TASHDIQ

ISSN 3030-8917

Jurnal Kajian Agama dan Dakwah
Vol 19 No 3 Tahun 2026

IBADAH SEBAGAI PENDEKATAN HOLISTIK DALAM MENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN : TINJAUAN ILMIAH DAN PERSPEKTIF AGAMA

Afni Natasya[1], Bunga Dwi Azzahra[2], Elza Diana Putri[3], Fitri Qurdasih[4], Jesica Bilkisti[5], Safina Dewi[6], Siti Hadjerah[7], Ahlunnazi[8]
Universitas Muhammadiyah Riau, Program Studi S1 Kebidanan, Indonesia

Email: natasyaafni868@gmail.com, bungaduri188@gmail.com, elzadianaputri021@gmail.com, fitriqurdasih@gmail.com, bilkistijesica@gmail.com, safinadewi924@gmail.com, sitihajraj@gmail.com, ahlunnazi@gmail.com

ABSTRACT

Health is a fundamental aspect of human life; it is not merely defined as the absence of disease but encompasses well-being across physical, mental, interpersonal, and spiritual dimensions. In the pursuit of this balanced state, the practice of worship plays a significant role—one whose comprehensive benefits are often overlooked. This study aims to examine the extent to which worship contributes to improved health by integrating perspectives from both science and religious teachings.The research involved gathering information from credible sources, including scientific journals, books, government regulations, and relevant religious literature. The collected data were then studied, categorized by topic, and systematically analyzed to provide a clear overview. The findings indicate that acts of worship hold not only religious significance but also yield tangible impacts on the body, mind, and surrounding environment. Physically, the movements involved in worship and the associated emphasis on cleanliness help maintain organ function and prevent disease. Mentally and emotionally, worship has been shown to alleviate life's pressures, anxiety, and restlessness, thereby fostering improved psychological well-being. Furthermore, these activities strengthen interpersonal relationships, ultimately creating a harmonious and mutually supportive environment.From a religious perspective, maintaining one's health is viewed as a responsibility—an act of obedience and an expression of gratitude for the blessings received. The study concludes that worship offers a fitting and effective approach to holistic health maintenance, as its benefits are supported by scientific research and align with religious values. Consequently, practicing worship regularly and with a proper understanding serves as an excellent means of fostering comprehensive well-being for the individual.

***Keyword** : Worship, Holistic Health, Physical Health, Mental Health, Religious Perspective.*

ABSTRAK

Kesehatan merupakan aspek mendasar dalam kehidupan manusia yang tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari penyakit, melainkan juga mencakup kesejahteraan secara fisik, pikiran, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan Tuhan. Dalam upaya mencapai kondisi yang seimbang tersebut, pelaksanaan ibadah memiliki peran yang sangat besar dan sering kali tidak disadari manfaatnya secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji seberapa besar peran ibadah sebagai cara untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan memadukan pandangan dari

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 27676

Copyright : Author
Publish by : Tashdiq

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

ilmu pengetahuan dan ajaran agama.Penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai informasi dari sumber-sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku, peraturan pemerintah, dan literatur keagamaan yang relevan. Semua data tersebut kemudian dipelajari, dikelompokkan berdasarkan topik bahasan, dan dianalisis secara sistematis untuk mendapatkan gambaran yang jelas. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa aktivitas ibadah tidak hanya memiliki nilai keagamaan semata, tetapi juga memberikan dampak nyata bagi tubuh, pikiran, dan lingkungan sekitar. Dari sisi fisik, gerakan-gerakan dalam ibadah dan kebiasaan menjaga kebersihan yang diajarkan dapat membantu menjaga fungsi organ tubuh dan mencegah penyakit. Dari sisi mental dan emosional, pelaksanaan ibadah terbukti mampu mengurangi tekanan hidup, rasa cemas, dan perasaan tidak tenang, sehingga kondisi psikologis menjadi lebih baik. Selain itu, kegiatan ini juga mempererat hubungan antar sesama manusia yang pada akhirnya menciptakan lingkungan yang harmonis dan saling mendukung.Dari sudut pandang agama, menjaga kesehatan dipandang sebagai tanggung jawab yang harus dilakukan sebagai bentuk ketaatan dan perwujudan rasa syukur atas segala nikmat yang diterima. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa ibadah merupakan pendekatan yang tepat dan efektif untuk menjaga kesehatan secara utuh, karena manfaatnya telah terbukti melalui penelitian ilmiah dan sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam agama. Oleh karena itu, pelaksanaan ibadah secara rutin dan dengan pemahaman yang benar dapat menjadi salah satu cara terbaik untuk menciptakan kesejahteraan yang menyeluruh bagi setiap individu.

Kata Kunci : Ibadah, Kesehatan Holistik, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Perspektif Agama.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak dasar yang melekat pada setiap manusia, sekaligus menjadi salah satu penentu utama kualitas hidup manusia.Sesuai rumusan yang ditetapkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sejak tahun 1948, Kesehatan bukan sekedar kondisi tubuh yang terbebas dari penyakit atau kelemahan fisik semata, melainkan sebagai wujud kesejahteraan yang utuh dan mencakup dimensi raga, jiwa, dan hubungan sosisal.Pengertian ini menegaskan bahwa Kesehatan berssifat menyeluruh ; aspek materi dan kerohanian dalam diri manusia tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Di Indonesia, upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Didalamnya ditegaskan pentingnya pendekatan yang menyeluruh pada nilai-nilai budaya dan pandangan yang hidup dimasyarakat, salah satu bentuk yang memiliki peran besar adalah pelaksaan ibadah. Sebagai kegiatan yang dijalankan oleh setiap penganut agama, ibadah memiliki tata cara dan nilai yang mengatur sekaligus menyatukan hungan manusia dengan Pencipta-Nya, sesama makhluk, serta lingkungan sekitarnya

Selama ini pandangan umum sering menempatkan ibadah hanya sebagai urusan hati dan kewajiban yang semata. Padahal seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, berbagai kajian menunjukkan bahwa pelaksanaan ibadah membawa dampak nyata yang dapat di ukur terhadap kondisi kesehatan seseorang. Peraturan yang menjalan kan aktivitas agama terbukti memberikan pengaruh positif pada kerja sistem tubuh, kestabilan batin, hingga kualitas hubungan sosial, baik dilingkungan pribadi maupun masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, sangat penting untuk menelaah lebih dalam, bagaimana kedudukan ibadah dalam kerangka kesehatan yang utuh, dengan menghubungkan temuan

temuan ilmiah dan landasan ajaran agama. Tulisan ini di susun guna memperluas wawasan bahwa ibadah bukan sekedar kewajiban yang berhubungan dengan kehidupan akhirat, melainkan juga merupakan cara yang efektif untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan Kesehatan secara menyeluruh.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Kesehatan Holistik

Kesehatan holistic adalah konsep yang memandang manusia sebagai makhluk utuh yang terdiri dari aspek fisik, mental, emosional, social, dan spiritual yang saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain. Konsep ini menekankan bahwa untuk mencapai kesehatan yang sempurna, semua aspek tersebut harus dalam keadaan seimbang dan berfungsi dengan baik.Kesehatan holistic tidak hanya berfokus pada pengobatan penyaki, tetapi lebih menekankan pada upaya pencegahan dan pemeliharaan kesejahteraan secara menyeluruh.

Menurut Watson (2008), kesejahteraan manusia dipengaruhi oleh berbagai factor, termasuk kebiasaan hidup, lingkungan, nilai-nilai yang dianut, dan hubungan dengan sesame Tuhan.Oleh karna itu, upaya peningkatan kesehatan harus mempertimbangkan semua harus factor tersebut dan tidak berfokus pada aspek fisik semata.

Pengertian Dan Jenis Ibadah

Ibadah secara bahasa, berarti ketaatan, kepatuhan, dan pengabdian. Secara istilah, ibadah adalah segala bentuk aktivitas yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Esa sesuai dengan ajaran agama yang dianut. Setiap agama memiliki bentuk dan tata cara ibadah yang berbeda-beda, namun semua ibadah pada dasarnya memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk menciptakan hubungan yang baik antara manusia dengan Pencipta-Nya, serta membentuk karakter yang baik dan perilaku yang positif.

Berdasarkan pelaksanaannya, ibadah dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu Ibadah Ritual yang dilakukan secara fisik dan terstruktur, serta ibadah yang tercermin dalam perilaku sehari-hari seperti perbuatan baik,jujur, dan saling tolong menolong. Keduanya sama-sama memiliki peran penting dalam kehidupan manusia dan memiliki dampak terhadap kondisi kesehatan.

Hubungan antara ibadah dan Kesehatan

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengkaji hubungan antara pelaksanaan ibadah dengan Kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dengan Tingkat Kesehatan yang lebih baik. Menurut Koening & Al -Shohaib (2019, individu yang rutin melaksanakan ibadah cenderung memiliki tinggkat stress yang lebih rendah, kualitas hidup yang lebih baik, dan resiko terjadinya penyakit kronis yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, ibadah juga di anggap sebagai salah satu faktor pelindung yang dapat membantu individu menghadapi berbagai masalah dan tantangan dalam kehidupan, sehingga dapat menjaga keseimbangan dan kesejahteraan secara menyeluruh

METODE PENELITIAN

Artikel ilmiah ini menggunakan metode pendekatan studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif analitis, yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengelola, dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan guna menjawab permasalah penelitian. Data di peroleh dari berbagai sumber yang terpercaya dan memiliki kaitan erat dengan topik penelitian, meliputi jurnal ilmliah nasional maupun internasional yang di terbitkan dalam waktu sepuluh tahun terakhir, buku teks, buku ajar, bahan kajian keagamaan, serta dokumen resmi yang di keluarkan oleh instansi terkait seperti Kementrian Kesehatan dan Kementrian Agama Republik Indonesia. Sumber sumber tersebut dipilih berdasarkan kriteria kebaruan, dan kesesuain dengan konsep kesehatan holistik serta hubungan antara ibadah dan kesejahteraan

hidup.Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menulusuri dats base ilmiah, perpustakaan digital, serta referensi cetak yang tersedia, selanjutnya data yang terkumpul di susun secara sistematis dan di kaji secara mendalam untuk mengidentifikasi tema tema utama, bukti ilmiah, serta pandangan ajaran agama yang mendukung pembahasan. Analisis data dilakukan dengan cara mengelompokkan informasi berdasarkan aspek yang diteliti, yaitu manfaat ibadah bagi Kesehatan fisik, mental, social, serta perspektif agama terkait hubungan antara ibadah dan kesehatan, kemudian disintesis untuk menarik kesimpulan yang logis dan dapat di pertanggung jawabkan. Keseluruhan proses penelitian ini di rancang untuk menghasilkan gambaran yang komprehensif mengenai peran ibadah sebagai pendekatan holistik dalam meninggkatkan Kesehatan dengan memadukan temuan - temuan ilmiah dan nilai – nilai keagamaan secara seimbang secara terstruktur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Manfaat Ibadah dari Perspektif Ilmiah

a. Manfaat Kesehatan bagi Kesehatan Fisik

Banyak aktivitas dalam pelaksanaan ibadah yang melibatkan gerakan tubuh, pada dasarnya merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan. Misalnya, dalam pelaksanaan ibadah, terdapat gerakan gerakan tertentu seperti berjalan, membungkuk, dan berdiri yang membantu melancarkan peredaran darah, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan fungsi sistem pernapasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasson (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan resiko terjadinya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan berbagai penyakit kronis lainnya. Dalam konteks ibadah, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan manfaat yang serupa, bahkan dalam beberapa kasus dapat dilakukan secara berkelanjutan karena merupakan bagian dari kewajiban keagamaan

Selain itu, pelaksanaan ibadah mengajarkan pentingnya kebersihan. Misalnya, dalam berbagai ajaran agama terdapat aturan tentang kebersihan diri, kebersihan tempat tinggal, dan kebersihan lingkungan. Kebiasaan menjaga kebersihan ini merupakan faktor penting dalam mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan tubuh. Tualeka (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa praktek kebersihan dalam ibadah memiliki manfaat yang nyata untuk mencegah infeksi dan meningkatkan daya tahan tubuh.

b. Manfaat bagi Kesehatan Mental dan Emosional

Salah satu aspek yang paling banyak diteliti tentang hubungan antara ibadah dan kesehatan adalah dampaknya terhadap kondisi mental dan emosional. Pelaksanaan ibadah memberikan kesempatan bagi individu untuk beristirahat sejenak dari kesibukan dan tekanan kehidupan sehari-hari, serta menciptakan suasana yang menenangkan pikiran.

Penelitian yang dilakukan oleh Fallah, Hosseini, & Jafari (2011) menunjukkan bahwa individu yang rutin melaksanakan ibadah memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Hal ini disebabkan karena pelaksanaan ibadah memberikan rasa keamanan, ketenangan, dan harapan akan masa depan yang lebih baik. Ketika seseorang merasa tenang dan memiliki tujuan hidup yang jelas, maka kondisi mentalnya akan menjadi lebih sehat dan ia akan lebih mampu menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan.

Selain itu, aktivitas ibadah juga melibatkan perhatian dan konsentrasi, yang membantu melatih pikiran dan mengurangi gangguan pikiran yang tidak perlu. Hal ini berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh individu. Musdalifah & Ratrinda (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa praktik keagamaan seperti membaca kitab suci atau berdoa dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala stres pada individu.

c. Manfaat bagi Kesehatan Sosial

Ibadah juga memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial yang baik antar sesama manusia. Dalam pelaksanaan ibadah, individu bertemu dengan orang-orang lain yang memiliki keyakinan dan nilai-nilai yang sama, sehingga tercipta rasa kebersamaan, persaudaraan, dan rasa saling memiliki.

Ketika hubungan sosial berjalan dengan baik, individu akan merasa diterima, dihargai, dan didukung oleh lingkungannya. Hal ini sangat penting untuk kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Laksana & Sumaryanti (2023), hubungan sosial yang baik yang terbentuk melalui kegiatan keagamaan dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi rasa kesepian, dan memberikan dukungan emosional ketika seseorang menghadapi kesulitan.

Selain itu, nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran agama seperti kejujuran, keadilan, dan saling tolong-menolong mendorong individu untuk berperilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku ini tidak hanya menguntungkan diri sendiri, tetapi juga menciptakan lingkungan yang harmonis dan kondusif bagi kesejahteraan bersama.

2. Pandangan Agama tentang Hubungan antara Ibadah dan Kesehatan

Berbagai ajaran agama mengajarkan bahwa menjaga kesehatan adalah kewajiban dan bagian dari keimanan. Dalam pandangan agama, tubuh adalah amanah yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia, sehingga manusia memiliki tanggung jawab untuk menjaga dan merawatnya dengan baik.

Dalam ajaran Islam, misalnya, kesehatan dipandang sebagai nikmat yang harus disyukuri dan dijaga. Terdapat banyak ajaran yang mengatur tentang cara hidup yang sehat, seperti menjaga kebersihan, makan makanan yang baik dan halal, serta berolahraga. Puasa, sebagai salah satu ibadah dalam Islam, memiliki manfaat yang terbukti secara ilmiah untuk meningkatkan fungsi tubuh dan mengurangi risiko penyakit. Sari & Pratama (2024) menjelaskan bahwa puasa tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga memberikan manfaat bagi sistem pencernaan, metabolisme tubuh, dan kesehatan secara keseluruhan.

Dalam ajaran agama lain juga terdapat pandangan yang serupa. Kesehatan dipandang sebagai bagian dari kesejahteraan hidup yang tidak dapat dipisahkan dari hubungan dengan Tuhan dan sesama. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dilakukan sebagai bentuk ketaatan dan upaya untuk hidup yang lebih baik dan bermanfaat.

3. Ibadah sebagai Pendekatan Holistik dalam Meningkatkan Kesehatan

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dilihat bahwa ibadah memiliki peran yang sangat penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan secara menyeluruh. Ibadah

tidak hanya memberikan manfaat bagi aspek fisik, tetapi juga bagi aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Sebagai pendekatan holistik, ibadah menawarkan cara yang terintegrasi untuk menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan manusia. Melalui pelaksanaan ibadah, individu diajarkan untuk menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, bergerak aktif, mengatur pola hidup dengan baik, mengelola emosi dan pikiran, serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain dan Tuhan. Semua hal ini saling berkaitan dan saling mendukung untuk menciptakan kondisi kesehatan yang optimal.

Keunggulan dari pendekatan ini adalah bahwa ibadah merupakan aktivitas yang dilakukan secara berkelanjutan dan memiliki nilai yang mendasar dalam kehidupan individu, sehingga manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang. Selain itu, pelaksanaan ibadah juga dapat dilakukan oleh semua kalangan usia dan latar belakang, sehingga dapat dijadikan sebagai cara yang inklusif dan terjangkau untuk menjaga kesehatan masyarakat secara luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh uraian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan ibadah memiliki peran yang sangat penting dan luas dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan secara menyeluruh. Selama ini banyak orang hanya memandang ibadah sebagai aktivitas yang berkaitan dengan hubungan antara manusia dengan Tuhan saja, tetapi kenyataannya manfaatnya dirasakan juga pada aspek kehidupan yang lain. Dari sisi fisik, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam ibadah serta kebiasaan menjaga kebersihan yang diajarkan ternyata memberikan dampak positif bagi fungsi tubuh, daya tahan penyakit, dan kondisi fisik secara umum. Di sisi lain, pelaksanaan ibadah juga terbukti mampu memberikan ketenangan pikiran, mengurangi rasa cemas dan tekanan hidup, serta membantu seseorang menghadapi berbagai masalah dengan lebih baik sehingga kesehatan mental dan emosional menjadi lebih terjaga. Tidak hanya itu, kegiatan keagamaan ini juga menjadi sarana untuk mempererat hubungan antar sesama, menciptakan rasa kebersamaan, dan membangun lingkungan yang saling mendukung, yang pada gilirannya sangat baik untuk kesejahteraan sosial.

Dari sudut pandang ajaran agama, menjaga kesehatan tubuh dan jiwa merupakan bagian dari kewajiban dan bentuk rasa syukur yang harus dilakukan, sehingga ibadah tidak hanya bernilai rohani tetapi juga menjadi cara untuk hidup dengan lebih baik dan bermanfaat. Oleh karena itu, ibadah dapat dijadikan sebagai pendekatan yang efektif dan berkelanjutan dalam menjaga kesehatan secara holistik, karena menggabungkan manfaat yang telah dibuktikan melalui penelitian ilmiah dan nilai-nilai yang sesuai dengan ajaran yang dianut. Kesimpulannya, menjalankan ibadah dengan kesadaran dan pemahaman yang benar bukan hanya menjadi kewajiban keagamaan, tetapi juga merupakan upaya yang sangat baik untuk menciptakan kondisi kesehatan yang optimal bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Afif, M., & Khasanah, U. (2019). Urgensi wudhu dan relevansinya bagi kesehatan (kajian ma'anil hadis) dalam perspektif Imam Musbikin. Riwayah: Jurnal Studi Hadis, 3(2), 215–232. https://doi.org/10.21043/riwayah.v3i2.3746

Aufa, E. S., Firdaus, M. N., & Fadilurrahman, M. A. (2024). Kesehatan sebagai ibadah: Mengapa menjaga tubuh adalah bagian dari keimanan. Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam, 1(4), 48–56. https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121

Fallah, M., Hosseini, S., & Jafari, H. (2011). The impact of religious practices on psychological well-being among patients with chronic diseases. Journal of Religion and Health, 50(3), 612–621.

Hasan, A., & Rashid, A. (2021). Faith and health: The Islamic view on physical and spiritual well-being. Journal of Religion and Health, 60(4), 987–1002. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01234-9

Hasson, R. E. (2019). Effects of physical activity on cardiovascular health in religious practice. Journal of Religion and Health, 58(5), 1695–1710. https://doi.org/10.1007/s10943-018-00745-2

Irwinsyah. (2025). Strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual dalam perspektif Islam terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup di era modern: Scoping review. Jurnal Studi Keislaman dan Kesehatan, 3(1), 45–58. https://doi.org/10.63822/hbp1vm25

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2022). Buku Panduan Kesehatan dalam Perspektif Ajaran Agama. Pusat Penelitian dan Pengembangan Agama.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Sekretariat Negara RI.

Koenig, H. G., & Al Shohaib, S. (2019). Religiosity and mental health in Islam: Recognition, prevention, and treatment. Dalam Islamophobia and Psychiatry (hlm. 55–65). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2_5

Laksana, S. D., & Sumaryanti, L. (2023). Hubungan nilai-nilai agama Islam dengan kebiasaan pola hidup sehat. Talimuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 12(2), 156–168. https://doi.org/10.32478/talimuna.v12i2.1396

Musdalifah, R., & Ratrinda, A. (2023). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa. Maliki Interdisciplinary Journal, 3(11), 2171–2180. https://doi.org/10.31961/mij.v3i11.1452

Nasution, S. S., & Hude, D. (2025). Best practice sehat paripurna berbasis Al-Qur'an. JCS: Journal of Comprehensive Science, 4(4), 1295–1312. https://doi.org/10.59188/jcs.v4i4.3112

Sari, R. P., & Pratama, A. (2024). Tinjauan kesehatan holistik dalam amalan puasa Ramadhan: Perspektif medis dan agama. Jurnal Kesehatan Masyarakat Islam, 7(2), 89–102.

Tualeka, M. W. N. (2022). Manfaat air wudhu dalam perspektif Islam dan kesehatan. Jurnal Kesehatan dan Ilmu Keagamaan, 1(1), 46–60.

Watson, J. (2008). Nursing: The philosophy and science of caring (edisi ke-3). University Press of Colorado.

World Health Organization. (1948). Pembukaan Konstitusi Organisasi Kesehatan Dunia. WHO Press.