



Design thinking Healthy Lifestyle Inspiration of the Hadith of the Prophet SAW

Design thinking Pola Hidup Sehat Inspirasi Hadis Nabi SAW

Wardah Azizah¹, Saifudin Nur²

Jurusan Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Wardahazizah040@gmail.com¹, saifudinnur@uinsgd.ac.id²

Abstract

This study aims to discuss the inspiration for hadith in a healthier lifestyle. This research method is qualitative through literature study and field studies with the hadith design thinking approach. The results and discussion of this research are the improvement of healthy life, inspiration for the distribution of dietary applications taught by the Prophet, and maintaining a balance of food intake into the body. This study concludes that the Prophet's hadiths have inspirational messages in changing unhealthy lifestyle habits to be healthier.

Keywords: *Design thinking, Hadith, Healthy life*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membahas inspirasi hadis dalam gaya hidup yang lebih sehat. Metode penelitian ini bersifat kualitatif melalui studi pustaka dan studi lapangan dengan pendekatan design thinking hadis. Hasil dan pembahasan penelitian ini adalah peningkatan hidup sehat, inspirasi pembagian aplikasi pola makan yang diajarkan Nabi, dan menjaga keseimbangan asupan makanan kedalam tubuh. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hadis Nabi memiliki pesan-pesan inspiratif dalam mengubah kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat menjadi lebih sehat.

Kata Kunci: Design thinking, Hadis, Hidup sehat

Pendahuluan

Pola hidup manusia zaman sekarang terutama generasi Y dan generasi Z atau biasanya disebut generasi milenial memiliki pola hidup yang ingin serba instan (Clarín Hayes, 2020). Mereka menganggap bahwa makanan yang mereka makan merupakan sumber energi yang hanya mendatangkan manfaat. Namun tidak memperhatikan bahwa, makanan pula dapat menjadi sumber bahaya apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aturan yang ada (Damayanti, 2014). Seperti



Gunung Djati Conference Series, Volume 4 (2021) Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies

ISSN: 2774-6585

Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

mengonsumsi makanan cepat saji, minuman kemasan atau manis yang berlebihan, jam tidur yang berantakan dan lain sebagainya. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO), obesitas itu merupakan epidemiologi yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia. Dimana, kelebihan berat badan dan obesitas dapat membunuh lebih banyak dari pada kurang gizi (Harry Freitag, 2010). Generasi tersebut pula kurang mengonsumsi sayuran, buah-buahan serta banyak mengandung serat dan protein (Eko Kurniawan, 2018). Perkembangan saat ini memiliki dampak yang cukup banyak dari yang positif hingga negatif, terutama pola makan. Yang mana pola makan yang tidak teratur, tanpa melihat kondisi kesehatan dan bahkan tidak sama sekali. Pola hidup sehat terdiri dari lima hal yaitu, tidur yang cukup minimal 6-8 jam tidur malam, tidak termasuk tidur siang, dan jika sudah lanjut usia minimal 4 jam tidur malam, tidak termasuk tidur siang, banyak minum air putih, pola makan yang sehat, olahraga atau minimal aktif untuk bergerak, dan terakhir jangan lupa untuk bahagia karena orang yang bahagia akan lebih aktif dalam bergerak selain itu juga bisa untuk meningkatkan imunitas di dalam tubuh (Hayes, 2019).

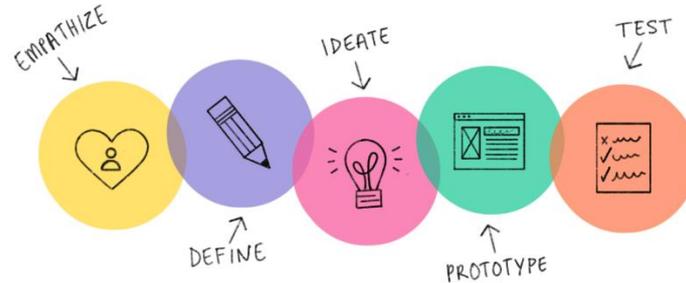
Adapun cara hidup sehat menurut Rasulullah pertama tidak begadang, kedua sering berpuasa, sebagaimana diketahui dalam suatu hadis bahwa sering berpuasa senin kamis merupakan amalan yang baik untuk kesehatan, ketiga menjaga kebersihan, keempat menjaga pola makan, kelima berolahraga (Jalil, 2019). Anjuran yang dikemukakan tentang tiga pembagian perut seperti sepertiga makanan, sepertiga minum, sepertiga udara. Hal tersebut bisa diterapkan untuk kesehatan, baik umat Islam atau bukan. Dan hadis itu pula banyak digunakan bagi ahli kesehatan sebagai obat atau pencegahan akibat dari pola makan yang salah (Indrus, 1996).

Berdasarkan paparan di atas, penulis berusaha menyusun formula penelitian, yaitu rumusan masalah, pertanyaan, dan tujuan penelitian (Darmalaksana, 2020a). Rumusan masalah penelitian ini adalah, terdapat inspirasi hadis Nabi Saw. dalam menjaga asupan gizi yang seimbang ke dalam tubuh. Pertanyaan penelitian ini ialah, bagaimana inspirasi hadis Nabi Saw. dalam menjaga asupan gizi yang seimbang ke dalam tubuh. Tujuan penelitian ini yaitu membahas inspirasi hadis Nabi Saw. dalam menjaga asupan gizi yang seimbang ke dalam tubuh. Penelitian ini mengambil fokus menjaga pola hidup sehat.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini bersifat kualitatif dengan studi pustaka dan studi lapangan (Darmalaksana, 2020c). Sedangkan analisis dalam penelitian ini digunakan pendekatan *design thinking* (Darmalaksana, 2019). Adapun prosedur pendekatan *design thinking* (Darmalaksana, 2020d) di bawah ini:

Gambar 1. Prosedur *Design Thinking*



Prosedur *design thinking* pada Gambar 1 meliputi fase *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test* (Henriksen et al., 2017).

1. Fase *empathize* (empati) digunakan untuk memahami masalah. Empati dilakukan melalui proses mengamati, keterlibatan melalui percakapan, dan wawancara secara mendalam. Tujuan fase ini adalah memahami masalah secara seksama (Darmalaksana, 2020d; Steinke et al., 2018).
2. Fase *define* (mendefinisikan) masalah untuk kejelasan masalah. Peneliti menerapkan kekuatan berpikir untuk memahami masalah. Setelah masalah dipahami dengan jelas, peneliti dapat pindah ke tahap berikutnya untuk menghasilkan ide mengatasi masalah. Fase definisi diakhiri dengan ditetapkan secara jelas tentang ruang lingkup masalah (Darmalaksana, 2020d; Steinke et al., 2018).
3. Fase *ideate* (menghasilkan ide-ide) untuk solusi masalah yang didefinisikan sebelumnya. Peneliti memungkinkan menggunakan logika secara kritis, kreatif, dan inovatif. Fase *ideating* mencakup peta konsep, kerangka berpikir, dan desain prototipe. Khususnya, prototipe dengan pandangan baru sebagai solusi (Darmalaksana, 2020d; Steinke et al., 2018).
4. Fase *prototype* (membuat prototipe) dari ide inovasi baru hingga produk terwujud. Semakin realistis ide prototipe, maka semakin baik untuk diwujudkan. Peneliti memungkinkan mengenali kekurangan prototipe untuk desain yang lebih inovatif, sehingga mereka dapat mengulangi pembuatan produk yang lebih baik (Darmalaksana, 2020d; Steinke et al., 2018).
5. Fase *test* (pengujian) sebagai umpan balik (*feedback*) terhadap prototipe yang didesain sebelumnya. Pengujian memungkinkan mengulangi proses empati secara lebih diharapkan. Umpan balik dari fase ini akan membantu penyempurnaan prototipe, hingga dipastikan bahwa masalah ditangani dengan tepat (Darmalaksana, 2020d; Steinke et al., 2018).



Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan melalui pendekatan *design thinking* di bawah ini

1. Peningkatan Hidup Sehat

Di saat keadaan seperti sekarang ini (adanya covid-19), terlebih hampir semua orang melakukan aktivitas bekerja, belajar, dan lainnya dilakukan di rumah. Dengan begitu, setiap individu menjadi lebih sadar atau peduli akan pentingnya masalah kesehatan dirinya sendiri. Masalah kesehatan yang sering dialami ialah gaya hidup yang tidak sehat, maka dari itu gaya hidup yang tidak sehat ini dapat meningkatkan risiko terkena berbagai macam penyakit. Mulai dari penyakit dalam hingga mental. Faktor gaya hidup yang tidak sehat ini bisa meningkatkan risiko terkena penyakit tergolong beragam. Masyarakat yang gemar mengonsumsi makanan tidak sehat, malas bergerak atau berolahraga, dan memiliki kebiasaan yang mengganggu kesehatan (Utami s. H., 2019).

Jika sebelumnya beberapa penyakit tadinya banyak diidap saat masa tua, tetapi kini mulai dialami juga oleh generasi milenial, dan masalah kesehatan lainnya yang banyak dijumpai di Indonesia adalah persoalan gizi, yang dimaksud dengan gizi ini adalah sebuah proses makanan yang dikonsumsi melalui alur pencernaan, proses pencernaan, penyerapan zat-zat makanan, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk bertahannya hidup, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ dan menghasilkan energi (Syarfaini, dasar dasar ilmu gizi, 2012), baik itu kelebihan gizi yang menyebabkan obesitas, maupun kekurangan gizi yang menyebabkan kekerdilan pada anak atau stunting. Hal tersebut terjadi bukan hanya karena keterbatasan pangan, melainkan juga pengetahuan terhadap kandungan gizi dalam makanan (Yulanda, 2020).

Dengan mengetahui apa itu gizi seimbang yang sebenarnya maka seorang individu dapat mengatur pola makanan yang seimbang dan juga sehat. dengan memanfaatkan, mengolah makanan yang ada. Jadi, masalah gizi ini timbul dari kurang atau banyak-nya asupan gizi ke dalam tubuh yang disebabkan oleh masing-masing individu yang salah. Yang mana tidak ada keseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi (Haryani, 2008).

2. Pembagian Aplikasi Pola Makan Yang Diajarkan Nabi

Hadis adalah sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Saw., yang berupa perkataan (*qaul*), perbuatan (*af'al*), pernyataan (*taqrir*), dan lain-lain (Soetari, 1994). Hadis Nabi Saw, disepakati sebagai sumber Islam kedua setelah al-Qur'an (Darmalaksana et al., 2017). Nabi Saw, sendiri adalah Rasul Saw, dengan pribadi akhlak al-Qur'an (Darmalaksana, 2020b).

Untuk menghindari dari berbagai macam penyakit seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya maka cara yang efektif adalah dengan cara menerapkan dan mengikuti pola makan yang telah dicontohkan Rasulullah saw, di dalam hadis :



ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فتأثت لطحامه، وتأثت لشرابه، وتأثت لنفسه

"Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya."

Islam sangat menjaga, dan peduli dalam hal kesehatan salah satunya dalam makanan baik dari yang halal, haram, baik ataupun buruk. Bagaimana makanan itu dihasilkan, menyimpan, dan menyediakan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Di samping itu, dapat pula merasakan kelezatan makanan yang menunjang kekuatan tubuhnya (Syarfaini, Dasar Dasar Ilmu Gizi, 2012). Lalu bagaimana agar makanan itu menjadi berkah?, makanan apa yang biasanya beliau konsumsi?, berikut jawaban dari pertanyaan tersebut. Tata cara makan sehat menurut yang diajarkan Rasulullah Saw, tidak berlebih-lebihan. Ada tiga tingkatan mengonsumsi makanan: pertama sekedar memenuhi kebutuhan, kedua sekedar mencukupi, ketiga berlebihan (Jauziyah, 2013).

Masalah pola makan, contohnya apa yang akan dikonsumsi maka harus menggambarkan syarat-syarat kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan gizi (Ilahi, 2015). Rasulullah Saw, membiasakan diri dari membuka menu (pagi) dengan segelas air dan mencampurkan dengan sesendok madu. Yang dilakukan Rasulullah Saw berguna untuk membersihkan lambung, mengaktifkan usus-usus dan lain-lain (Lathifah, 2010). Ketika pagi menjelang siang Nabi mengonsumsi tujuh butir kurma matang (Al-Albani, 2103). Menjelang sore hari Rasulullah Saw, mengonsumsi cuka dan minyak zaitun (Abdullah Shonhaji, 1993). Cuka bersifat panas yang bermanfaat untuk mengobati kudis, luka bakar. Tetapi jika cuka lebih dominan sifat dingin bermanfaat untuk radang lambung yang membahayakan empedu hitam dan lendir.

3. Menjaga Keseimbangan Asupan Makanan Kedalam Tubuh

Mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, sehat, dan aman dapat menjaga sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko berbagai macam penyakit (Probhoyekti, 2020). Gizi seimbang adalah suatu makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh setiap individu sehari-hari meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Tidak kurang ataupun lebih (BKM, 2002).

Jenis-jenis zat gizi tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Mardalena, 2016). Bahwa pola makan atau diet ala Rasul tersebut dapat memperpanjang umur seseorang dan menangani masalah kegemukan atau obesitas yang merupakan penyebab dari berbagai penyakit. Jika jumlah energi masuk kedalam tubuh lebih banyak yang berasal dari makanan, dan minuman maka melebihi energi yang digunakan oleh tubuh. Penderita dapat mengulangi kelebihan tersebut dengan diet. Ada berbagai macam diet sehat dan menyenangkan tanpa menyiksa tubuh sendiri (Kompas, 2004).

Berikut beberapa macam-macam diet sehat dan menyenangkan tanpa menyiksa tubuh. Pertama *deficit calorie*, prinsip diet dari *deficit calorie* ini makan dalam porsi lebih sedikit atau dibatasi sehingga jangan sampai kekenyangan (lebih kurang seperti



kata Rasul tentang 1/3 bagian perut untuk makanan) dan yang paling utama dan terpenting dalam diet ini, memotong asupan kalori. Contoh seseorang biasanya mengonsumsi 1500 calorie perhari maka ia harus mengurangi sepertiga asupan calorie tersebut misalnya menjadi 1300 calorie. Jadi, dengan porsi makanan yang tidak banyak, tetapi harus memenuhi nutrisi penting untuk tubuh seperti protein, vitamin, dan mineral (Theeas, 2016). Kedua *intermittent fasting*, metode diet ini membolehkan untuk mengonsumsi apapun jenis makanan yang ingin dan sukai. Dengan cara pengaturan waktu, dalam artian metode intermittent fasting ini menganjurkan untuk puasa makan selama 16 jam. Setelah berpuasa 16 boleh mengonsumsi apapun jenis makanan yang ingin di makan. Terkait waktunya bebas untuk menentukan sendiri (Handayani, 2019). Ketiga diet rendah karbohidrat, pola makan ini membatasi karbohidrat sebanyak 20-150 gram perharinya. Namun menggantinya dengan makanan tinggi protein atau lemak sehat. Kebiasaan memakan nasi menggunakan lauk yang juga karbohidrat seperti mie, daging olahan seperti nugget, sosis, kornet, dan juga kentang. dan saat melakukan diet karbo ini bukan berarti sama sekali tidak mengonsumsi karbohidrat namun hanya perlu mengurangi jumlahnya saja (Wisnubrata, 2019). Dan bisa mengganti karbohidrat tersebut menjadi karbohidrat yang sehat seperti mengganti nasi putih dengan nasi merah, nasi jagung dan lain sebagainya.

Kesimpulan

Pola hidup yang sehat bisa melalui berbagai macam cara dan metode, salah satunya seperti menjaga kesehatan seluruh tubuh, baik mental ataupun fisik. Pola hidup sehat ini memiliki banyak manfaat untuk kehidupan sehari-hari. Hampir kebanyakan individu di zaman modern seperti sekarang ini mulai meninggalkan pola hidup yang sehat, dan lebih memilih pola hidup yang serba instan. Hal tersebut akan menimbulkan berbagai macam penyakit (tanpa di sadari). Pentingnya menjaga asupan makanan dan minuman ke dalam tubuh dengan cara mengetahui gizi yang seimbang tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Dengan itu dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi seseorang yang akan menjalani hidup sehat. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penyusunan dan hanya membahas pola hidup sehat sehingga dibutuhkan pengujian yang berkelanjutan untuk menemukan prototipe yang lebih tepat. Penelitian ini merekomendasikan untuk mencari informasi yang mendalam dan menerapkan pada diri sendiri. Memiliki pola hidup sehat dengan menerapkan olahraga dan makanan, minuman yang sehat. Karena itu adalah bentuk dari ikhtiar untuk mengoptimalkan kerja fisik agar lebih produktif dan semakin banyak manfaat yang dapat kita berikan.



Daftar Pustaka

- Abdullah Shonhaji, D. (1993). *Terjemah Sunan Ibnu Majah*. Semarang: CV. Asy Syifa.
- Aimmatun, N. A. (2016). *Diet Sehat Plus Pahala*. h.12: Sabil.
- Al-Albani, M. N. (2103). *Ringkasan Shahih Bukhari*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Alkaf, I. H. (1996). Yogyakarta: ANEKA SOLO.
- BKM, D. (2002). *Pengertian Gizi Seimbang*, 1.
- Clarín Hayes. (2020). Are You Okay? 86-91.
- Damayanti, D. S. (2014). *Keamanan Makanan*. Makassar.
- Darmalaksana, W. (2020). *Design Thinking. Design Thinking Bisnis "Kaos Islami" inspirasi Hadis Nabi Saw*. 2.
- Darmalaksana, W. (2020, Oktober Senin). *Template Artikel Design Thinking Hadis*. Retrieved from Blogger: <https://www.yudidarma.id/2020/10/template-artikel-design-thinking-hadis.html>
- Eko Kurniawan. (2018, January Selasa). *rahasia sehat rasulullah yang tak pernah sakit*. Retrieved from Blogger: <https://library.umy.ac.id/news/detail/251/Rahasia-Sehat-Rasulullah-yang-Tak-Pernah-Sakit>
- Handayani, V. V. (2019, November). Sebelum Lakukan Intermittent Fasting Perhatikan 5 Hal Ini.
- Harry Freitag. (2010). Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa. 13.
- Haryani, E. B. (2008). Gizi dan Kesehatan: Perspektif al-Qur'an dan sains. 213-214.
- Hayes, C. (2019, Januari Selasa). 5 hal yang harus dilakukan setiap hari agar sehat tanpa dokter.
- Ilahi, M. T. (2015). Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah.
- Indrus, A. H. (1996). petunjuk penyembuhan rasulullah saw. 50.
- Jalil, A. (2019, Oktober Rabu). *8 jurus sehat ala rasulullah yang sudah terbukti*. Retrieved from Blogger: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4730538/8-jurus-sehat-ala-rasulullah-yang-sudah-terbukti-patut-ditiru>
- Jauziyah, I. Q. (2013). In B. P. Saw, *Thibbun Nabawi* (p. 42). Depok: PT. Ftahan Prima Media.
- Kompas. (2004). *Hidup Sehat Dengan Akal Sehat*, h.4.
- Lathifah, M. (2010). *Rahasia Pola Makan Nabi*.
- Mardalena, I. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan. *ILMU GIZI*, 6-21.
- Probhoyekti, D. (2020). PANDUAN GIZI SEIMBANG PADA MASA COVID-19. *Lindungi Keluarga*, 10.
- Syarfaini. (2012). *dasar dasar ilmu gizi*. Gowa.
- Syarfaini. (2012). *Dasar Dasar Ilmu Gizi*. Makasar: Alauddin University Press.
- Theeas. (2016). *Diet Ala Rasulullah Dapat Memperpanjang Umur*.
- Utami, s. H. (2019, Juli senin). *10 Penyakit Akibat Gaya Hidup Buruk, Yuk Peduli Kesehatan dari Sekarang*. Retrieved from suara.com: <https://www.suara.com/health/2019/07/15/120733/10-penyakit-akibat-gaya-hidup-buruk-yuk-peduli-kesehatan-dari-sekarang>



**Gunung Djati Conference Series, Volume 4 (2021)
Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies**

ISSN: 2774-6585

Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

- Wahyudin Darmalaksana, M. (2020). *Metode Design Thinking Hadis*. . Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Waluyu, K. I. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*.
- Wisnubrata. (2019, Desember Kamis). Mau Coba Diet Karbo? Ini Cara Tepat Melakukannya.
- Yulanda, R. F. (2020, April Kamis). *Good Doctor*. Retrieved from Gaya Hidup Tidak Sehat hingga Stunting, Sederet Masalah Kesehatan di Indonesia: <https://www.gooddoctor.co.id/tips-kesehatan/info-sehat/masalah-kesehatan-di-indonesia/>

Acknowledgement

Alhamdulillah, Terimakasih sebesar-besarnya kepada Allah SWT, bapak Dr. Wahyudin Darmalaksana, M. Ag., sebagai dosen mata kuliah Hadits dan telah membimbing saya dari awal hingga akhir, diri saya sendiri, orang tua, dan teman-teman yang telah membantu serta mendukung saya.

Author



Wardah Azizah

Department of Religious Studies
Faculty of Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati, Indonesia