

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT KETIKA PANDEMIK COVID-19 MEMENUHI TUNTUTAN MAQASID AL-SYARIAH

[HEALTHY LIFESTYLE PRACTICES DURING PANDEMIC COVID-19 MEET THE DEMANDS OF MAQASID AL-SYARIAH]

SITI ZALEHA IBRAHIM^{1*}
SITI RASHIDAH ABD RAZAK¹
NORAINI MOHAMAD¹
SYAMIM ZAKWAN ROSMAN¹

Abstrak

Peningkatan statistik kes COVID-19 hari demi hari sangat membimbangkan kerana penularan wabak ini mampu meninggalkan banyak kesan negatif kepada masyarakat. Justeru, penulisan ini mengkaji amalan gaya hidup sihat dalam mendepani wabak COVID-19 berteraskan syariah. Dalam hal ini, Islam bukan sahaja menitikberatkan penjagaan kesihatan jasmani malahan juga rohani. Aspek pemakanan, kesihatan fizikal, kesejahteraan keagamaan, kesejahteraan hubungan sosial dan kesihatan mental merupakan elemen gaya hidup yang perlu diberi perhatian bagi memastikan kesihatan diri berada pada tahap optimum. Kajian tinjauan dijalankan secara kuantitatif menggunakan borang soal selidik melibatkan masyarakat di Selangor. Dapatan kajian berbentuk deskriptif secara peratusan mendapati beberapa elemen gaya hidup sihat telah dipraktikkan. Walau bagaimanapun, masih terdapat segelintir yang kurang mengambil berat tentangnya. Oleh itu, kesedaran mengamalkan gaya hidup sihat ini perlu diterapkan dalam masyarakat kerana amalan sebegini mampu memenuhi tuntutan maqasid al-syariah.

Kata Kunci: Gaya hidup sihat, COVID-19, penularan, maqasid al-syariah

Abstract

The rise in the statistic of COVID-19 cases day-to-day really concerning us. This is because the spread of this epidemic can affect society, especially in giving of negative impacts. Therefore, this writing will explore the policies of a healthy lifestyle to face the outbreak of COVID-19. As widely known, Islam emphasizes not only physical health care but also spiritual health care. The aspects of nutrition, physical health care, religious welfare, the well-being of social relationships and mental health are all the lifestyle elements that need to be focus on to ensure that our personal health is at an optimal level. This study is conducted quantitatively through a survey using a questionnaire to the community in Selangor. The findings in the form of

¹ Jabatan Kefahaman dan Pemikiran Islam, Pusat Pengajian Teras, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)

***Corresponding Author:**
Email: sitizaleha@kuis.edu.my

descriptive study through percentage forms find that some elements of a healthy lifestyle have been practiced. However, there are a few groups of people who close their eyes from practicing a healthy lifestyle. The awareness of the need to practice a healthy lifestyle needs to be inculcated in society because it can satisfy the requirements of *maqasid al-syariah*.

Keywords: Healthy lifestyle, COVID-19, transmission, maqasid al-syariah

Cite This Article:

Siti Zaleha Ibrahim, Siti Rashidah Abd Razak, Noraini Mohamad & Syamim Zakwan Rosman. 2021. Amalan Gaya Hidup Sihat ketika Pandemik COVID-19 memenuhi Tuntutan *Maqasid al-Syariah*. *Asian Journal of Civilization Studies*. (AJOCS), 3(3): 1-15

PENGENALAN

Penulisan ini adalah berkaitan kajian pengamalan gaya hidup sihat ketika musim pandemik COVID-19. Statistik kes COVID-19 makin meningkat hari demi hari. Situasi ini membimbangkan kerana penularan wabak ini memberi kesan yang amat mendalam kepada ahli masyarakat. Perubahan demi perubahan yang dilalui dalam kehidupan termasuk gaya belajar, gaya bekerja, aktiviti ekonomi, sosial, fizikal dan lain-lain. Kajian yang dilakukan oleh LPPKN ke atas 1175 responden mendapati bahawa daripada 4 responden, seorang daripadanya menyatakan berlaku perubahan yang besar dalam kehidupan peribadi mereka (LPPKN, 2020).

Perubahan yang dilalui perlu seiring dengan kepatuhan kepada Standard of Procedure (SOP) dalam Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang telah ditetapkan oleh kerajaan. SOP ini sedikit sebanyak memberi kesan kepada pengamalan gaya hidup sihat dalam kalangan masyarakat. Justeru, kajian ini dilaksanakan bagi mengetahui pengamalan gaya hidup sihat ketika musim pandemik COVID-19.

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif berdasarkan pengumpulan data melalui borang soal selidik. Populasi dalam kajian ini adalah terdiri daripada masyarakat awam di Selangor yang berusia dalam lingkungan 20- 60 tahun. Soal selidik diedarkan melalui rangkaian internet dan berjaya mendapat 81 maklum balas. Dapatan kajian adalah berdasarkan kajian bersifat rintis sebelum kajian sebenar dilaksanakan pada masa akan datang. Analisis kajian turut dilakukan bagi mendapat pandangan masyarakat berkaitan pengamalan gaya hidup khususnya ketika musim COVID-19.

LATAR BELAKANG KAJIAN

Islam amat mengambil berat tentang penjagaan kesihatan dalam kehidupan seharian. Penjagaan kesihatan ini bukan sahaja melibatkan aspek jasmani malahan juga rohani. Ternyata individu Muslim yang sihat dan kuat sangat disukai dan dikasihi oleh Allah SWT sebagaimana yang dinukilkan dalam sabda Nabi Muhammad SAW:

المؤمن القوي، خير وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خيرٍ احرص على ما ينفعك،
واستعن بالله ولا تعجز

Maksudnya: “Orang mukmin yang kuat (segalanya) itu, lebih baik dan lebih dikasihi Allah daripada mukmin yang lemah sedang setiap (mukmin) itu semuanya baik. Utamakanlah (berusahalah) terhadap perkara yang menjamin kemanfaatanmu dan sentiasa bermohon pertolongan Allah tanpa rasa lemah semangat.”(Riwayat Muslim (2664) dan Ibn Majah (4168))

Perkataan “*qawi*” yang terdapat dalam hadis tersebut merupakan lafaz umum yang membawa maksud semua perkara yang membawa kepada kekuatan (Zulkifli al-Bakri, 2020). Kuat dalam semua perkara amat dituntut. Muslim yang kuat dan sihat baik dari segi jasmani, rohani, intelektual dan lain-lain sangat disukai dan dikasihi kerana dengan kekuatan yang dimiliki pasti mampu mengembang dan mengangkat syiar Islam.

Tahap kesihatan rakyat Malaysia berada pada tahap yang membimbangkan. Ini adalah disebabkan oleh amalan pemakanan yang tidak sihat, kurang aktiviti fizikal, mengalami tekanan perasaan dan sebagainya (Shafiyah Iqlima Mohd Nadzri, 2020). Syahrul Nazri Rosli (2015) menyatakan bahawa terdapat ramai yang mengalami masalah berlebihan berat badan, tidak aktif dan tidak menjalani gaya hidup yang sihat. Mereka ini menjadi sasaran penyakit strok kerana kebanyakan mereka mempunyai kandungan kolesterol yang tinggi.

Tinggal di rumah dalam tempoh terlalu lama ketika musim PKP mendorong gaya hidup sedentari seperti menghabiskan lebih banyak masa menonton televisyen dan terlibat dalam tingkah laku tidak sihat seperti makan berlebihan, tidur lewat dan tidak mendapat tidur yang mencukupi (Utusan, 2020).

Sherina Mohd Sidik (2020) menyatakan bahawa pelajar-pelajar yang tinggal di Institut Pengajian Tinggi (IPT) sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), ada di antara mereka yang mengalami tekanan dan berisiko menghadapi masalah kesihatan mental. Berjauhan daripada keluarga di samping tidak dapat melakukan aktiviti rutin yang digemari boleh mempengaruhi kesihatan emosi pelajar. Mereka perlu dibantu melalui amalan gaya hidup sihat dan khidmat konsultasi kesihatan mental sekiranya perlu.

Kajian yang dilakukan oleh Hemavathi et al. (2020) di Malaysia berhubung impak wabak COVID-19 terhadap kesihatan mental mendapati bahawa penjarakan fizikal telah memaksa individu untuk tinggal di rumah dalam jangka masa yang lama dan sekiranya suasana di rumah tersebut tidak sihat, ia akan menyumbang kepada tekanan kepada individu tersebut (Abdul Rashid Abdul Aziz, 2020).

Pakar Psikologi dan Kaunseling Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Dr Fauziah Mohd Saad menyatakan bahawa ramai yang tertekan kerana kemerosotan ekonomi disebabkan kehilangan pekerjaan dan pendapatan ketika musim pandemik COVID-19. Keadaan ini menyebabkan mereka yang tidak dapat menguruskan tekanan dengan baik akan bertindak di luar jangkaan (Ekhwan Haque Fazlul Haque, 2020).

Justeru, kajian ini diharapkan dapat mengetengahkan pengamalan gaya hidup sihat terutamanya ketika masyarakat berhadapan dengan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Masyarakat sewajarnya memberi perhatian khusus kepada gaya hidup sihat demi memastikan kelangsungan dan kelestarian hidup. Secara tidak langsung, membantu dalam mencapai objektif strategik yang digariskan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dalam Pelan Strategik 2016-2020, iaitu peningkatan amalan gaya hidup sihat.

KONSEP GAYA HIDUP SIHAT

Keadaan tubuh badan yang sihat sangat penting bagi kehidupan seseorang individu. Kesihatan mempengaruhi kesejahteraan kehidupan kita. Pertubuhan kesihatan Sedunia (WHO) yang ditubuhkan pada 7 April 1948 mendefinisikan kesihatan sebagai keadaan di mana tubuh badan sempurna sihat fizikal, mental dan sosial serta bebas daripada sebarang penyakit (Wikipedia 2021). Gaya hidup yang sihat juga merangkumi cara pemakanan betul, aktiviti fizikal yang sesuai, sihat emosi dan spiritual serta pencegahan dalam semua perkara ke arah membina gaya hidup sihat (<http://www.healthy-holistic-living.com/Physical-Holistic-Health.html>, Definition of Healthy Living).

Antara elemen gaya hidup sihat yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia ialah makan secara sihat, tidak merokok, melakukan aktiviti fizikal dan belajar untuk menangani stres (KKM, 2012). Konsep gaya hidup sihat merupakan satu kempen aspirasi kerajaan bagi melahirkan masyarakat yang sihat, cergas, sejahtera dan bebas daripada penyakit. Md Amin Bin Md Taff (2007) dalam kajiannya menyatakan terdapat empat komponen utama yang menjadi teras konsep gaya hidup sihat, iaitu (1) peningkatan pengetahuan dan amalan pemakanan; (2) peningkatan pengetahuan dan amalan menangani stres; (3) peningkatan pengetahuan dan amalan anti-merokok; dan (4) peningkatan pengetahuan, amalan sukan dan rekreasi.

Shafiyah Iqlima (2020) menyatakan terdapat empat elemen gaya hidup sihat yang perlu diberi penekanan, iaitu aspek pemakanan, kesihatan fizikal, kesejahteraan keagamaan dan kesihatan mental. Fairuz Kamal (2014) berpandangan bahawa gaya hidup yang seimbang merupakan salah satu aspek yang penting dalam menentukan tahap kesihatan seseorang. Antara amalan gaya hidup sihat ialah makanan yang seimbang, aktiviti senaman, tidur atau rehat yang mencukupi, cara pergaulan dengan manusia di sekeliling, kebersihan dari segi mental, fizikal dan persekitaran dan banyak lagi.

Kesihatan dari perspektif Islam boleh diertikan sebagai satu keadaan di mana seseorang individu itu selamat dan sejahtera menjalani kehidupan dari sudut spiritual (*al-Dīn*), fizikal (*al-Nafs*), mental (*al-'Aql*), keturunan (*al-Nasl*), maruah (*al-'Irdh*) dan akhlak yang sah menurut syariat Islam. Natiujahnya, mampu membantu kestabilan kehidupan yang seterusnya membolehkan interaksi dengan pencipta, keluarga, komuniti dan persekitaran yang didiami dengan baik (Fauzi Yusoh, 2019).

Secara kesimpulannya, penulis berpandangan bahawa gaya hidup sihat perlu merangkumi lima aspek utama, iaitu aspek pemakanan, kesihatan fizikal, kesihatan mental, kesejahteraan keagamaan dan hubungan sosial. Kelima-lima elemen gaya hidup sihat ini perlu diberi perhatian bagi memastikan kesihatan diri berada pada tahap optimum.

Aspek Pemakanan

Makan makanan yang halal dan berkhasiat adalah sangat penting untuk tumbesaran dan kesihatan. Kementerian Kesihatan Malaysia memperkenalkan Piramid Makanan Malaysia 2020 yang wajar diikuti oleh rakyat Malaysia. Piramid Makanan ini merupakan semakan semula kepada Piramid Makanan 2010. Beberapa perubahan besar dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 adalah seperti berikut:

1. Kumpulan makanan sayur-sayuran dan buah-buahan diletakkan pada dasar piramid, berbanding Piramid Makanan Malaysia 2010 yang meletakkan makanan sumber karbohidrat (nasi, mee, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian). Ini bermakna sayur-sayuran dan buah-buahan perlu diambil dengan jumlah yang paling banyak berbanding kumpulan makanan lain, iaitu sekurang-kurangnya tiga sajian sayur-sayuran dan dua sajian buah-buahan setiap hari. Buah-buahan dan sayur-sayuran perlu diutamakan bagi meningkatkan sistem imuniti badan melawan penyakit seperti COVID-19.
2. Piramid Makanan Malaysia 2020 menyarankan julat peratus pengambilan karbohidrat yang lebih rendah, iaitu 50-65% berbanding Piramid Makanan Malaysia 2010, iaitu 55-75%. Piramid Makanan Malaysia 2020 ini juga menekankan saranan pengambilan sumber karbohidrat kompleks dan tinggi serat seperti beras perang, roti bijirin penuh, oat dan jagung.
3. Pengambilan air kosong sebanyak 6-8 gelas sehari turut ditambah pada ilustrasi Piramid Makanan Malaysia 2020. Air yang mencukupi dapat memastikan badan sentiasa terhidrat bagi menjaga kesihatan terutama di musim pandemik COVID-19 ini. (KKM, 2020)

Bagi mengekalkan kesihatan, disarankan juga supaya individu mengelakkan pengambilan snek berkalori tinggi dan digantikan dengan buah-buahan dan snek yang tinggi dengan serat. Selain pengambilan kafein dan minuman manis perlu dikurangkan, makan mengikut waktu yang ditetapkan juga perlu diberi perhatian (Sherina Mohd Sidik, 2020).

Pemakanan berkhasiat dari perspektif Islam adalah makanan yang dinilai berkhasiat berdasarkan keterangan Allah SWT dalam al-Quran dan al-Sunnah. Antara jenis makanan tersebut ialah susu, madu, kurma, *habbah al-sawda* (Fauzi Yusoh, 2018). Rasulullah SAW juga mengajar umatnya agar mengamalkan adab makan dan minum. Antara adab tersebut ialah Rasulullah SAW menghargai makanan yang disajikan, mengambil nafas tiga kali ketika minum dan makan tidak terlalu kenyang (Mohd Daroji Abdullah, 2015). Sabda Rasulullah SAW bermaksud:

Maksudnya: “Dan daripada aisyah RA, dia berkata, ‘Keluarga Muhammad SAW tidak pernah kenyang daripada roti tepung selama dua hari berturut-turut hinggalah baginda wafat.’”(Muttafaq ‘alaih).

Aspek Kesihatan fizikal

Aktiviti fizikal merangkumi semua pergerakan badan yang menggunakan tenaga dalam kehidupan seharian seperti bekerja, berekreasi, bersenam dan bersukan. Aktiviti fizikal ringan hingga sederhana perlu dilakukan sekurang-kurangnya 30 minit sehari. Tempoh aktiviti ini juga boleh dijumlahkan sepanjang hari (sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali) (KKM, 2012). Islam turut mengajar cara mendapat fizikal dan jasmani yang sihat. Jika ditelusuri kehidupan Nabi Muhammad SAW, Baginda mengamalkan kecergasan fizikal dengan tiga perkara utama,

iaitu melakukan senaman gerak badan, berjalan dengan cepat lagi cergas dan berjihad fisabilillah (Fauzi Yusoh, 2018).

Aspek Kesihatan Mental

Kesihatan mental ditakrifkan sebagai kesejahteraan dari sudut psikologi, sosial dan minda. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesihatan mental adalah kebolehpayaan seseorang dalam mengenal pasti potensi, kemahiran untuk mengatasi stres, produktiviti dan keupayaan dalam memberikan sumbangan kepada masyarakat. Stres, depresi dan gelisah adalah antara penyakit yang kebiasaannya dikaitkan dengan keclaruan minda yang boleh memberi kesan langsung kepada perkembangan berfikir, perasaan, tingkah laku dan boleh mengganggu aktiviti seharian seseorang (Abdul Rashid Abdul Aziz, 2020).

Aspek Kesejahteraan Keagamaan

Selain perlu menitikberatkan aspek pemakanan untuk kesihatan tubuh, kita juga memerlukan makanan rohani untuk santapan jiwa. Amalan kerohanian dan keagamaan seperti melakukan ibadah-ibadah fardu dan sunat, membaca Al-Quran dan menghafal surah-surah tertentu serta mendengar kuliah dan ceramah agama sangat dituntut untuk dilakukan. Selain itu, disarankan untuk memperbanyakkan amalan berzikir dan berdoa serta memupuk amalan filantropi (kedermawanan) kerana mampu menjadi solusi kepada permasalahan yang dihadapi terutama ketika pandemik COVID-19 (Abdul Rashid Abdul Aziz, 2020).

Aspek Hubungan Sosial

Elemen hubungan sosial turut menjadi satu elemen penting dalam amalan gaya hidup sihat. Hubungan sosial yang baik ialah kemampuan untuk berinteraksi dengan komuniti dan mampu untuk memenuhi tanggungjawab sebagai ahli masyarakat, menerima perbezaan bangsa, budaya, kepercayaan, adat resam dan gender serta menjadikan individu saling menyokong dan menghargai antara satu sama lain juga menyumbang bakat, tenaga dan idea (Fairuz Kamal Ab. Wahid, 2014). Interaksi sosial yang baik antara dengan ahli keluarga dan rakan-rakan perlu digarap bagi mengurangkan tekanan sekali gus mampu meningkatkan tahap kesihatan mental (Shafiyah Iqlima, 2020).

KONSEP MAQASID AL-SYARIAH

Secara umumnya, ulama terdahulu tidak membahaskan definisi maqasid syariah secara terperinci. Perbahasan makna dari segi istilah ini hanya dipelopori oleh ulama zaman kontemporari seperti Sheikh Muhammad al-Tahir bin 'Asyur, al-Raisuni dan lain-lain. Istilah-istilah yang digunakan ialah maqasid syariah, maqasid al-Syari' (Allah) dan maqasid syarak atau dalam bahasa Arabnya maqasid al-syariah, maqasid al-Syari' dan al-maqasid al-syar'iiyah.

Imam al-Syatibi menyatakan bahawa terdapat lima prinsip asas dalam maqasid syariah, iaitu menjaga agama, jiwa, akal, keturunan dan harta. Kesemua prinsip ini termasuk dalam perkara keperluan asas (daruriyyat). Malah pada pandangan al-Syatibi, menurutnya segala apa

yang disyariatkan tidak terlepas daripada maqasid ini yang dibahagikan kepada tiga kategori, iaitu kepentingan asas (daruriyyat), keperluan biasa (hajjiyyat) dan pelengkap (tahsiniyyat) (al-Syatibi, 2003).

Manakala menurut Sheikh Muhammad al-Tahir bin 'Asyur, maqasid syariah ialah makna dan hikmah yang menjadi perhatian syarak dalam semua pensyariatan atau dalam sebahagian besar pensyariatannya (Muhammad al-Tahir Ibn 'Asyur, t.t). Sementara Ahmad al-Raisuni mentakrifkan maqasid al-syariah sebagai matlamat yang ditentukan oleh syarak untuk dilaksanakan bagi memberi kebaikan hambanya (Ahmad al-Raisuni, 1992).

Secara umumnya, dapat disimpulkan bahawa maqasid al-syariah ialah setiap peraturan ajaran Islam yang diturunkan oleh Allah SWT bertujuan untuk memberikan kebaikan kepada manusia atau menjauhkan mereka daripada keburukan.

Konsep Memelihara Agama

Para ulama telah bersepakat dalam menetapkan tertib atau turutan antara lima jenis keutamaan daruriyyat. Agama berada pada kedudukan tertinggi kerana kepentingan dan keutamaannya melebihi segala-galanya. Konsep memelihara nyawa berada di tahap kedua dalam perkara daruriyyat yang dikenali sebagai *hifz al-nafs*. Kedudukannya adalah selepas *hifz al-din*, iaitu memelihara agama dan sebelum *hifz al-aql*. Seterusnya kepentingan akal mestilah diutamakan daripada kepentingan keturunan (*hifz al-nasl*). Kepentingan memelihara harta berada pada kedudukan paling bawah, iaitu pada kedudukan nombor lima.

Cara memelihara agama adalah seperti melakukan segala perintah Allah SWT dan meninggalkan larangannya, mempertahankan kesucian agama Islam, berperang untuk mempertahankan Islam dan lain-lain. Walaupun peperangan itu boleh membawa kepada terkorbannya jiwa dan kerosakan harta benda, namun kewajipan memelihara agama wajib didahulukan berbanding daripada perkara-perkara lain (Zulkifli al-Bakri, 2020). Manakala cara lain untuk menjaga agama adalah dengan meninggalkan perkara yang boleh membawa kepada syirik seperti perkara khurafat, tahyul dan bid'ah.

Konsep Memelihara Nyawa

Konsep memelihara nyawa berada di tahap kedua dalam perkara daruriyyat, iaitu di antara memelihara agama dan memelihara akal. Terdapat dua cara utama dalam memelihara nyawa, iaitu melalui cara *al-wujud* dan *al-'adam*. Makna *al-wujud* ialah melakukan sesuatu yang boleh mewujudkan, mengekalkan atau mengembangkannya manakala dari segi *al-'adam* ialah meninggalkan sesuatu yang dapat mengurangi atau menghilangkannya (al-Syatibi, 2003).

Cara memelihara nyawa dari segi wujud adalah seperti mewujudkan asas kekeluargaan melalui perkahwinan yang sah dan memastikan kelangsungan hidup melalui makanan dan minuman yang halal dan berkhasiat. Manakala cara memelihara nyawa dari segi 'adam adalah seperti Islam mengharamkan pertumpahan darah, permusuhan, dan pensyariatan qisas.

Konsep Memelihara Akal

Islam menuntut umatnya untuk menjaga akal, iaitu anugerah Allah SWT yang teristimewa kepada manusia. Akal menjadikan manusia lebih mulia berbanding makhluk-makhluk yang lain. Untuk memelihara akal, Islam mengharamkan perkara yang merosakkan akal dan melemahkan daya fikiran seperti pengharaman arak (Zulkifli al-Bakri, 2019). Selain itu, manusia perlu menyuburkan akal fikiran dengan cara memerhati kejadian alam serta menambahkan ilmu pengetahuan.

Konsep Memelihara Maruah dan Keturunan

Konsep ini berada di tahap keempat dalam perkara daruriyyat yang dikenali sebagai hifz al-nasl. Cara memelihara maruah dan keturunan adalah melalui cara al-wujud dan al-'adam. Dari segi al-wujud ialah meramaikan zuriat dengan galakan berkahwin. Islam menggalakkan perkahwinan di antara lelaki dan perempuan untuk memelihara kesinambungan zuriat keturunan. Manakala dari segi al-'adam ialah larangan zina, menutup sebarang jalan yang membawa kepada pezinaan dan larangan melakukan pengguguran janin.

Konsep Memelihara Harta

Bahagian terakhir dalam prinsip al-daruriyyat al-khamsah ialah memelihara harta. Kedudukannya adalah selepas hifz al-nasl. Bahagian ini dikenali sebagai hifz al-mal. Memelihara harta melalui cara al-wujud ialah melakukan sesuatu yang boleh mewujudkan, mengekalkan atau mengembangkan harta manakala dari segi al-'adam ialah memelihara sesuatu daripada kehilangan atau kerosakan setelah wujudnya harta. Al-wujud dalam konteks memelihara harta adalah bagaimana cara menggunakan harta dengan cara yang positif. Sebagai contoh, dari segi al-wujud bagi hifz al-mal adalah seperti menginfakkan harta kepada jalan Allah dan berusaha mencari rezeki yang halal. Manakala dari segi al-'adam bagi hifz al-mal ialah pengharaman mencuri, judi, riba dan larangan membazir.

KOLERASI ANTARA GAYA HIDUP SIHAT KEPADA MAQASID AL-SYARIAH

Amalan penyediaan makanan di rumah sekiranya dilakukan mengikut cara yang sihat akan memberi kebaikan dan manfaat kepada tubuh. Hal ini kerana, peluang memasak di rumah adalah kuasa autonomi yang membenarkan setiap jenis ramuan dipilih serta disukat secara sihat dan berkhasiat. Hasilnya makan di rumah adalah jauh lebih sihat berbanding makan di kedai. (Shafiyah Iqlima, 2020). Secara tidak langsung, makanan tersebut mampu memberi kemaslahatan dan pada masa yang sama menjaga keselamatan nyawa.

PKP juga memberi peluang untuk bersenam dan beriadah bersama keluarga di rumah. Terdapat banyak video berkaitan senaman di rumah yang boleh dipraktikkan bersama ahli keluarga. Justeru, tiada alasan untuk tidak aktif sewaktu tempoh PKP dijalankan. Walaupun tiada alat senaman, namun masih mampu bersenam untuk mengeluarkan peluh agar lebih sihat dan ceria. Secara tidak langsung, boleh terus kekal sihat dengan aktiviti riadah yang menyenangkan (Yusri Yusof, 2020). Manakala hidup tidak aktif boleh mengakibatkan

kegemukan dan meningkatkan risiko mendapat penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dan sakit sendi (KKM, 2012).

Badan yang sihat dan kuat mendorong kepada tertegaknya ajaran Islam serta syiarnya seperti ibadah solat, puasa, zakat, haji, kerja-kerja dakwah dan berjihad. Justeru, pengamalan gaya hidup sihat merupakan salah satu cara tidak langsung yang boleh membawa kepada pemeliharaan agama. (Zulkifli al-Bakri, 2019).

Pengamalan gaya hidup sihat juga amat penting untuk merealisasikan tuntutan maqasid al-syariah, iaitu memelihara akal. Akal yang sihat itu berpunca dari tubuh badan yang sihat. Apabila mengamalkan gaya hidup sihat, seseorang itu akan mempunyai ketahanan fizikal yang kuat. Kesejahteraan dan ketahanan fizikal membantu membina minda yang sihat. Secara tidak langsung, akal dapat dipelihara dengan sebaiknya. Dalam maqasid menjaga akal, sudah jelas sangat menekankan perlunya meninggalkan perkara larangan seperti menghisap dadah dan meminum arak kerana boleh merosakkan akal fikiran dan boleh membuat umat Islam hanyut dalam kegelapan (Rosni Wazir, 2020).

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini dilaksanakan secara kuantitatif melalui tinjauan secara soal selidik melibatkan 81 orang masyarakat awam di Selangor. Soal selidik diedarkan melalui rangkaian internet. Item soal selidik ini dibina berdasarkan kajian Zulkiflee Haron dan Suhaida Husain (2010) dan Annasai Jamar et al (2020). Kaedah persampelan yang digunakan bagi memilih sampel adalah kaedah pensampelan secara rawak. Kaedah ini digunakan bagi memastikan setiap ahli mempunyai peluang yang sama bagi mewakili populasi dalam kajian ini (Ary et al, 1996). Dapatan kajian adalah berdasarkan kajian bersifat rintis sebelum kajian sebenar yang bakal dilaksanakan pada masa akan datang.

Berdasarkan konsep kajian tersebut, satu set soal selidik telah dibina dengan menggunakan Bahasa Melayu sebagai bahasa pengantara. Borang soal selidik mengandungi 2 bahagian, iaitu bahagian A dan B. Bahagian A adalah berkaitan profil demografi responden. Bahagian B pula berkaitan maklumat pengamalan gaya hidup sihat.

Soal selidik ini menggunakan Skala Likert, iaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Tidak Pasti (TP), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Skala Likert digunakan bagi memudahkan responden untuk menjawab dan memudahkan analisis data.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Bahagian A: Demografi responden

Jadual 4.1: Taburan responden mengikut faktor demografi

Jantina	Bilangan responden
Lelaki	32 (39.5 %)
Perempuan	49 (60.5 %)
Umur	Bilangan responden
20-30 tahun	56 (69.1 %)
31-40 tahun	14 (17.3 %)

41-50 tahun	8 (9.9 %)
51- 60 tahun	3 (3.7 %)
61 tahun ke atas	0 (0 %)
Status Perkahwinan	Bilangan responden
Bujang	58 (71.6 %)
Berkahwin	22 (27.2 %)
Duda	1 (1.2 %)
Janda	0 (0 %)
Tahap akademik	Bilangan responden
Peringkat Rendah	3 (3.7 %)
PMR/SRP	2 (2.5 %)
SPM	8 (9.9 %)
STPM	4 (4.9 %)
Diploma	13 (16 %)
Sarjana Muda	53 (65.4 %)
Sarjana	1 (1.2 %)
PhD	0 (0 %)

Bahagian B: Pengamalan Gaya Hidup Sihat

Berikut merupakan dapatan kajian berdasarkan 12 item soal selidik yang diedarkan kepada 81 orang responden. Dapatan ini menggunakan skala 1-5 yang menunjukkan tahap sangat tidak setuju sehingga tahap sangat bersetuju.

Jadual 4.2: Dapatan kajian bagi Bahagian B

N o	Perkara	STS	TS	TP	S	SS
1.	Makanan yang dimakan ketika PKP adalah halal dan berkhasiat.	0 (0%)	1 (1.2%)	2 (2.5%)	26 (32.1%)	52 (64.2%)
2.	Makan secara berlebihan memberi kesan yang tidak baik kepada fizikal, emosi dan psikologi seseorang.	0 (0%)	0 (0%)	3 (3.7%)	21 (25.9%)	57 (70.4%)
3.	Melakukan aktiviti fizikal yang dibenarkan oleh MKN ketika PKP.	0 (0%)	4 (4.9%)	10 (12.3%)	30 (37%)	37 45.7%
4.	Berjoging dan berjalan kaki sekitar kawasan perumahan ketika PKP.	0 (0%)	13 (16%)	17 (21%)	30 (37%)	21 (25.9%)
5.	Mampu mengatasi perasaan takut ketika menghadapi pandemik COVID-19	0 (0%)	3 (3.7%)	11 (13.6%)	29 (35.8%)	38 (46.9%)
6.	Mampu menangani stress dengan baik ketika musim PKP.	1 (1.2%)	6 (7.4%)	15 (18.5%)	30 (37%)	29 (35.8%)
7.	Menunaikan solat secara berjemaah di rumah sepanjang PKP.	1 (1.2%)	8 (9.9%)	11 (13.6%)	29 (35.8%)	32 (39.5%)
8.	Membaca al-Quran memberi ketenangan kepada jiwa saya.	0 (0%)	1 (1.2%)	0 (0%)	10 (12.3%)	70 (86.4%)

9.	Mampu berinteraksi dengan komuniti dengan baik.	0 (0%)	1 (1.2%)	7 (8.6%)	32 39.5%	41 (50.6%)
10	Menyumbang tenaga dan idea kepada masyarakat sekeliling.	0 (0%)	3 (3.7%)	18 (22.2%)	37 (45.7%)	23 (28.4%)
11	Amalan gaya hidup yang sihat dapat menghindari diri daripada penyakit.	0 (0%)	0 (0%)	2 (2.5%)	10 (12.3%)	69 (85.2%)
12	Kesihatan mental dapat dicapai melalui amalan gaya hidup yang sihat.	1 (1.2%)	1 (1.2%)	2 (2.5%)	17 (21%)	60 (74.1%)

Analisis Bahagian B ini dibahagikan kepada 6 kategori, iaitu pengamalan gaya hidup sihat melalui aspek pemakanan, kesihatan fizikal, kesihatan mental, kesejahteraan agama, hubungan sosial dan kolerasi gaya hidup sihat terhadap maqasid al-syariah. Setiap kategori masing-masing terdiri daripada dua soalan. Setiap kategori diterangkan secara terperinci seperti berikut.

Aspek Pemakanan

Bagi item yang pertama, 52 orang responden mewakili 64.2% sangat bersetuju dan 26 orang (32.1%) bersetuju bahawa makanan yang dimakan ketika musim PKP adalah halal dan berkhasiat. Hanya 3 orang yang berpandangan tidak pasti dan tidak setuju berkaitan pemakanan yang diambil. Dapatan ini disokong oleh kajian daripada Zulkiflee Haron (2010) menunjukkan bahawa 108 orang responden mewakili 99.1% mengutamakan makanan yang halal kerana bersih dan selamat. Seramai 103 orang mewakili 94.5% pula memastikan makanan yang dimakan adalah berkhasiat.

Bagi item kedua, seramai 78 orang mewakili 96.3% bersetuju bahawa makan secara berlebihan memberi kesan yang tidak baik kepada fizikal, emosi dan psikologi seseorang. Kajian ini disokong oleh kajian yang dijalankan di Itali oleh Di Renzo et al. (2020) berkaitan individu yang terkesan dengan pandemik COVID-19. Kajian mendapati bahawa terdapat separuh daripada populasi dalam kalangan responden berasa resah dan bimbang terhadap corak pemakanan yang diamalkan apabila mereka bergantung kepada makanan yang menyenangkan (comfort food) untuk berasa lega. Amalan pemakanan sedemikian memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan psikologi seperti bimbang berat badan meningkat, tidak selesa dengan imej diri serta boleh mengakibatkan masalah obesiti (Abdul Rashid Abdul Aziz, 2020).

Aspek Kesihatan Fizikal

Bagi item ketiga “Melakukan aktiviti fizikal yang dibenarkan oleh MKN ketika PKP”, seramai 4 orang mewakili (4.9%) tidak bersetuju dengan item ini. Manakala 30 orang mewakili 37% bersetuju dan 37 orang mewakili (45.7%) sangat bersetuju. Jelas menunjukkan bahawa 82.7% ahli masyarakat masih melakukan aktiviti fizikal walaupun pada musim PKP. Yusri Yusof (2020) menyatakan bahawa tempoh PKP memberi peluang untuk bersenam dan beriadah bersama keluarga di rumah. Terdapat banyak video berkaitan senaman di rumah yang boleh dipraktikkan bersama ahli keluarga. Walaupun tiada alat senaman, namun masih mampu

melakukan senaman di rumah. Secara tidak langsung boleh terus kekal sihat, bertambah sihat dengan aktiviti riadah yang menyeronokkan.

Item seterusnya menunjukkan bahawa seramai 62.9% bersetuju dengan berjoging dan berjalan kaki sekitar kawasan perumahan ketika PKP. Manakala 13 orang mewakili 16% tidak bersetuju dengan item ini. Aktiviti berjalan kaki dan berjoging amat baik untuk dilakukan. Kajian berkaitan jumlah senaman ke atas berat badan, komposisi badan dan ukur lilit badan telah dijalankan oleh Slentz dari Amerika Syarikat ke atas 120 orang peserta. Kajian tersebut membuktikan bahawa senaman ringan seperti berjalan kaki mampu membakar lemak di dalam badan (Abdul Rashid Abdul Aziz, 2020).

Aspek Kesihatan Mental

Bagi item “Mampu mengatasi perasaan takut ketika menghadapi pandemik COVID-19”, seramai 29 orang mewakili 35.8% bersetuju dan 38 orang mewakili 46.9% amat bersetuju dengan item tersebut. Walau bagaimanapun, terdapat 11 orang (13.6%) tidak pasti dan 3 orang mewakili 3.7% tidak bersetuju dengan item tersebut. Peratusan ini kecil jika dibandingkan dengan kajian ke atas penduduk di China.

Kajian dalam kalangan penduduk di China dengan menggunakan kaedah tinjauan melibatkan 263 sampel kajian mendapati 52.1 peratus subjek menyatakan rasa bimbang dan takut dengan pandemik yang berlaku (Zhang & Ma, 2020). Dapatan menunjukkan hampir separuh responden berada dalam keadaan takut dan tidak mampu mengatasinya.

Item seterusnya, iaitu “Mampu menangani stres dengan baik ketika musim PKP” menunjukkan bahawa 59 orang mewakili 72.8% bersetuju dengan item ini. Secara langsung, menunjukkan bahawa lebih separuh responden mampu menangani stres dengan baik. Manakala 15 orang mewakili 18.5% tidak pasti dan 7 orang mewakili 8.6% tidak bersetuju dengan item tersebut. Dapatan mendapati hampir 1/10 responden tidak mampu mengawal stres dengan baik.

Dapatan ini juga kecil jika dibandingkan dengan kajian Persatuan Psikologi Amerika atau American Psychological Association (APA) berhubung wabak COVID-19 di Amerika Syarikat. Kajian mendapati 78 peratus rakyat dilaporkan mengalami rasa tertekan dalam hidup susulan wabak COVID-19, manakala 67 peratus menyatakan peningkatan rasa stres apabila tercetusnya wabak COVID-19 (APA, 2020).

Aspek Kesejahteraan Keagamaan

Seramai 61 orang responden mewakili 75.3% bersetuju bahawa mereka menunaikan solat secara berjemaah di rumah ketika musim PKP. Walau bagaimanapun, masih terdapat seramai 9 orang responden mewakili 11.1% tidak melakukan solat secara berjemaah di rumah. Dapatan ini disokong oleh hasil temu bual bersama Roslina Yusof. Beliau menyatakan bahawa aktiviti solat secara berjemaah dalam keluarganya mula dilakukan sebelum kerajaan mengumumkan penguatkuasaan PKP fasa satu lagi (Norhaspida Yatim, 2020).

Bagi item yang kelapan, iaitu “Membaca al-Quran memberi ketenangan kepada jiwa saya”, seramai 80 orang mewakili 98.7% bersetuju bahawa membaca al-Quran mampu memberi ketenangan. Dapatan ini merupakan dapatan yang tertinggi. Kenyataan ini disokong oleh kajian yang dilakukan oleh Annasai Jamar (2020) terhadap pelajar Malaysian Aviation

Training Academy (MATA). Seramai 86.7% bersetuju bahawa mereka mendapat ketenangan melalui amalan membaca al-Quran.

Aspek Hubungan Sosial

Item “Mampu berinteraksi dengan komuniti dengan baik” menunjukkan bahawa seramai 73 orang mewakili 90.1% bersetuju dengan item tersebut. Manakala 7 orang berpandangan tidak pasti dan seorang tidak bersetuju dengan item tersebut.

Item kesepuluh iaitu “Menyumbang tenaga dan idea kepada masyarakat sekeliling” menunjukkan bahawa 60 orang responden mewakili 74.1% bersetuju dengan item tersebut. Manakala ¼ responden lagi tidak pasti dan tidak bersetuju dengan masing-masing mewakili 22.2% dan 3.7%.

KOLERASI GAYA HIDUP SIHAT DAN MAQASID AL-SYARIAH

Item yang ke-11 ialah “Amalan gaya hidup yang sihat dapat menghindari diri daripada penyakit”. Seramai 10 orang responden mewakili 12.3% bersetuju dan 69 orang (85.2%) amat bersetuju dengan item tersebut. Dapatan ini menunjukkan dapatan kedua tertinggi. Ia disokong oleh kajian Syahrul Nazri Rosli (2015) terhadap pelajar UTHM mendapati bahawa mereka mempunyai tahap amalan yang tinggi terhadap amalan gaya hidup sihat. Gaya hidup sihat mampu mengekalkan kesihatan tubuh badan untuk jangka masa yang panjang dan dapat menghindari pelbagai jenis penyakit.

Bagi item yang terakhir, 95.1% responden bersetuju bahawa kesihatan mental dapat dicapai melalui amalan gaya hidup yang sihat. Manakala 2 orang mewakili 2.5% berpandangan tidak pasti, seorang tidak bersetuju dan seorang lagi sangat tidak bersetuju dengan item tersebut. Dapatan kajian turut disokong oleh Zulkiflee Haron (2010) bahawa semua responden (100%) bersetuju bahawa jasmani yang sihat akan mewujudkan minda yang aktif. 106 orang responden mewakili 97.2% turut bersetuju bahawa tahap kesihatan mempengaruhi seseorang itu mampu untuk berfikir dan membuat keputusan yang bijak dalam semua perkara.

Tuntasnya, menjadi kewajipan semua untuk memelihara kesihatan dengan sebaik-baiknya kerana badan yang sihat membentuk minda yang cerdas. Kesihatan mental ini berada di bawah kategori daruriyyat dalam maqasid al-syariah, iaitu *hifz al-‘aql*. Secara tidak langsung, mesti dipelihara dan dijaga dengan sebaiknya (Rosni Wazir, 2020).

KESIMPULAN

Hasil kajian mendapati bahawa beberapa elemen gaya hidup sihat dipraktikkan dalam masyarakat. Walau bagaimanapun, masih terdapat golongan yang kurang mengambil berat tentangnya. Selain itu, kajian turut mendapati bahawa pengamalan gaya hidup sihat mampu merealisasikan tuntutan maqasid al-syariah dari segi memelihara agama, nyawa dan akal. Pemakanan yang seimbang dan berkhasiat merupakan salah satu cara memelihara nyawa. Begitu juga aktiviti fizikal, berjalan dan berjoging. Aktiviti sebegini membantu kesihatan badan dan kelestarian hidup. Badan yang sihat dan kuat membolehkan umat Islam melakukan amal ibadah dengan sebaiknya. Secara tidak langsung, keadaan ini membawa kepada pemeliharaan

agama. Selain itu, kesihatan yang baik dari segi fizikal turut mempengaruhi minda berada dalam keadaan yang baik juga.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali, Noor Dahiah Sulhana Dzainal. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Volume 5, Issue 12. page 31 - 44.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor & Nor Hamizah Ab Razak. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research (IJSSR)*. Vol. 2 No. 4 December 2020.
- Ahmad Al-Raisuni. (1992). *Nazariah al-Maqasid 'inda al-Imam al Shatibi*. Riyadh: Dar al-Alamiyah Kitab al-Islami.
- Annasaii Jamar, Fatin Nazmin Mansor & Mohd Aderi Che Noh. (2020). Kefahaman Dan Pengamalan Nilai Islam Dalam Kalangan Pelajar "Ground Handling" Di Kolej Swasta Malaysian Aviation Training Academy (Mata) Kuantan. *Jurnal Hal Ehwal Islam Selangor*. Bil.4 No.1 2020.1-18
- Ary, D, Jacobs, L. C. & Razavieh, A. (1996). *Introduction to Research in Education*. Orlando, Florida: Harcourt Brace College Publishers.
- Bahagian Fatwa, Jabatan Mufti Negeri Perak. (2020). *Persoalan Hukum Sekitar Isu Covid-19 (2/4/2020)*.
http://mufti.perak.gov.my/images/minda_mufti/2020/artikel/mac/hukum_covid.pdf
- Ekhwan Haque Fazlul Haque. (2020).
<https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/11/637218/covid-19-ekonomi-perubahan-gaya-sosial-punca-tekanan-emosi>.
- Fairuz Kamal Ab. Wahid. (2014). *Gaya Hidup Sihat*.
https://www.academia.edu/9811329/HBHE3103_gaya_hidup_sihat
- Fauzi Yusoh, Mohd Nasir Abdul Majid & Zahari Mahad Musa. (2018). "Pemakanan Penjagaan Kesihatan Berasaskan Amalan Gaya Hidup Sihat Rasulullah SAW: Analisis Nas-Nas Berkaitannya" dalam *Isu-isu Semasa Islam dan Sains*. Peny Zahari Mahad Musa & Dina Imam Supaat. Universiti Sains Islam Malaysia.
<http://www.healthy-holistic-living.com/Physical-Holistic-Health.html>, Definition of Healthy Living
https://care.upm.edu.my/article/kesihatan_mental_pelajar_institut_pengajian_tinggi_sepanjang_g_perintah_kawalan_pergerakan_pkp-56724. Diakses pada 27 Mac 2021.
<https://www.utusan.com.my/gaya/2020/12/covid-19-boleh-jejas-kesihatan-mental-warga-emas-akibat-kekurangan-interaksi/> Diakses pada 27 Mac 2021.
- Ibrahim bin Musa al-Syatibi. (2003). *Al-Muwafaqat fi Usul al-Syariah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- KKM. (2020). *Piramid Makanan Malaysia 2020 – Mendidik Rakyat Mengambil Makanan Dengan Betul*
<http://nutrition.moh.gov.my/piramid-makanan-malaysia-2020-mendidik-rakyat-mengambil-makanan-dengan-betul/>

- KKM. 2012. Amalkan Cara Hidup Sihat. <http://www.myhealth.gov.my/amalkan-cara-hidup-sihat/> Diakses pada 3 Mac 2021.
- Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara. (2020). Kesan pandemik Covid-19 terhadap perubahan tingkah laku dan gaya hidup, bekerja dari rumah (BDR) serta perancangan keluarga. <http://familyrepository.lppkn.gov.my/835/1/Infografik%20Kajian%20Tinjauan%20Kesan%20Pandemik%20Covid-19.pdf>
- Md Amin Bin Md Taff. (2007). Tinjauan Tahap Pengetahuan Dan Amalan Gaya Hidup Sihat Di Kalangan Pelajar Semester Satu Ambilan Jun Sesi 2004/2005 Universiti Pendidikan Sultan Idris. Kertas Kerja yang telah dibentangkan di Konvensyen Sukan Antarabangsa Teluk Danga 2007, Johor Bahru, Johor/ <https://www.researchgate.net/publication/301716833>
- Mohd Daroqi Abdullah, Ahmad Baei Jaafar & Shauqi Othman. 2015. *As-Solihin: Amalan Yang Disukai Rasulullah & 100 Jawapan Tentang Solat*. Kuala Lumpur: E-Media Publication. Cetakan Pertama.
- Muhammad al-Tahir Ibn Asyur. (t.t.). *Maqasid al-Syariah al-Islamiyyah*. Tunis: Dar Al-Salam.
- Norhaspida Yatim. (2020). 20 Ahli Keluarga Solat Tarawih Berjemaah Di Rumah. <https://www.sinarharian.com.my/article/81396/KHAS/Ramadan/20-ahli-keluarga-solat-tarawih-berjemaah-di-rumah>
- Rosni Wazir. (2020). Tuntutan Kesihatan Mental Menurut Maqasid Al-Sunnah. <https://www.researchgate.net/publication/340573917>
- Shafiyah Iqlima Mohd Nadzri. (2020). Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat: Latih Masyarakat Jalani Gaya Hidup Sihat. Perspektif 19/20. Terengganu: Terengganu Strategic & Integrity Institute (TSIS).
- Sherina Mohd Sidik. (2020). Kesihatan Mental Pelajar Institut Pengajian Tinggi Sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).
- Syahrul Nazri bin Rosli, W. H. (2015). Amalan Gaya Hidup Sihat Pelajar Universiti. *Journals of Universiti Tun Hussein Onn Malaysia*.
- Wikipedia. 2021. <https://ms.wikipedia.org/wiki/Kesihatan>. Diakses pada 3 Mac 2021.
- Yusri Yusof. (2020). COVID-19: 19 hikmah Perintah Kawalan Pergerakan untuk dihayati Bersama. <https://news.uthm.edu.my/ms/2020/04/covid-19-19-hikmah-perintah-kawalan-pergerakan-untuk-dihayati-bersama/>
- Zhang, Y. & Ma, Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental and Public Health*, 17, 2381. Doi: 10.3390/ijerph17072381
- Zulkiflee Haron & Suhaida Husain. (2010). Persepsi Mahasiswa SPI Terhadap Amalan Gaya Hidup Sihat Menurut Islam Dalam Aspek Penjagaan Kesihatan Dan Pemakanan. <https://www.researchgate.net/publication/279490455...>
- Zulkifli Mohamad al-Bakri. (2019). <https://muftiwp.gov.my/artikel/bayan-linnas/3541-bayan-linnas-siri-ke-189-maqasid-syariah-dalam-perubatan>. Diakses pada 20 Mac 2021.
- Zulkifli Mohamad al-Bakri. (2020). <https://muftiwp.gov.my/en/artikel/bayan-linnas/4501-bayan-linnas-siri-ke-228-pelaburan-patuh-syariah-di-bursa-malaysia-i>. Diakses pada 20 Mac 2021.