

**THE IMPACT OF A SEDENTARY LIFESTYLE ON THE WELL-BEING
OF MAQASID SHARIAH**

**IMPAK GAYA HIDUP SEDENTARI TERHADAP KESEJAHTERAAN
MAQASID SYARIAH**

Nur Asmaa' Nabilah Norhasharudin ⁱ & Anwar Fakhri Omar ⁱⁱ

ⁱ Pelajar Pascasiswazah, Pusat Kajian Syariah, Fakulti Pengajian Islam (FPI), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). P129827@siswa.ukm.edu.my

ⁱⁱ (*Corresponding author*). Pensyarah Kanan, Pusat Kajian Syariah, Fakulti Pengajian Islam (FPI), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). anwar.fpi@ukm.edu.my

Received: 28 August 2024

Article Progress
Revised: 14 October 2024

Accepted: 29 October 2024

Abstract	<p><i>The sedentary lifestyle has become a habit in this century. This happens due to the advancement and availability of digital conveniences. This phenomenon affects various aspects of life, including religious, physical, mental, and financial well-being, as well as progeny. Its implications are clearly seen in health aspects such as obesity, heart disease, and depression, but it also disrupts worship activities, work productivity, and economic stability. Therefore, the objective of this research is to investigate how a sedentary lifestyle affects the well-being of maqasid syariah in today's society. This study uses a qualitative methodology by analyzing documents from authentic sources of information. The findings of the study indicate that a sedentary lifestyle impacts the five main aspects of maqasid syariah, namely the preservation of religion, life, intellect, property, and lineage. Productive measures by religious institutions can be implemented to curb sedentary practices in alignment with the primary preservation of maqasid syariah. This article is anticipated to offer a thorough overview of the consequences of living a sedentary lifestyle, and guidance on developing suitable solutions to increase public understanding of the repercussions of this habit.</i></p> <p>Keywords: <i>Sedentary Lifestyle, Maqasid Shariah, Health, Contemporary Society.</i></p>
Abstrak	<p><i>Tabiat gaya hidup sedentari menjadi satu kebiasaan pada abad ini. Perkara ini berlaku disebabkan oleh kemajuan dan kemudahan digital yang sedia ada. Fenomena ini memberi kesan kepada pelbagai aspek kehidupan, termasuklah kesejahteraan agama, nyawa, mental dan fizikal, keturunan dan harta. Implikasinya bukan sahaja dilihat dalam aspek kesihatan seperti obesiti, penyakit jantung dan kemurungan, tetapi juga menyebabkan gangguan kepada aktiviti ibadah, produktiviti kerja dan kestabilan ekonomi. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengkaji impak tabiat gaya hidup sedentari terhadap kesejahteraan maqasid syariah dalam kalangan masyarakat pada zaman ini. Kajian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan membuat analisis dokumen daripada sumber maklumat yang sahih. Hasil dapatan kajian</i></p>

<p><i>menunjukkan bahawa gaya hidup sedentari mempengaruhi kelima-lima aspek utama dalam maqasid syariah iaitu pemeliharaan agama, nyawa, akal, harta dan keturunan. Langkah-langkah produktif oleh institusi keagamaan dapat dilaksanakan dalam membendung amalan gaya hidup sedentari selari dengan pemeliharaan utama maqasid syariah. Artikel ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai impak gaya hidup sedentari, serta menjadi panduan dalam merangka penyelesaian yang sesuai bagi meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai implikasi tabiat gaya hidup sedentari.</i></p> <p><i>Kata kunci: Gaya Hidup Sedentari, Maqasid Syariah, Kesihatan, Masyarakat Kontemporari.</i></p>

PENDAHULUAN

Kepesatan pembangunan global membawa kepada perubahan gaya hidup masyarakat yang baharu. Fenomena ini bukan sahaja melibatkan sektor teknologi dan ekonomi, bahkan merangkumi seluruh aspek hidup masyarakat dengan tujuan memudahkan urusan seharian seperti jual beli, transportasi dan perkongsian maklumat dalam rangkaian internet. Industri teknologi dan inovasi komited dalam meningkatkan fasiliti dan kemudahan kepada pelbagai lapisan masyarakat dalam skala yang besar (Bella et al., 2021). Banyak sektor pekerjaan dan perkilangan lebih mengutamakan penggunaan teknologi dalam penghasilan produk mereka. Sektor pendidikan juga tidak terkecuali dalam meningkatkan kualiti pembelajaran dengan adanya kemudahan pembelajaran *online* dan penyediaan kurikulum melalui aplikasi media sosial atau melalui emel sahaja.

Oleh hal yang demikian, masyarakat pada era ini kurang melakukan pergerakan fizikal, berbeza dengan masyarakat dahulu yang lebih banyak menggunakan tenaga bagi menjalani kelangsungan hidup. Aktiviti fizikal yang terbatas boleh membawa kepada tabiat gaya hidup sedentari. Tabiat sedentari ialah satu gaya hidup yang menggunakan tenaga secara minimal dengan aktiviti yang terhad seperti duduk dan berbaring. Tabiat ini sudah terkenal sejak kemunculan televisyen, dan menjadi satu tabiat masyarakat sejak daripada itu (Richard et al., 2018).

Kemajuan dan pembangunan yang pesat telah mempengaruhi peningkatan jumlah individu yang mengamalkan tabiat sedentari. Kanak-kanak merupakan golongan yang mudah terjebak dengan gaya hidup seperti ini. Buktinya jelas dilihat apabila hampir 200 juta kanak-kanak mengalami berat badan berlebihan, dengan 50 juta diklasifikasikan sebagai kanak-kanak obes. Aktiviti seperti membaca buku, bermain game, menaiki transport untuk ke sekolah atau ke tempat lain merupakan salah satu tingkah laku sedentari yang boleh membawa banyak impak negatif kepada individu (Firnaliza, 2021; Himawan et al., 2023).

Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan untuk mengkaji impak tabiat gaya hidup sedentari terhadap kesejahteraan maqasid syariah individu. Kajian ini juga diharapkan agar dapat memberikan panduan dan cadangan kepada individu serta masyarakat dalam menyesuaikan gaya hidup yang lebih sihat dan seimbang, selari dengan prinsip-prinsip maqasid syariah, demi mencapai kebaikan di dunia dan akhirat.

PERNYATAAN MASALAH

Selari dengan peredaran zaman, masyarakat telah disajikan dengan pelbagai kemudahan dari sudut teknologi maklumat, pengangkutan dan industri makanan yang mempengaruhi gaya hidup pasif dalam masyarakat (Kwon & Jinhwa, 2019). Tambahan pula, perintah kawalan pergerakan yang ketat semasa pandemik Covid-19 yang berlaku sebelum ini menggalakkan lagi amalan tabiat sedentari. Oleh itu, sesetengah individu telah terbiasa berada di dalam rumah untuk tempoh yang lama tanpa melibatkan diri dalam aktiviti sosial (Zaleha et al., 2021). Hal ini bertentangan dengan aspek kesejahteraan maqasid syariah kerana ia memberi impak yang buruk kepada kesejahteraan hidup seorang Muslim. Abu Hurairah RA meriwayatkan sebuah hadis yang mana Rasulullah SAW pernah bersabda:

{ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ }

Maksudnya, *Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahawa Nabi Muhammad SAW bersabda: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah SWT daripada mukmin yang lemah."* (Hadith. Ibn Mājah, *Kitāb al-Muqaddimah, Bab fi al-Qadr. 4224*)

Dalil ini membuktikan bahawa agama Islam menggalakkan penganutnya supaya aktif dan cergas dalam menjalani kehidupan seharian. Umat Islam yang gigih bekerja tanpa bermalas-malasan lebih disukai oleh Allah berbanding umat yang tidak berusaha dan sering mencari alasan untuk tidak berusaha. Pekerjaan yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dan bersungguh-sungguh akan mendapat keberkatan di dunia dan akhirat.

Penyelidikan yang dilakukan oleh pengkaji-pengkaji terdahulu banyak membuktikan tentang impak gaya hidup sedentari dalam masyarakat dan penyelesaian menurut perspektif psikologi dan sosial. Walau bagaimanapun, perbincangan dari sudut pandang agama, khususnya dalam konteks maqasid syariah masih belum diteliti secara jelas. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang impak gaya hidup sedentari menurut perspektif maqasid syariah dan solusi yang selaras dengan agama dalam menghadapi tuntutan hidup.

KAJIAN LITERATUR

Kes-Kes Yang Berkait Dengan Aktiviti Sedentari Malaysia

World Obesity Atlas (2023) menjangkakan seramai 41 peratus rakyat Malaysia akan mengalami obesiti pada tahun 2035 iaitu mencecah paras yang tidak normal (Tim et al., 2023). Ini menunjukkan peningkatan risiko kesihatan yang membimbangkan dalam kalangan rakyat Malaysia. Begitu juga dengan laporan statistik yang dikeluarkan oleh National Health Morbidity Survey (NHMS, 2019) bahawa sebanyak 29.8% daripada kanak-kanak berumur 5 hingga 17 tahun mengalami masalah berat badan berlebihan dengan 14.8% di antaranya adalah pengidap obesiti (Kalesware, 2023). Dr Zaliha Mustafa, Menteri Kesihatan Malaysia berkata, 80% remaja di negara ini mengamalkan gaya hidup statik (Bernama, 2023). Kebanyakan individu menggunakan masa yang mereka ada untuk duduk belajar, melayari platform media sosial, menonton rancangan atau drama tanpa melakukan sebarang aktiviti fizikal (Razif et al., 2023). Rekod ini menunjukkan kemerosotan aktiviti fizikal dan peningkatan tabiat sedentari dalam kalangan masyarakat selepas berlakunya kawalan pergerakan semasa wabak Covid-19 melanda. Situasi ini menggambarkan satu cabaran besar kepada masyarakat khususnya kepada generasi muda.

Kajian yang dilakukan oleh Pinyi Yao et al. (2023), menyatakan bahawa amalan gaya hidup sedentari begitu popular setelah berlakunya wabak Covid-19. Servis penghantaran makanan (*Online-to-offline food delivery*) secara dalam talian, disambut meriah dalam kalangan rakyat Malaysia. Kebanyakan perusahaan seperti kedai makan, kedai runcit, farmasi dan pasar raya menyediakan khidmat penghantaran ke rumah bagi memudahkan pelanggan menikmati produk di pasaran tanpa perlu membazir tenaga dan masa.

Restoran-restoran makanan segera yang terkenal di Malaysia seperti A&W, Texas Chicken, Burger King, Secret Recipe dan lain-lain tidak ketinggalan menyediakan servis penghantaran makanan ke pintu rumah dengan caj bayaran yang rendah dan menguntungkan. Begitu juga dengan syarikat perkhidmatan penghantaran COD (cash on delivery) yang tumbuh seperti cendawan selepas hujan semasa pandemik Covid-19. Antaranya ialah perkhidmatan seperti Grabfood, Bekal, ShopeeFood dan lain-lain yang menyokong gaya hidup tidak aktif, terutamanya dalam kalangan golongan muda.

Luar Negara

Gaya hidup sedentari menjadi salah satu faktor terbesar dalam penglibatan kes bunuh diri di Korea. Kes bunuh diri di Korea adalah antara yang tertinggi iaitu 9.1 orang daripada 100,000 pada tahun 2018 (Ji Su & Yeji, 2023). Menurutnya lagi, kes bunuh diri merupakan penyebab kematian yang dominan di peringkat dunia. Kajian yang dilakukan oleh Kwon dan Jinhwa (2019) menunjukkan bahawa kanak-kanak berumur antara 12 dan 18 tahun mendedikasikan 8.9 jam setiap hari untuk aktiviti sedentari. Rekod ini adalah lebih tinggi berbanding kanak-kanak di Amerika Syarikat iaitu 7.5 jam sehari. Hal ini bukan sahaja memberi kemudaratan kepada diri sendiri, malah turut membebankan sosial, ekonomi dan psikologi keluarga dan masyarakat.

Sementara itu, Adel et al. (2023) membuktikan dalam kajian mereka bahawa, 44 peratus daripada jumlah responden yang terdiri daripada warganegara Arab Saudi mengakui mereka hanya bersukan sekali atau dua kali seminggu sahaja. Manakala, satu per tiga daripadanya tidak pernah melakukan aktiviti fizikal. Penggunaan telefon pintar dan gajet memberi pengaruh besar terhadap gaya hidup masyarakat di sana diikuti oleh aktiviti lain seperti tidur, berbaring dan menonton televisyen.

IMPAK GAYA HIDUP SEDENTARI TERHADAP KESEJAHTERAAN MAQASID SYARIAH

Kesejahteraan Agama

Gaya hidup yang tidak aktif sering dikaitkan dengan kekurangan aktiviti yang melibatkan anggota fizikal, boleh memberi impak yang besar kepada kesihatan seseorang. Masalah kesihatan seperti obesiti dan sakit jantung timbul akibat tabiat gaya hidup ini yang seterusnya boleh memberi kesan kepada prestasi ibadat seseorang. Obesiti juga boleh menyebabkan ketidakelesaan anggota fizikal dan menambah beban kerja jantung ketika melakukan pergerakan dalam aktiviti harian (Teh Khai Chih, 2023). Sebagai contoh, ketidakelesaan ketika melakukan pergerakan solat, mengganggu tumpuan ketika berpuasa dan mengurangkan tenaga untuk menjalankan ibadah lain. Penyakit kardiovaskular (jantung) juga boleh membataskan keupayaan seseorang untuk melaksanakan kewajipan agama secara optimum. Oleh itu, penting bagi individu Muslim untuk menyedari bahawa, mengekalkan kesihatan fizikal melalui gaya hidup aktif dan menjauhi perkara yang mengancam nyawa adalah bahagian terpenting dalam memelihara agama (Budiyarsih et al., 2023). Firman Allah SWT:

﴿وَلَا تُلْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

Maksudnya, *“Dan janganlah kamu sengaja menjerumuskan diri kamu ke dalam marabahaya dan baikilah (dengan sebaik-baiknya segala usaha dan) perbuatan kamu; kerana sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berusaha menambah baik amalannya.”* (al-Quran. al-Baqarah: 195).

Berdasarkan dalil tersebut, Allah SWT melarang hamba-Nya daripada mengerjakan sesuatu yang boleh mengancam kesejahteraan tubuh badan dan menyarankan supaya berusaha untuk memelihara anugerah kesihatan tubuh badan.

Selain itu, tabiat gaya hidup yang tidak aktif juga boleh memberi kesan kepada kesihatan mental seseorang. Kekurangan aktiviti fizikal boleh menyebabkan keletihan mental yang seterusnya mengganggu tumpuan dalam beribadah dan menuntut ilmu. Apabila seseorang tidak aktif secara fizikal, kadar produktiviti otak akan menurun, termasuk keupayaan untuk menyerap maklumat dan menguatkan memori (Agnieszka et al., 2015). Ini bukan sahaja menjejaskan prestasi harian, tetapi juga mengurangkan keupayaan seseorang untuk memahami ajaran agama dengan benar.

Dalam kitab *Maqāsid al-Sharī'ah al-Islāmiyyah Wa 'Alāqatuhā Bi al-Adillah al-Shar'īyyah*, al-Yubi menyebutkan bahawa, pemeliharaan agama (*hifz al-Dīn*) memerlukan seseorang bukan sahaja beramal dengan ibadah yang baik, tetapi juga memastikan kesihatan fizikal dan mental sentiasa dalam keadaan yang sejahtera. Hal ini kerana, hanya

melalui kesejahteraan fizikal dan mental, seseorang Muslim mampu memahami, mengamalkan, dan mempertahankan agama secara menyeluruh (al-Yubi, 1997). Oleh itu, kestabilan fizikal dan mental amat penting bagi memastikan seseorang dapat melaksanakan ibadah dengan khushyuk dan menuntut ilmu dengan lebih fokus, seterusnya melaksanakan ajaran agama dengan sempurna. Dengan memelihara keseimbangan ini, seseorang Muslim bukan sahaja akan beroleh manfaat kesihatan, tetapi juga memastikan mereka berada dalam keadaan terbaik untuk menjalani tanggungjawab agama dan sosial dalam kehidupan seharian.

Kesejahteraan Nyawa

Pemeliharaan nyawa merupakan keperluan (*daruriyyat*) yang kedua dalam tingkat maqasid syariah selepas daripada pemeliharaan agama. Hal ini demikian kerana, kedudukan nyawa merupakan paksi terhadap kewujudan manusia dalam proses pengabdian diri kepada Allah SWT. Dalam kitab *Uṣūl an-Nazar fī Maqāṣid al-Tashrī' al-Islāmī* tulisan Ahmad Said Mustafa (2013), terdapat dua cabang penting dalam konteks pemeliharaan nyawa, iaitu dari sudut material dan spiritual. Pemeliharaan nyawa dari sudut material adalah berkaitan dengan pemeliharaan jasad dan tubuh badan manakala dari sudut spiritual adalah berkaitan dengan maruah dan pemeliharaan identiti. Kedua-dua sudut ini merupakan keperluan utama dalam pelaksanaan syariat dan sebarang risiko yang membawa kepada kemudaratan nyawa seperti amalan gaya hidup yang tidak sihat wajib di jauhi.

Kajian yang dilakukan oleh Kwon dan Jinhwa (2019) membuktikan bahawa, semakin lama masa seseorang dalam kedudukan yang statik, maka semakin bertambah risiko masalah kesihatan yang dihadapinya. Kondisi sedentari telah meletakkan individu dalam keadaan statik dan pasif dengan penggunaan kadar tenaga yang sangat rendah (Leslie & Kevin, 2009). Antara aktiviti yang melibatkan gaya hidup sedentari adalah seperti membaca buku, menonton televisyen, duduk sambil bermain gadget dan kerap menggunakan transport untuk ke sesuatu destinasi (Firnaliza et al., 2021).

Menurut Organisasi Kesihatan Sedunia (WHO), tabiat sedentari merupakan salah satu faktor penyebab utama yang menyumbang kepada kematian dan kecacatan di peringkat dunia. Sebanyak 3.2 juta kematian setiap tahun dicatatkan berpunca daripada tabiat sedentari (Adel et al., 2023). Kedudukan yang tidak aktif boleh mengakibatkan kemerosotan metabolisme tubuh badan dengan pembentukan lemak trans dan kolesterol di dalam pembuluh darah. Kesannya, pelbagai penyakit kronik timbul seperti obesiti, darah tinggi, kencing manis dan lain-lain (Kalesware et al., 2023). Oleh itu, jelaslah bahawa pengamalan gaya hidup sedentari mampu mengancam keselamatan nyawa seseorang dan menjejaskan pemeliharaan utama maqasid syariah.

Kesejahteraan Akal

Pemeliharaan akal adalah salah satu cabang utama dalam maqasid syariah yang wajib dipelihara oleh setiap Muslim. Dua aspek utama yang dituntut dalam Islam untuk memelihara kesejahteraan akal adalah dengan menambah ilmu pengetahuan dan menghindari perkara yang merosakkan akal (Baasher, 2001). Hal ini telah disebutkan secara jelas di dalam al-Quran tentang pengharaman arak secara berperingkat dan kesannya terhadap kesejahteraan akal seseorang (Anver Emon, 2018). Firman Allah SWT:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأُرْجُمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾
﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنتَهُونَ﴾*

Maksudnya, "Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya arak, dan judi, dan pemujaan berhala, dan mengundi nasib dengan batang-batang anak panah, adalah kotor dan keji dari perbuatan Syaitan. Oleh itu hendaklah kamu menjauhinya supaya kamu berjaya (90) Sesungguhnya Syaitan itu hanyalah bermaksud mahu menimbulkan permusuhan dan

kebencian di antara kamu dengan sebab arak dan judi, dan mahu memalingkan kamu daripada mengingati Allah dan daripada mengerjakan sembahyang. Oleh itu, mahukah kamu berhenti (daripada melakukan perkara-perkara yang keji dan kotor itu atau kamu masih berdegil)? (91)" (al-Quran. al-Mā'idah: 90-91).

Namun begitu, seiring dengan peredaran zaman, terdapat pelbagai punca yang merosakkan pemeliharaan akal seseorang terutamanya melibatkan gaya hidup yang tidak sihat. Ketagihan media sosial dan permainan dalam talian adalah satu tabiat yang berkait rapat dengan tabiat sedentari. Menurut Gao (2016), golongan yang mengalami ketagihan cenderung untuk bertindak agresif dan cemas apabila berjauhan dengan gajet. Tambahan itu, ketagihan media sosial dapat mempengaruhi kewarasan dan mengganggu perkembangan seseorang dalam kemahiran bersosial (Kamlesh & Prashansa, 2021). Hal ini demikian kerana, mereka terlalu teruja meneroka dunia teknologi dan kerap mengasingkan diri daripada terlibat langsung dengan masyarakat luar.

Kajian yang dilakukan oleh Yushun et al. (2021) membuktikan bahawa golongan ini berpotensi untuk mengalami ketagihan pornografi dengan menonton dan berkongsi gambar, video dan audio yang berunsur lucah secara kerap. Dr Yusuf al-Qaradawi (1998) dalam bukunya yang bertajuk *al-Tawbah ila Allāh* menukilkan daripada Ibn al-Qayyim yang menyatakan bahawa menyaksikan sesuatu yang lucah dan maksiat boleh menggelapkan hati, melemahkan akal fikiran dan mengundang seseorang ke dalam kancan dosa yang lebih besar iaitu zina.

Selain itu, golongan ini berisiko tinggi untuk terdedah kepada penyakit kemurungan (David et al., 2022). Menurut kajian terbaru yang dilakukan terhadap komuniti pelajar di Pakistan, didapati bahawa aktiviti sedentari khususnya dalam penggunaan media sosial tanpa batas yang tidak terkawal merupakan antara faktor terbesar penyebab penyakit mental individu (Jaffar et al., 2019). Golongan ini kurang berinteraksi secara sihat dan cenderung menghabiskan banyak waktu dengan layar skrin, secara tidak langsung memberi kesan terhadap risiko kesihatan mental mereka. Firman Allah SWT:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ ۗ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾

Maksudnya, "Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah diri kamu (dari melakukan sesuatu yang dilarang oleh Allah). Orang-orang yang berpaling tidak akan mendatangkan kesan buruk kepada kamu apabila kamu sendiri telah mendapat hidayah petunjuk (taat mengerjakan suruhan Allah dan meninggalkan laranganNya). Kepada Allah jualah tempat kembali kamu semuanya, kemudian Ia akan menerangkan kepada kamu (balasan) apa yang kamu telah lakukan." (al-Quran. al-Mā'idah: 105).

Dalil tersebut menekankan bahawa pentingnya memelihara diri daripada kebinasaan dengan meletakkan asas maqasid syariah sebagai penanda aras dalam kehidupan seharian.

Kesejahteraan Keturunan

Islam sangat menggalakkan pemeliharaan keturunan (*hifz al-nasl*) melalui dua aspek utama. Pertama, galakan membanyakkan keturunan sebagaimana yang disebut oleh Rasulullah SAW di dalam hadis beliau iaitu:

{تَوَجَّوْا الْوُدُودَ الْوُلُودَ فَإِنِّي مُكَاتِّرٌ بِكُمْ الْأُمَّمَ}

Maksudnya, "Berkahwinlah dengan wanita yang penyayang dan subur, kerana sesungguhnya aku berbangga dengan jumlah umatku yang ramai di hari kiamat" (Hadith. Abu Daud. *Kitāb al-Nikah, Bab fī al-Nahyi 'an Tazawwuj Man Lā Talid*. 1916).

Aspek kedua pula ialah larangan mencegah dan merosakkan keturunan, termasuk larangan pengguguran dan perkara-perkara yang boleh menjejaskan kesuburan. Dalam konteks ini, penyelidikan telah membuktikan bahawa gaya hidup pasif berisiko menyebabkan gangguan hormon, obesiti, dan pelbagai masalah kesihatan lain yang boleh mengganggu kesuburan lelaki dan wanita. Tambahan pula, obesiti mempunyai hubungkait yang kuat dengan pengurangan kadar air mani, kepekatan sperma dan ketidakseimbangan kitaran ovulasi dalam badan manusia (Aude et al., 2019).

Keadaan ini bertentangan dengan kedua-dua aspek pemeliharaan keturunan dalam maqasid syariah kerana bukan sahaja menghalang pertumbuhan zuriat, malah boleh merosakkan sistem reproduktif secara tidak langsung. Oleh hal yang demikian, amalan gaya hidup sedentari bukan sahaja boleh menghalang keupayaan seseorang untuk memperoleh zuriat secara semula jadi, malah turut mengancam tercapainya matlamat pemeliharaan keturunan (*hifz al-nasl*) dalam maqasid syariah, terutamanya bagi pasangan yang sedang berusaha untuk mendapatkan cahaya mata (Gabriela, 2020).

Selain itu, memiliki tubuh badan yang sihat dan cergas juga merupakan faktor penting dalam menjaga kesihatan reproduktif bagi lelaki mahupun wanita (Masahiro & Kanehisa, 2001). Aktiviti fizikal yang kerap boleh meningkatkan aliran darah ke organ pembiakan, meningkatkan kualiti sperma pada lelaki, dan meningkatkan fungsi ovari pada wanita. Justeru, mengekalkan gaya hidup aktif dapat membantu meningkatkan peluang kesuburan dan kejayaan dalam melahirkan ramai zuriat. Oleh itu, adalah penting bagi individu untuk menyedari bahawa menjaga kesihatan fizikal dan aktiviti fizikal adalah bahagian penting dalam memelihara keturunan dalam konteks maqasid syariah.

Kesejahteraan Harta

Muslim yang berjaya ialah individu yang produktif dalam menyumbang tenaga membina ekonomi negara (Masahiro & Kanehisa, 2001). Dalam konteks maqasid syariah, pemeliharaan harta (*hifz al-māl*) bukan hanya melibatkan proses memperoleh, mengembangkan, dan menggunakan harta selari dengan syarak, tetapi juga merupakan cara untuk mencapai objektif syariah yang lebih tinggi seperti pemeliharaan agama, nyawa, akal, dan keturunan. Pemeliharaan harta yang menyeluruh dapat membantu mencapai kesejahteraan sosial dan ekonomi umat Islam, seiring dengan matlamat pemeliharaan maqasid syariah (Mohamad Nabil, 2012). Hal ini telah dianjurkan oleh agama Islam dengan menetapkan tiga syarat utama dalam menguruskan harta. Yang pertama, harta tersebut mestilah dikumpulkan dengan cara yang halal. Yang kedua, harta yang dimiliki harus dimanfaatkan dengan cara yang halal dan yang ketiga, harta tersebut harus digunakan kepada hak Allah SWT dan masyarakat setempat (Jauhar, 2009).

Dalam konteks ini, gaya hidup sedentari juga boleh menjejaskan kesejahteraan maqasid dari sudut pemeliharaan harta. Hal ini disebabkan kerana, kurangnya pergerakan fizikal yang memicu kepada masalah kesihatan. Tambahan pula, perkara tersebut boleh menjejaskan keupayaan untuk bekerja, meningkatkan kos rawatan, dan memberi kesan buruk kepada pendapatan dan pengurusan individu terhadap harta dan ekonomi negara. Oleh itu, bagi menentukan produktiviti seseorang, maka harus dilihat dari segi gaya hidup yang diamalkan setiap hari. Hal ini selari dengan tuntutan syarak yang menekankan keseimbangan dalam mencari dan memanfaatkan rezeki dan menjaga kesihatan tubuh badan dalam mencapai matlamat umum syarak iaitu mengekalkan keadilan sosial melalui pemeliharaan harta yang baik (Yusuf Hamid, 1994).

Tambahan pula, masalah kesihatan yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak aktif, seperti obesiti, penyakit jantung, dan diabetes, sering kali memerlukan kos perubatan yang tinggi (Shirin & Angelo, 2018). Ubat-ubatan dan prosedur klinikal sering kali tidak berpatutan dan perkara tersebut menarik perbelanjaan yang sepatutnya diperuntukkan untuk menampung keperluan lain seperti melunaskan hutang, membayar ansuran, pendidikan, atau modal perniagaan terpaksa dipotong bagi menampung kos rawatan akibat gaya hidup tidak sihat. Keadaan ini mengakibatkan pembaziran harta yang dilarang dalam

Islam, melalui kos rawatan penyakit yang boleh dicegah, yang akhirnya menjejaskan fungsi asasi harta dalam menjaga hubungan dan memperkukuhkan ikatan sesama Muslim.

Selain itu, tabiat gaya hidup sedentari memberi impak besar kepada kesejahteraan maqasid syariah. Masalah kesihatan yang timbul kesan daripada gaya hidup pasif bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan fizikal tetapi juga kestabilan ekonomi. Contohnya, keadaan kesihatan yang buruk boleh menyebabkan seseorang hilang fokus di tempat kerja, meningkatkan kadar ketidakhadiran, dan akhirnya mengganggu kestabilan ekonomi serta taraf hidup. Ini seterusnya boleh menyebabkan kesukaran dalam memenuhi keperluan harian, seperti pembayaran bil dan pelunasan hutang (Emmett et al., 1989). Akhirnya, ini akan menggugat matlamat maqasid syariah dalam aspek penjagaan harta untuk jangka masa yang panjang.

Oleh sebab yang demikian, adalah penting bagi individu muslim untuk melabur tenaga dalam meningkatkan kesihatan diri melalui gaya hidup aktif di samping membantu mengurangkan kos perubatan jangka masa panjang dan meningkatkan produktiviti kerja. Dengan mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif, seseorang dapat menjana kestabilan ekonomi melalui pendapatan yang lebih stabil dan kualiti kerja yang lebih efisien di samping dapat mengurangkan pelbagai risiko kesihatan disebabkan oleh amalan gaya hidup yang kurang sihat.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menganalisis berbagai sumber, baik sumber yang diterbitkan mahupun sumber yang tidak diterbitkan seperti buku-buku, jurnal dalam talian, seminar, tesis serta kajian-kajian terdahulu yang relevan dengan ruang lingkup kajian ini.

PERBINCANGAN

Kesedaran Gaya Hidup Sihat dalam Kalangan Masyarakat

Statistik kes sedentari yang telah dikumpul oleh Tam Cai Lian et al. pada tahun 2016 menunjukkan 60 peratus rakyat Malaysia mengamalkan gaya hidup sedentari. Data tersebut menunjukkan lebih separuh daripada jumlah populasi rakyat Malaysia berisiko terdedah dengan pelbagai penyakit yang melibatkan pergerakan fizikal. Fenomena ini bertambah parah apabila pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia beberapa tahun lepas dengan menghadkan aktiviti di tempat awam. Secara tidak langsung, hal ini telah menggalakkan pengamalan gaya hidup sedentari di pelbagai peringkat. Kajian yang dilakukan oleh Guo Fu Ng dan Shi-Hui Cheng (2023) menunjukkan purata masa seseorang individu di Malaysia yang meluangkan masa dengan gajet dan hanya duduk secara statik adalah selama 7.1 jam. Dalam hal ini, penggunaan tenaga yang minimum dalam tempoh masa yang panjang boleh menjejaskan kesejahteraan maqasid seseorang individu.

Oleh itu, langkah-langkah efektif bagi mengurangkan aktiviti sedentari dalam kalangan masyarakat perlu diambil perhatian oleh pelbagai institusi kerajaan mahupun swasta bagi membasmi tabiat gaya hidup yang kurang sihat dan memulihkan kesedaran tentang betapa pentingnya mengamalkan gaya hidup aktif dalam kalangan masyarakat terutamanya di dalam Malaysia. Anjuran dan kempen perlu aktif digiatkan dalam pelbagai peringkat bagi meningkatkan aktiviti fizikal seperti larian amal, gotong-royong dan aktiviti sukan di peringkat sekolah. Selain itu, inisiatif lain yang boleh dilakukan oleh badan kerajaan adalah seperti membangunkan pusat rekreasi dan riadah di kawasan-kawasan bandar mahupun luar bandar. Dengan inisiatif seperti ini, kadar pengamalan gaya hidup sedentari dalam masyarakat dapat dikurangkan pada masa yang sama, dapat meningkatkan kualiti kesejahteraan maqasid bagi seseorang individu.

Peranan Ahli Agama dalam Mencegah Aktiviti Sedentari Dalam Kalangan Masyarakat

Islam adalah agama yang menitikberatkan kesejahteraan mental dan fizikal seperti dalil dalil yang telah dinyatakan sebelum ini. Allah SWT juga memerintahkan umat manusia

supaya menjauhkan diri daripada kemudaratan dan kebinasan. Penekanan aspek pemeliharaan maqasid syariah daripada pelbagai sudut (agama, jiwa, akal, keturunan dan harta) menurut prioriti (*daruriyyat, hajiyyat dan tahsiniyyat*) dapat memberi satu panduan dalam menghadapi krisis dari masa ke semasa (Budiyarsih et al., 2023). Oleh itu, peranan ahli agama penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesedaran masyarakat tentang pentingnya memelihara kesejahteraan maqasid syariah.

Antara inisiatif yang dapat dilakukan oleh para agamawan ialah dengan menggalakkan aktiviti kecerdasan dan sukan semasa memberikan ceramah atau khutbah kepada jemaah. Selain itu, institusi keagamaan seperti masjid atau surau juga boleh menganjurkan program yang berkaitan dengan aktiviti fizikal seperti gotong-royong membersihkan masjid, gotong-royong mengacau bubur asyura dan banyak lagi. Aktiviti seperti ini bukan sahaja dapat menghindarkan para jemaah daripada risiko buruk tabiat gaya hidup sedentari, malah dapat mengeratkan hubungan silaturrahim sesama ahli jemaah. Secara keseluruhannya, ahli agamawan memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk pola fikir dan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sihat dan positif.

PENUTUP

Kesimpulan daripada artikel ini menunjukkan bahawa, tabiat sedentari membawa impak yang besar terhadap kesejahteraan maqasid syariah. Dari segi kesejahteraan agama, gaya hidup sedentari mengakibatkan kurangnya aktiviti fizikal yang boleh mengganggu pelaksanaan ibadah dan pembelajaran agama. Kesejahteraan nyawa juga terancam kerana gaya hidup yang pasif berupaya meningkatkan risiko terhadap penyakit kronik seperti obesiti dan masalah pada jantung. Selain itu, kesihatan mental juga terjejas akibat terdedah kepada media sosial yang tidak terkawal. Gaya hidup sedentari juga mempengaruhi nasab keturunan dengan meningkatkan risiko ketidaksuburan dan masalah reproduktif. Manakala dari aspek kesejahteraan harta, kos perubatan yang tinggi akibat penyakit berkaitan gaya hidup sedentari boleh menyebabkan kesukaran dalam memenuhi keperluan ekonomi dan memberi kesan terhadap produktiviti kerja. Oleh itu, diharapkan artikel ini dapat memberi manfaat kepada masyarakat dalam mengamalkan gaya hidup yang sihat demi kesejahteraan maqasid syariah.

RUJUKAN

Buku

- Ahmad Said, M. (2013). *Uṣūl an-Nazar fī Maqāṣid al-Tashrī'*. Lubnan: Dār an-Nawādir al-Lubnāniyyah.
- al-Qaradawi, Y. (1998). Al-Tawbah ila Allāh. Kaherah: Maktabah Wahbah. 312-329.
- al-Yūbī, M. S. A. M. (1997). *Maqāṣid al-Sharī'ah al-Islāmiyyah wa 'alāqatuhā bi al-Adillah al-Shar'īyyah*. Riyād: Dār al-Hadrah Li al-Nashr wa al-Tawzī'.
- Anver, E. (2018). *The Objectives of Islamic Law: The Promises and Challenges of The Maqāṣid al-Sharī'a*. (Edt) Idris, N., Rume, A. & Muna, T. Lexington Books, Chapter 8, 157-173.
- Ibn Mājah. (886M). *Sunan Ibn Mājah*. (Kitāb al-Muqaddimah, Bab fī al Qadr). Bayrut: Dār al-Risalah al-Ilmiyyah.
- James F. S., Dori, R. & Jacqueline, K. (2009). *Early Physical Activity, Sedentary Behavior, and Dietary Patterns*. (Edt) Leslie, J. H. & Kevin, T. Obesity in Youth: Causes, Consequences and Cures. *American Psychological Association*, Chapter 2, 37-49.
- Jauhar, A. al-M. H. (2009). *Maqashid Syariah*. Jakarta: Amzah.
- Mohamad Nabil, M. S. (2012). *Maqāṣid al-Syarī'ah*. (Edt) Mahmood Zuhdi, A. M., Mek Wok, M. & Akhtarzaite, A. A. Maqṣad Hifz al-Māl, Prinsip al-Iṣlāh dan al-Rukhṣah dan Aplikasi dalam Pembentukan dan Operasi Tolok Ukur Sharī'ah Pelaburan Ekuiti Islam di Malaysia. IIUM Press, Chapter 4, 113-137.
- Yusuf, H. A. (1994). *al-Maqāṣid al-'Ammah lil Syarī'ah al-Islāmiyyah*. Saudi Arabia: International Islamic Publishing House (IIPH).

Jurnal

- Adel, B., Wajid, S. A., & Mahmood, B. A. R. (2023). Attitudes towards Exercise, Leisure Activities, and Sedentary Behavior among Adults: A CrossSectional, Community-Based Study in Saudi Arabia. *Medicina*, 59, 1-18.
- Agnieszka, Z. B., Chelsea N. W., Michelle W. V., Gillian E. C., Neha P. G., Jason, F., Edward, M. A., & Arthur, F. K. (2015). Physical Activity Is Linked to Greater Moment-To-Moment Variability in Spontaneous Brain Activity in Older Adults. *PLoS ONE*, 10(8), 1-18.
- Baasher, T. A. (2001). Islam and Mental Health. *Eastern Mediterranean Health*, 7(3), 372-376.
- Budiarysih, Fuad Y. A. R. & Purwanto. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pemasaran Usaha Mahasiswa Prespektif Maqosid Syariah. *Journal of Trends Economics and Accounting Research*, 3(4), 501-508.
- David, C., Mark D. G. & Colin O. (2022). Online gaming and gaming disorder: more than just a trivial pursuit. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 39, 1-7.
- Emmett B. K., Willard G. M., Joseph P. N., Elizabeth M. S. & Jeffrey, W. (1989). The External Costs of a Sedentary Life-style. *American Journal of Public Health*, 79(8), 975-981.
- Firnaliza, R., Fuji, R. & Dwi S. (2021). Effect of Dreall Healthy about Sedentary Life Style for Increasing Motivation to Children with Obesity. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 43-48.
- Foucaut, A. M., Faure, C., Julia, C., Czernichow, S., Levy, R., Dupont, C., & ALIFERT collaborative group (2019). Sedentary behavior, physical inactivity and body composition in relation to idiopathic infertility among men and women. *PloS one*, 14(4), e0210770. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210770>
- Gabriela P. M., Gregore I. M. & Wendy J. B. (2020). Do Physical Activity, Sitting Time And Body Mass Index Affect Fertility Over A 15 Year Period In Women? Data From A Large Population- Based Cohort Study. *Human Reproduction*, 35(3), 676683.
- Gao, F., Xu, J., Ren Y., & Han, L. (2016). The Relationship Between Internet Addiction and Aggression: Multiple Mediating Effects of Life Events and Social Support. *Psychology Research*, 6(1), 42-49.
- Guo, F. N. & Shi-Hi, C. (2023). Weight Gain, Poor Mental Health and Increased Sedentary Hours Among Malaysian Adults During The COVID-19 Pandemic. *Nutrition and Health*, 0(0), 1-10.
- Jaffar, A., Jaffar, A., Mohammad, N. & Shaher, B. (2019). The Impact of Social Media on Learning Behavior for Sustainable Education: Evidence of Students from Selected Universities in Pakistan. *Sustainability*, 11, 1-23.
- Ji, S. K., & Yeji, S. (2023). Breakfast habits, sedentary behavior, and suicide among Koreanadolescents: A cross sectional national study. *PLoS ONE*, 18(5), 1-13.
- Kalesware, M., Hayati, I. & Saiful Izwan, Z. (2023). A SemiStructured Interview to Study The Factors Contributing to Obesity Among Malaysian Secondary Students. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 7(2), 1434-1453.
- Kamleh, P., & Prashansa, M. (2021). Impact of Social Media on Youth. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI)*, 12(7), 10054-10062.
- Masahiro, T., & Kanehisa, M. (2001). Health Practice in Islam: The Cultural Dependence of the Lifestyle Formation. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 5, 131-133.
- Min, K. & Jinhwa, L. (2019). The Effects of Sedentary Behavior on Subjective Health in Korean Adolescents. *Journal of the Korean Society of School Health* 32(2), 125-134.
- Mohd Razif, S., Tubanur, I. U., Jyh, E. W., Razinah, S., Denise, K., Shoo, T. L & Bee, K. P., (2023). Results from the Malaysia 2022 report card on physical activity for children and adolescents. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21, 88-94.
- Pinyi, Y., Syuhaily, O., Mohamad Fazli, S. & Norzalina, Z. (2023). Do Consumers Continue to Use O2O Food Delivery Services in The Post-Pandemic Era? *Roles of Sedentary Lifestyle. Heliyon*, 9, 1-14
- Richard, P., Eoin, M., Marko, T., Thiago, H. d. S., Andrea, D. S., Stephen J. S., Phil, E., James, W., Søren, B. & Katrien, W. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause,

cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33, 811-829.

Siti Zaleha, I., Siti Rashidah, A. R., Noraini, M. & Syamim, Z. R. (2021). Amalan Gaya Hidup Sihat Ketika Pandemik Covid-19 Memenuhi Tuntutan Maqasid Al-Syariah. *Asian Journal of Civilization Studies*, 3(3), 1-15.

Tam, C. L., Gregory, B., Yeoh, S. H., Yap, C. C. & Wong, C. P. (2016). Physical Activity and Its Correlates among Adults in Malaysia: A Cross-Sectional Descriptive Study. *PLoS ONE*, 11(6), 1-14.

Yushun, O., Fumito, T. & Daisuke, I. (2021). Problematic Pornography Use in Japan: A Preliminary Study Among University Students. *Frontiers in Psychology*, 12(638354), 1-8.

Seminar & Prosiding

Bella, A., Hartati, E. W., & Farah, P. (2021). *Relationship of Sedentary Activity and Physical Activity With The Nutritional Status of Students majoring in Public Health, Malang State University*. Atlantis Press: Advances in Health Sciences Research. 5th International on Sport Science and Health (ICSSH 2021) 45, 31-35.

Laman Sesawang

Bernama. (2023). Empat dari lima remaja Malaysia tidak aktif secara fizikal. Astro Awani. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/empat-dari-lima-remajahttps://www.astroawani.com/berita-malaysia/empat-dari-lima-remaja-malaysia-tidak-aktif-secara-fizikal-dr-zaliha-426891malaysia-tidak-aktif-secara-fizikal-dr-zaliha-426891> (diakses pada 6 Julai 2023)

Teh, K. C. (2023). Kurangkan berat badan tangani penyakit berkaitan kardiovaskular. *Harian Metro*. Kurangkan berat badan tangani penyakit berkaitan kardiovaskular. <https://www.hmetro.com.my/setempat/2023/10/1018331/kurangkan-berat-badan-tangani-penyakit-berkaitan-kardiovaskular> (diakses pada 10 Oktober 2023)

Tim, L., Rachel, J.-L., Jaynaide, P., Hannah, B. & Maggie, G. (2023). World Obesity Atlas. <https://data.worldobesity.org/publications/WOF-Obesity-Atlas-V5.pdf>

Penafian

Pandangan yang dinyatakan dalam artikel ini adalah pandangan penulis. Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies tidak akan bertanggungjawab atas apa-apa kerugian, kerosakan atau lain-lain liabiliti yang disebabkan oleh / timbul daripada penggunaan kandungan artikel ini.