ini dapat diperkuat dengan melibatkan tokoh agama, pendidikan berbasis kesehatan, dan program-program komunitas. Dengan begitu, hidup sehat bisa menjadi kebiasaan yang tidak hanya mendukung kesejahteraan fisik, tetapi juga memperkuat keimanan sebagai seorang Muslim.

Saran

Dari adanya penelitian ini, penulis berharap agar dimanfaatkan yang baiknya dan pembaca bisa mengambil hal-hal positif yang kami tuangkan dari hasil wawancara. Kami berharap agar penelitian ini dapat diterapkan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Kedepannya, semoga semua orang akan paham tentang peran Wahdatul Ulum dalam mempromosikan gaya hidup sehat di komunitas Muslim.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak **Muhammad Zali, Lc, M.H.I** selaku dosen pengampu mata kuliah Wahdatul Ulum, yang telah membimbing penulis untuk menyelesaikan penelitian masyarakat Desa Tuntungan II tentang Peran Wahdatul Ulum dalam Mempromosikan Gaya Hidup Sehat di Komunitas Muslim. Terimakasih juga kepada masyarakat Desa Tuntungan II Kec. Pancur Batu Kab. Deli Serdang yang telah memberikan kami waktu untuk melakukan wawancara penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Zebar, A. (2021). Pendidikan karakter (Implementasi Wahdatul Ulum dalam pembelajaran). *Journal Name, Volume(Issue), Page Numbers*.
- Lubis, S. A. (2021). Konseling pendidikan Islam perspektif Wahdatul 'Ulum. *Journal Name, Volume(Issue), Page Numbers*.
- Fatimah, S. (2021). Strategi Wahdatul'Ulum dalam mewujudkan moderasi beragama. *Jurnal Studi Sosial dan Agama (JSSA), 1(1), 131-146*.
- Nasution, Z., Pasaribu, S., Suriyanto, S., Ridwan, A., & Nasution, H. B. (2023). Wahdatul 'Ulum perspective systemic thinking: Study integration of science in Islamic education. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan, 15(2), 1842-1849*.
- Ningsih, F. R., & Dahlan, Z. (2023). Penerapan Wahdatul Ulum dalam masyarakat. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam, 4(2), 185308*.
- Padang, A. L. B., Daulay, A. F., Siahaan, M. I. A. T., Priska, P., & Wulan, S. (2024). Problematika penerapan Wahdatul Ulum di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(1), 1950-1956*.
- Ritonga, M. S. (2022). Implementasi paradigma Wahdatul 'Ulum dengan pendekatan transdisipliner untuk menghasilkan karakter ulul albab pada lulusan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Journal of Social Research, 1(4), 743-749*.
- Salamuddin, S., Helmi, N., Sitorus, N., & Sofian, S. (2023). Epistemologi ilmu menurut paradigma Wahdatul Ulum. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(3), 463-472*.

- Siregar, P. (2022). Pengembangan bahan kuliah Wahdatul Ulum. *Journal Name*, Volume(Issue), Page Numbers.
- Zebua, A. M., Lubis, R. R., Batubara, A. R., & Saragih, A. K. (2022). Pembentukan karakter mahasiswa UINSU Medan melalui konsep Wahdatul Ulum. *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 8(2), 39-48.