

**POLA HIDUP SEHAT DALAM
PERSPEKTIF AL-QUR`AN**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tafsir Haidts

Oleh:

M. Nur Wahyudi
114211050

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2015**

DEKLARASI KEASLIAN

Bismillāhirrahmānirrahīm, Dengan penuh tanggung jawab penulis menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri. Di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi. Berisi pengetahuan yang didapat dari hasil penerbitan yang sumbernya diterangkan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 18 November 2015



NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : M. Nur Wahyudi

NIM : 114211050

Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora/TH

Judul Skripsi : Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif AL-Qur'an

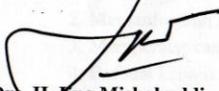
Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 18 November 2015

Pebimbing I,



Dr. H. Ing Misbahuddin, MA
NIP.19520215 198403 1 001

Pembimbing II,



Muhtarom. M.Ag
NIP.19690602 199703 1 002

PENGESAHAN

Skripsi Saudara M. Nur Wahyudi dengan NIM. 114211050 telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal: 16 desember 2015

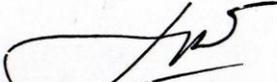
Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora, Jurusan Tafsir Hadits.



Sekretaris Sidang

Moh. Sya'roni M.Ag
NIP.19720315 199603 1002

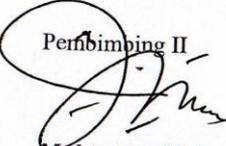
Pembimbing I


Drs. H. Jang Misbahuddin, MA
NIP.19520215 198403 1 001

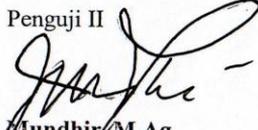
Penguji I


Moh. Masrur, M.Ag
NIP.19720809 200003 1002

Pembimbing II


Muhtarom, M.Ag
NIP.19690602 199703 1 002

Penguji II


MUNDHIR, M.Ag
NIP.19710507 199503 1001

Sekretaris Sidang,


Dr. H. Muh. In' Amuzahiddin, M. Ag.
NIP.19771020 200312 1002

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka kecuali Dia.”

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
سین	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
صین	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	...‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dhammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ...يْ	fathah dan ya	Ai	a dan i
ـَ...وْ	fathah dan wau	Au	a dan u

c. Vokal Panjang (*Maddah*)

Vokal panjang atau Maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ...إ...ا...َ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي...ِ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و...ُ	Dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh: قَالَ : qāla
قِيلَ : qīla
يَقُولُ : yaqūlu

d. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta Marbutah hidup, transliterasinya adaah /t/
Contoh: رَوْضَةٌ : rauḍ atu
2. Ta Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/
Contoh: رَوْضَةٌ : rauḍ ah
3. Ta marbutah yang diikuti kata sandang al
Contoh: رَوْضَةُ الْوَالِدِ : rauḍ ah al-aṭ fāl

e. Syaddah (*tasydid*)

Syaddah atau *tasydid* dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contohnya: رَبَّنَا : rabbanā

f. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya

Contohnya: الشفاء : asy-syifā'

2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/.

Contohnya : القلم : al-qalamu

g. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya:

وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ

: wa innallāha lahuwa khair

ar-rāziqīn

wa innallāha lahuwa

khairurrāziqīn

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan ridhonya, yang mengajari kita ilmu dan mengajari manusia atas apa-apa yang tidak diketahui, dengan pemberian akal yang sempurna. Shalawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita, Nabi besar Muhammad Saw, beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya.

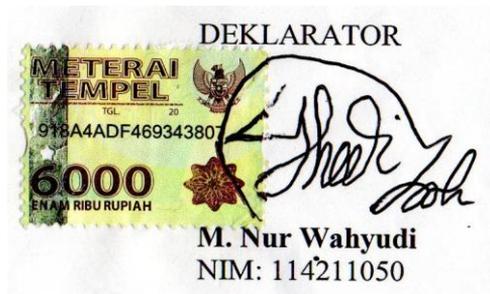
Atas selesainya penyusunan skripsi ini, dengan judul “: Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur`an” penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Muhibbin, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, Semarang, Dr. H. mukhsin Jamil, M.Ag.
3. Ketua Jurusan Tafsir Hadits, Mokh Sya`roni, M.Ag, Sekretaris Jurusan Tafsir Hadits, Dr.H.Muh.In`amuzahiddin, M.Ag yang telah mengijinkan pembahasan skripsi ini.
4. Bapak Drs. H.Iing misbahuddin.MA, dan Bapak Muhtarom.M.Ag selaku pembimbing dalam penyelesaian skripsi ini, yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam membimbing, mengarahkan dan memberikan semangat penulis dalam penyusunan skripsi, hingga skripsi ini terselesaikan.
5. Segenap dosen, staf pengajar dan pegawai di lingkungan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang yang telah membekali penulis berbagai pengetahuan dan pengalaman selama di bangku perkuliahan.
6. Ibunda Karmuah dan Ayahanda Nur Khamid baserta kakak dan adik keluargaku tercinta yang tiada henti-hentinya memberikan dukungan dengan segala pengorbanan dan kasih sayangnya serta untaian do`a yang tiada hentinya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Calon pendamping hidupku T. Lisfia Ningtyas yang selalu memberikan dorongan dan semangat yang begitu berarti bagiku.
8. Semua teman kekancan rukon kos keho, Wawang, Abror, Afif, Muslih, paijan, Imam, Maulid, Waweng, Pongkreg, Alek, Ipin, Syukron, Sam, Khafid, Heri, Eko dan beserta semua teman th c angkatan 2011 yang tak bisa q sebutkan satu persatu, kalian luar biasa.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang banyak membantu penulis sehingga dapat diselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan yang telah dilakukan. Penulis menyadari tentulah masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, oleh karenanya kritik dan saran konstruktif amat penulis nantikan. Semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat. Amin.

Semarang, 18 November 2015



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
HALAMAN ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
D. Tianjauan Pustaka	9
E. Metodologi Penelitian	12
1. Jenis Data	15
2. Sumber Data	15
3. Teknik Pengumpulan Data	16
4. Teknik Analisis Data	16
F. Sistematika Penelitian	17
BAB II POLA HIDUP SEHAT	
A. Pengertian Pola Hidup Sehat	21
B. Konsep Kualitas Hidup	25
1. Mempergunakan agama sebagai pedoman hidup... ..	27
2. Memanfaatkan hidup fana ini sebaik-baik nya.....	28
3. Mempersiapkan kehidupan akhirat.....	29
4. Berbuat kebajikan sebanyak-banyaknya.....	29
5. Berusaha mencapai khusnul khotimah.....	30
6. Makan makanan yang sehat.....	30
7. Olahraga.....	31
8. Tidak minum alkohol.....	32
9. Tidak merokok.....	33
10. Berpikir positif	33

C. Pola Hidup Sehat Rasulullah	35
1. Pentingnya istirahat bagi tubuh.....	35
2. Pentingnya gerak badan (shalat) bagi kesehatan....	36
3. Kebersihan.....	38
4. Puasa.....	39

**BAB III PANDANGAN AL-QUR”AN TENTANG
POLA HIDUP SEHAT**

A. Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur’an	43
1. Pengertian pola hidup sehat dalam Al- Qur’an.....	43
a. Sehat jasmani.....	44
b. Sehat Rohani	46
B. Pola Hidup Menurut Al-Qur’an	49
1. Menjaga kebersihan jasmani dan rohani	49
a. Bersuci.....	49
1) Wudhu	49
2) Mandi	53
b. Bersuci dari najis	55
c. Menjaga kebersihan lingkungan.....	56
2. Pola makan	58
a. Tidak berlebih-lebihan	58
b. Makan-makanan yang halal dan bergizi	60
3. Mengatur waktu	65
4. Istirahat yang cukup	67
C. Pandangan Al-Qur’an terhadap Hidup Berkualitas...	69
1. Hidup yang baik dan berkah	69
2. Rumah tangga sakinah, mawadah, warrahmah...	71
3. Menjadi umat yang baik	73

BAB IV ANALISIS

A. Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an.....	79
B. Korelasi Pola Hidup Sehat Dengan Kualitas Hidup..	85

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	93
B. Saran	94

DAFTAR PUSTAKA.....	95
RIWAYAT HIDUP.....	101

ABSTRAK

Skripsi ini membahas tentang pola hidup sehat dalam perspektif Al Qur'an. Kajian ini dilatarbelakangi adanya pola hidup manusia yang serba instan atau yang sering disebut dengan gaya hidup pragmatisme. Gaya hidup pragmatisme, dengan mengkonsumsi makanan yang siap saji, kurang baik bagi kesehatan, yang mana makan yang siap saji sangat banyak mengandung bahan kimiawi dan menimbulkan efek jangka panjang. Oleh karena itu, dalam hal ini perlu adanya suatu wujud kepedulian dan kesadaran dari diri sendiri untuk menciptakan hidup sehat dan bersih. Pola hidup sehat dan bersih tersebut telah diterangkan dalam Al-Qur'an, yang dijadikan dasar hidup manusia di dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Bagaimana Pola hidup sehat menurut Al-Qur'an (2) apa hubungan pola hidup sehat dengan kualitas hidup. Penelitian ini merupakan penelitian studi kepustakaan dengan teknik pengumpulan data dengan menelaah berbagai referensi buku, tafsir ayat Al-Qur'an yang dijadikan sebagai literatur kajian untuk membahas tentang pola hidup.

Penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i yang menunjukkan bahwa: (1) berbagai hal terkait dengan pola hidup sehat baik secara jasmani maupun rohani telah direnangkan dalam Al-Qur'an. Dengan demikian menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan cara bersuci dari hadast maupun najis baik dengan wudhu maupun mandi. Selain itu Allah memerintahkan untuk menjaga kebersihan supaya tubuh tidak mudah terserang penyakit. Kesehatan secara rohani dapat diwujudkan dengan mendirikan sholat dan berdzikir serta berpuasa untuk mendekatkan diri pada Allah dan menjaga tubuh dari penyakit rohani. (2) korelasi pola hidup sehat dengan kualitas hidup dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan, kesehatan serta pola hidup dalam keseharian yang memberikan dampak positif bagi kesehatan, karena jiwa dan tubuh yang sehat maka memunculkan pikiran, perasaan serta kondisi batin sehat pula. Adapun hasil penelitian Dalam hal ini yaitu; kebahagiaan bersumber pada iman yang berkualitas, bersandar pada Allah, menjalankan perintah agama, berperilaku baik, kaya serta sukses yang semuanya dibekali dengan ilmu. Kehidupan yang sukses serta bahagia lahir dan batin di dunia serta di akhirat ialah milik orang beriman dan bertaqwa.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Sebagaimana pepatah menyatakan bahwasannya sehat itu mahal harganya. Badan dan jiwa pada diri manusia, bagaikan dua sisi yang berbeda ibarat dalam satu keping mata uang. Keduanya ada bersamaan dan saling berinteraksi serta saling mempengaruhi. Badan yang sehat memiliki kontribusi untuk memperoleh jiwa yang sehat. Begitu juga sebaliknya jiwa yang sehat juga memiliki kontribusi yang signifikan untuk menjadikan tubuh sehat.

Jargon bahwa “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”, tidaklah sepenuhnya benar. Seperti berbagai hal/kejadian yang terjadi di sekitar kita banyak yang menunjukkan bahwa di dalam tubuh yang sehat tidak selalu terdapat jiwa yang sehat. Barangkali, malah bisa sebaliknya, yaitu di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat, karena kalau dibandingkan antara jiwa dan badan sebenarnya lebih kuat jiwa.¹ Karena pada hakikatnya jiwa adalah petunjuk arahan bagaimana seseorang hidup, baik dan buruknya dilandasi dengan perbuatan yang dilakukan selama hidupnya. Jiwa yang sehat dapat memicu pemikiran yang sehat pula.

¹ Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting*, (Surabaya:Padma Press, 2004), hlm. 104.

Dengan demikian kearifan atau kebijaksanaan seseorang akan terlihat.

Sebagaimana pendapat seorang dokter bernama Herophilus yang hidup sekitar 323 SM yang mengatakan bahwa, ketika tidak ada kesehatan, kearifan dengan sendiri tidak akan tercapai, seni tidak akan muncul, kekuatan akan sirna, kekayaan menjadi tidak berguna, dan kecerdasan tidak akan bisa dipraktikan. Dalam hal ini, sehat merupakan hal yang penting agar seseorang mampu menikmati hidup ini. Semua kelezatan duniawi terasa hampa ketika kesehatan sirna, misalnya kelezatan makan menjadi hambar, kesejukan saat minum menjadi hilang dan tidurpun tidak akan nyaman, perasaan juga akan tersa gelisah ketika seseorang sedang sakit.²

Akan tetapi pada saat ini, sebagian orang beranggapan bahwa kesehatan masih dipandang sebelah mata, banyak orang pada saat sekarang ini yang sering mengkonsumsi makanan yang cepat saji dan kurang memperhatikan efek atau akibat yang akan dituai saat usianya tua nanti. Dalam hal ini, akan berakibat kurang baik bagi kesehatan orang tersebut, dan seseorang akan sadar apabila orang tersebut sedang dalam keadaan sakit, ia akan merasa bahwa kesehatan itu sangat

² Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta: Noura book, 2012), hlm. 36.

berharga. Pada saat inilah ia benar-benar merasakan kehilangan nikmat kesehatan.

Salah satu ayat dalam Al-Qur'an telah menerangkan bagaimana pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan. Hal ini tertera dalam surat Al-Baqarah ayat 222:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ
 وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ
 اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.

Ayat di atas menerangkan bahwasannya Allah menyuruh umatnya untuk menjaga kebersihan, karena Allah menyukai orang-orang yang mensucikan diri. Dengan mensucikan diri dengan menjaga kebersihan akan menciptakan lingkungan yang sehat dan hidup yang bersih. Dengan demikian akan mempengaruhi pula pada kehidupan manusia, yakni terciptanya lingkungan yang bersih serta hidup yang sehat.

Seseorang dikatakan sehat bisa ditinjau dari segi fisik maupun psikis. Sehat dari segi fisik dapat dilihat dari bentuk

tubuhnya yang segar bugar dan mampu melakukan berbagai aktifitas. Sedangkan, seseorang dikatakan sehat secara psikis dapat diketahui bagaimana jiwa orang tersebut berfikir dengan baik dan bertindak secara realistis.

Dalam hal ini kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh badan yang sehat dan lingkungan yang bersih, untuk menjaga pola hidup yang sehat yang nantinya memberikan pengaruh positif bagi kesehatan seseorang. Begitu juga sebaliknya jika seseorang kurang memperhatikan kesehatan dan kebersihan lingkungan maka dampak yang akan terjadi adanya berbagai virus atau penyakit yang akan menyerang tubuh sehingga ia tidak lagi merasakan kesehatan. Oleh karena itu, seseorang perlu menjaga gaya hidupnya dengan baik dan teratur untuk mendapatkan hidup sehat.

Sebagai contoh gaya hidup orang sekarang yang disebut sebagai gaya hidup pragmatisme (gaya hidup serba instan), yakni seseorang lebih menyukai hal-hal yang praktis, tidak repot dan cepat saji. Gaya hidup yang demikian misalnya mengonsumsi makanan siap saji (*fast food, soft drink*), penggunaan bumbu penyedap msg yang mengandung bahan kimiawi sintetis, tidak baik bagi kesehatan, kandungan bahan pengawetnya sedikit demi sedikit akan menumpuk dalam tubuh dan menimbulkan penyakit di kemudian hari.

Di era globalisasi ini, budaya Indonesia telah banyak dipengaruhi oleh budaya Barat, salah satunya ditandai dengan

“penjajahan” mode 3f *lifestyle (food, fun, fashion)*. Makanan-makanan produk Amerika, seperti burger, fried chicken, hot dog, dan coke, yang di negara sendiri disebut makanan sampah (junk food, ironisnya, di negara ketiga malah dianggap makanan bergengsi). Makanan siap saji tersebut sangat berbahaya karena kandungan lemak jenuh dan kolesterolnya yang tinggi. Bagi orang Amerika sendiri, kolesterol sama terkenalnya dengan coca cola dan MC. Donald. Konon, 1/3 warga AS hafal beberapa kadar kolesterol darahnya karena di sana satu dari lima penduduknya memiliki kadar kolesterol yang tinggi.³

Menurut pakar kesehatan Andrew Weil, m.d., tubuh manusia seperti mesin yang terdiri dari suku cadang dan sebagainya. Sebagian besar “suku cadang” tubuh kita dirancang layak pakai, bergaransi atau produktif dan tidak bermasalah selama 80 tahun, asalkan syarat dasar bagi pemeliharaan dan pencegahan ditaati. Kini, gaya hidup yang serba santai, anak-anak di dunia modern duduk khusus berjamaah di depan tv atau video game playstation, sambil mengunyah jajanan renyah sehingga mereka tumbuh *obesse* (gemuk). Akibatnya, kini fenomena anak berusia di bawah 10 tahun menderita diabetes mellitus tipe 11 mulai bermunculan. Mungkin pada dua decade sebelumnya kasus ini hanya terjadi pada populasi di atas usia 40-an. Seandainya *time of response*

³ *Ibid.*, hlm. 39.

penyakit degeberatif (penyakit seiring bertambahnya usia) muncul seketika, misalnya, orang-orang bisa langsung merasakan dampak dari gaya hidup yang salah, mungkin sebagian besar dari kita akan “bertaubat dini” dan mengingat nasihat-nasihat Nabi “*ingatlah mudamu sebelum datang tuamu dan ingatlah sehatmu sebelum datang sakitmu*” (HR. Ahmad).⁴

Dalam ilmu kedokteran, kita kenal dengan apa yang dinamakan penyakit serta faktor yang mempengaruhinya. Berbagai penyakit itu yang menimbulkan seseorang menjadi tidak sehat, membutuhkan perawatan dan penyembuhan dari penyakit yang dideritanya. Oleh karena itu, seseorang dalam hidupnya harus benar-benar menjaga kondisi dan keadaanya agar penyakit tersebut tidak menghampiri. Hal ini sebagaimana pepatah yang mengatakan bahwa mencegah lebih baik dari pada mengobati. Dari pepatah tersebut bahwa seseorang dalam hidupnya akan lebih baik menjaga kondisi kesehatannya dari pada harus mengobati penyakit yang telah datang.

Dalam menjaga kondisi agar tetap sehat baik secara fisik maupun psikologis, tidak perlu mengeluarkan banyak biaya dengan ongkos yang mahal. Kesehatan tubuh agar tetap terlihat sehat dan bugar salah satunya bisa dilakukan dengan cara menjaga pola hidup yang bisa dilakukan dengan menjaga

⁴ *Ibid.*, hlm. 340.

kesehatan tubuh, pola makan atau minum serta menjaga lingkungan dimana seseorang itu tinggal. Dalam hal ini kesehatan menjadi sangat penting sebagai salah satu faktor penentu kehidupan. Pentingnya menjaga kesehatan perlu diterapkan sejak dini, agar tercipta pola hidup sehat yang membawa dampak pada hidup dan lingkungan.

Dalam hal ini, pola hidup sehat juga telah dijelaskan dan dibahas dalam Al-Qur'an secara luas dan mendetail. Al-Qur'an sebagai pedoman umat Islam menjadi salah satu tinjauan yang perlu untuk digali dan dipelajari kandungan isinya, salah satunya adalah tentang pola hidup sehat. Hal ini perlu dilakukan sebagai tinjauan umat Islam dalam menjalankan kehidupannya, agar sesuai dengan aturan hukum Islam yang ada.

Oleh karena itu, persoalan tentang kesehatan dengan kaitannya tentang pola hidup sehat yang ditinjau dari berbagai ayat Al-Qur'an perlu untuk dikaji, dipelajari serta diketahui kandungan isinya sebagai bentuk ilmu pengetahuan yang nantinya digunakan dalam kehidupan. Ilmu pengetahuan tersebut juga berguna bagi diri sendiri, orang lain maupun masyarakat sekitar, oleh karena itu penulis tertarik mengkaji untuk melakukan penelitian dengan judul skripsi: ***“Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an”***.

B. Rumusan Masalah

Adapun pembahasan masalah dalam skripsi ini adalah:

1. Bagaimana Pola Hidup Sehat Perspektif Al-Qur'an?
2. Korelasi Antara Pola Hidup Sehat Dengan Kualitas Hidup?

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan Skripsi ini adalah:

1. Untuk memahami pola hidup sehat menurut Al-Qur'an, sebagai bahan tinjauan manusia dalam kehidupan.
2. Untuk mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan kualitas hidup, agar dalam kehidupan seseorang dapat bermanfaat.

2. Manfaat

Manfaat penulisan skripsi ini ialah:

1. Mengembangkan wacana tentang kesehatan dalam kajian Al-qur'an secara lebih komprehensif dalam khasanah keilmuan Islam.
2. Menambah pengetahuan masyarakat tentang kesehatan implikasinya pada pola hidup sehat.

D. Tinjauan Pustaka

Dalam upaya menuju masyarakat sehat, pola hidup sehat menjadi salah satu langkah efektif. Dalam hal ini Penelitian Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an; Tafsir Alqur'an Tematik* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alqur'an, 2009), hanya membahas tafsir normatif, dengan mengurai elemen-elemen mengenai kesehatan seperti halnya etika kedokteran, kebersihan, kehamilan dan proses kehamilan, menyusui dan kesehatan, kesehatan mental, kesehatan masyarakat, dan salah satunya membahas tentang pola hidup sehat.

Sehubungan dengan masalah-masalah ini, perlu digali makna pola hidup sehat dalam kajian ke-Islaman yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan konteks kehidupan sekarang ini. Dalam hal ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini bukanlah penelitian baru dalam dunia perpustakaan, sebelumnya telah ada penelitian yang membahas penelitian ini, penelitian yang dimaksud antara lain:

1. Skripsi Ajeng Prabawati Sukma (08710101) tahun 2012 yang berjudul, "*Kesadaran Kesehatan Dan Gaya Hidup Sehat Dengan Sikap Konsumen Pada Makanan Organik*", skripsi tersebut menerangkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kesadaran

kesehatan dan sikap konsumen pada makanan organik dengan mediator gaya hidup sehat, dimana hubungan antara kesadaran kesehatan dengan sikap konsumen menjadi kuat melalui gaya hidup sehat pada pegawai negeri sipil Balai Besar Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit (BBTKL PP) Yogyakarta. Hal tersebut ditunjukkan dengan koefisien korelasi regresi berganda sebesar $R = 0,682$ dan $p = 0,000$ yang lebih tinggi daripada koefisien korelasi parsial sebelum dimediasi sebesar $r = 0,401$ dan $p = 0,000$ dengan demikian hipotesis dapat diterima.⁵

2. Skripsi Thohar Imrony (4100060) tahun 2005 yang berjudul, “*Kesehatan Jiwa dan Badan Menurut Prof. Hamka*”, skripsi tersebut menyatakan bahwa menurut Hamka untuk memperoleh kesehatan jiwa, manusia harus memperhatikan lima perkara: pertama, bergaul dengan orang-orang budiman; kedua, membiasakan pekerjaan berpikir; ketiga, menahan syahwat dan marah; keempat, bekerja dengan teratur; kelima, memeriksa cacat-cacat diri sendiri. Jiwa merupakan harta yang tidak ternilai harganya. Kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri, lahir dan batin, itulah kekayaan jiwa Hamka, menawarkan beberapa sifat keutamaan yang harus

⁵ Ajeng Prabawati Sukma, “Kesadaran Kesehatan Dan Gaya Hidup Sehat Dengan Sikap Konsumen Pada Makanan Organik”, *Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, 2012).

dimiliki manusia, dan keempat sifat keutamaan itu sebagai obat jiwa yang sakit. Pertama, syaja'ah; kedua, iffah; ketiga, hikmah. Menurut Hamka, mencari bahagia bukanlah dari luar diri, tetapi dari dalam. Kebahagiaan yang datang dari luar, kerap kali hampa, palsu. Orang yang begini kerap kali ragu, cemburu, putus harapan, sangat gembira jika dihujani rahmat, lupa bahwa hidup ini berputar-putar.⁶

3. Skripsi Angelina Ave Gratia (1203011013191) tahun 2014 yang berjudul, "*Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Psychological Well-Being Dan Dampaknya Pada Auditor KAP (Studi empiris pada Auditor Kantor Akuntan Publik di Jawa Tengah dan DIY)*", skripsi tersebut menerangkan bahwa gaya hidup yang dipraktikkan oleh akuntan publik dapat menjadi solusi alternatif sebagai mekanisme untuk mengurangi efek negatif *role stressor*. Gaya hidup sehat yang dimediasi oleh *vitality* dan peningkatan *psychological well-being*, akan mengurangi efek negatif dari *role stress* yang dimediasi oleh *job burnout* dan *psychological well-being*, sehingga menghasilkan hubungan positif dengan *job statisfication* dan *job performance* namun terbukti belum

⁶ Thohar Imrony, "Kesehatan Jiwa dan Badan Menurut Prof. Hamka", *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ilmu Ushuludin, 2005).

mampu mengurangi tingginya *turnover intentions* akuntan publik.⁷

Penelitian yang telah ada sebagaimana di atas, merupakan beberapa penelitian yang hampir sama dengan penelitian skripsi ini, meskipun ada kemiripan pada hasil penelitian tersebut, namun penelitian pada skripsi ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Fokus pembahasan dalam penelitian ini terletak pada pola hidup sehat perspektif Al-Qur'an. Fokus pembahasan dalam penelitian ini terletak pada, pola hidup sehat yang ditinjau dari segi keterangan ayat dalam Al-Qur'an.

Dari berbagai tinjauan dan pandangan mengenai pola hidup sehat tersebut tidak lepas dari adanya tafsir ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang pola hidup sehat. Hal ini sebagai bentuk tinjauan dan memperdalam serta mengetahui pandangan Al-Qur'an tentang pola hidup sehat yang dapat dijadikan manusia sebagai dasar kehidupan.

E. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian bermakna seperangkat pengetahuan tentang langkah-langkah sistematis dan logis tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah

⁷ Angelina Ave Gratia, "Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Psychological Well-Being Dan Dampaknya Pada Auditor KAP (Studi empiris pada Auditor Kantor Akuntan Publik di Jawa Tengah dan DIY)", *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 2014)

tertentu untuk diolah, dianalisis, diambil kesimpulan dan selanjutnya dicarikan cara pemecahannya.⁸ Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode tafsir maudhu'i, sebab berkaitan dengan masyarakat yang memiliki ragam bahasa, budaya, ekonomi dan sebagainya. Pendekatan sosiologis dalam konteks ini adalah sebuah pendekatan dengan melakukan sebuah analisis terhadap fakta dan peristiwa yang sedang berkembang dalam realitas kehidupan masyarakat global.

Kata maudhu'i berasal dari bahasa arab yaitu maudhu' yang merupakan isim maf'ul dari fi'il madhi wadha'a yang berarti meletakkan, menjadikan, mendustakan dan membuat-buat. Arti maudhu'i yang dimaksud di sini ialah yang dibicarakan atau judul atau topik atau sektor, sehingga tafsir maudhu'i berarti penjelasan ayat-ayat Al-Quran yang mengenai satu judul/topik/sektor pembicaraan tertentu.⁹

Adapun pengertian tafsir maudhu'i (tematik) menurut istilah para ulama ialah "Mengumpulkan ayat-ayat Al-Quran yang mempunyai tujuan yang satu yang bersama-sama membahas judul/topik/sektor tertentu dan menertibkannya sedapat mungkin sesuai dengan masa turunnya selaras dengan sebab-sebab turunnya, kemudian memperhatikan ayat-ayat

⁸ Wardi Bachtiar, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997), hlm. 1

⁹ Abdul Djalal, *Urgensi Tafsir Maudlin'i Pada Masa Kini*, (Jakarta :Kalam Mulia,1990), hlm. 83-84.

tersebut dengan penjelasan-penjelasan, keterangan-keterangan dan hubungan-hubungannya dengan ayat-ayat lain, kemudian mengistimbatkan”.¹⁰

Metode tafsir maudhu’i (tematik) adalah menafsirkan Al-Qur’an (ayat-ayat Al-Qur’an) sesuai dengan tema yang telah ditetapkan atau tafsir yang mengkaji masalah-masalah khusus ayat-ayat Al-Qur’an dengan masalah yang dibahas.¹¹ Menurut al-Sadr bahwa istilah tematik digunakan untuk menerangkan ciri pertama bentuk tafsir ini, yaitu ia mulai dari sebuah terma yang berasal dari kenyataan eksternal dan kembali ke Al-Qur’an. Ia juga disebut sintesis karena merupakan upaya menyatukan pengalaman manusia dengan Al-Qur’an.¹²

Dalam versi lain dirumuskan, metode penelitian adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data, sedangkan instrumen adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data itu,¹³ maka metode penelitian skripsi ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

¹⁰ Farmawi al, Abd al-Hayy, *Mu jam al-Alfaz wa al-a’lam al-Our’aniyah*, (Kairo:Dar al-ulum, 1968), hlm. 52.

¹¹ M. Rifa’i, *Mengapa Tafsir dibutuhkan*, (Semarang: Wicaksana, tth), hlm. 19.

¹² Sadr al, Muhammad Baqir, “Pendekatan Tematik Terhadap Tafsir Al-Qur’an”, dalam *Ulumul Quan*, Vol I, No. 4, 1990, hal. 34.

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta 2002) Cet. 12, hlm. 194.

1. Jenis Data

Penulisan ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yakni berusaha untuk mengupas secara konseptual tentang berbagai hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan kajian pustaka yakni dengan cara menulis, mereduksi, dan menyajikan data serta menganalisisnya.¹⁴ Data yang diambil dari berbagai sumber tertulis. Adapun sumber yang dimaksud adalah berupa buku-buku, bahan-bahan dokumentasi dan lain sebagainya.

2. Sumber Data

- a. Data Primer, yaitu Al-Qur'an, yang dijadikan sebagai sumber utama untuk meninjau permasalahan tentang pola hidup sehat yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an.
- b. Data Sekunder, yaitu literatur lainnya yang relevan dengan judul di atas tentang pola hidup sehat, supaya didapatkan sumber-sumber pendukung untuk melengkapi dan memperjelas isi dalam kandungan ayat Al-Qur'an sehingga relevan dan kuat.

¹⁴ Noeng Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rake Serasin, 1993), hlm. 51.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data berupa teknik dokumentasi atau studi dokumenter yang menurut Suharsimi Arikunto yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.¹⁵

Berbagai hal terkait pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an, data-data yang dapat dikumpulkan dari beberapa referensi atau dengan studi dokumenter, diantaranya membahas pengertian pola hidup sehat, konsep kualitas hidup, pola makan dan pola hidup sebagaimana keterangan dalam kitab suci Al-Qur'an serta referensi yang menjau tentang kehidupan Rasulullah SAW.

Data-data yang dikumpulkan tersebut berupa dokumen dari berbagai sumber baik Al-Qur'an, tafsir-tafsir, hadits dan lain sebagainya yang mendukung dalam penulisan skripsi tentang pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an

4. Teknik Analisis Data

Menurut Moh. Nazir, analisa adalah mengelompokkan, membuat suatu urutan serta

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*,, hlm. 206.

meningkatkan data sehingga mudah untuk dibaca serta dalam menganalisis data skripsi ini.¹⁶ Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yang analisis datanya menggunakan metode deskriptif analisis yakni sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan mendeskripsikan pola hidup sehat dalam Al-Qur'an, yakni menganalisis ayat Al-Qur'an dan tafsirnya yang membahas tentang pola hidup sehat untuk mendapatkan kesimpulan mengenai hubungan pola hidup sehat dengan kualitas hidup seseorang.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi dalam rangkai untuk menguraikan pembahasan masalah yang telah tertera di atas, penulis menyusun kerangka pembahasan yang sistematis agar pembahasannya lebih terarah dan mudah dipahami serta yang lebih penting lagi adalah jawaban permasalahan agar tercapai apa yang menjadi tujuan penulis. Untuk memberikan arah yang tepat dan tidak memperluas obyek penelitian maka perumusan sistematika pembahasan disusun sebagai berikut:

Bab Pertama, Berisi tentang Pendahuluan yang meliputi: Latar belakang masalah, Rumusan masalah, Tujuan dan Manfaat penelitian, Tinjauan pustaka, Metodologi penelitian dan Sistematika penulisan skripsi.

¹⁶ Moh.Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999) hlm, 419.

Bab Kedua, Pembahasana berkisar tentang pola hidup sehat yang meliputi: Pengertian pola hidup sehat, Konsep kualitas hidup dan Pola Hidup sehat Rasulullah

Bab Ketiga berisi tentang Pandangan Al-Qur'an terhadap Pola Hidup Sehat yang mencakup: Pola hidup sehat dalam Al-Qur'an, Pengertian pola hidup sehat dalam Al-Qur'an, Sehat jasmani, Sehat rohani dan Pola hidup menurut Al-Qur'an (menjaga kebersihan jasmani dan rohani, pola makan, megatur waktu serta istirahat yang cukup.

Bab keempat, sebagai analisa penulis yang menjelaskan tentang, Pola hidup sehat perspektif Al-Qur'an dan Korelasi pola hidup sehat dengan kualitas hidup

Bab Kelima, merupakan kesimpulan, saran dan penutup sebagai penjelasan singkat hasil penelitian.

BAB II

POLA HIDUP SEHAT

A. Pengertian Pola Hidup Sehat

Menurut Prof. Dr. Quraish Shihab sebagaimana yang dikutip oleh Ade Hasman dalam bukunya *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, ada dua istilah yang berkaitan dengan kesehatan yang sering digunakan dalam kitab suci, yaitu “sehat” dan “afiat”. Dalam kamus bahasa arab, kata afiat diartikan sebagai perlindungan Allah untuk Hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentu tidak dapat diperoleh secara sempurna. Kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya.

Oleh karena itu, kata afiat dapat diartikan berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan maka agaknya dapat dikatakan mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat dan membaca tanpa menggunakan kacamata. Akan tetapi, mata yang afiat adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang. Oleh karena itu, fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.¹

Sehat menurut WHO (*World Health Organization*) adalah memperbaiki kondisi manusia baik jasmani, rohani ataupun akal,

¹ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta: Noura book, 2012), hlm. 50

sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.² Dalam bahasa arab kata sehat diungkapkan dengan kata “as-sihhah” atau yang seakar dengan keadaan baik, bebas dari penyakit dan kekurangan serta dalam keadaan normal.³

Definisi kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Sedunia sebagaimana berikut: “*health is defined as a state of complete physical, mental, and social wellbeing and not merely the absense of disease or infirmity.*”⁴

Definisi di atas memberi arti yang luas pada kata kesehatan. Berdasarkan definisi tersebut, seseorang belum dianggap sehat sekalipun ia tidak berpenyakit jiwa ataupun raga. Orang tersebut masih harus dinyatakan sehat secara sosial. Hal ini dianggap perlu karena penyakit yang diderita seseorang/kelompok masyarakat umumnya ditentukan oleh perilakunya/keadaan sosial budayanya yang tidak sehat. Sebagai contoh, kebiasaan merokok, minum minuman keras, akan mengakibatkan penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan-kebiasan tersebut.

Adapun kesehatan adalah dasar untuk meraih kesejahteraan hidup di dunia ini karena betapa pun banyak nikmat yang dimiliki, menjadi tidak bermakna bila seseorang jatuh sakit. Rasulullah

² Ahmad Syauqi Al Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*, (Jakarta: Pustaka ilmi, 2007), hlm. 4.

³ Muchlis M. Hanafi, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an: tafsir Al-Qur'an tematik*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012), hlm. 255.

⁴ Juli Soemiratslamet, *Kesehatan Lingkungan*, (Yogyakarta Gadjah Mada Universitas Press, 2000), hlm. 4.

mengatakan, “orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman di tempat kediamannya dan memiliki makanan hariannya maka seolah-olah seluruh kehidupan dunia ini telah dianugerahkan kepadanya, “ [HR At-Turmudzi]. Dalam hadits tersebut, kesehatan disejajarkan nilainya dengan rumah yang melindungi. Sepotong roti, dan segelas air yang mencukupi kebutuhan dasar. Kesemuanya itu, bila terpenuhi, akan bernilai sama dengan seluruh kenikmatan hidup di dunia ini.⁵

Pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Jangan melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri. Sabda Nabi Saw, “sesungguhnya badanmu punya hak atas dirimu” Nabi Saw menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas, bersifat ekstrem, dan berlebih-lebihan dalam beribadah. Ketika ada seseorang sahabat yang berazam, akan berpuasa terus menerus, shalat tahajut sepanjang malam penuh sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan. Nabi malah mengatakan “sesungguhnya aku mengawini wanita, memakan daging, aku tidur, bangun (shalat malam), puasa dan berbuka. Siapa yang tidak menyukai sunnahku maka dia bukan dari ummatku,” [HR Bukhari dan muslim]. “Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kadar kemampuannya,” [QS AL Baqarah 282]. Perintah-perintah dalam

⁵ *Ibid.*, hlm. 51.

ibadah selalu proporsional dalam menjaga keseimbangan kebutuhan material dan spiritual.⁶

Demikian pula halnya apabila masyarakat tidak mempunyai perilaku yang menunjang kesehatan misalnya, masyarakat yang tidak mempunyai kebiasaan mengatur menu yang seimbang, tidak biasa dengan kebersihan, tidak hidup di dalam rumah yang sehat, tidak bisa mengamankan kotoran atau buangnya yang berbahaya, dan lain lainnya. Kebiasaan-kebiasaan tersebut didasari oleh ketidakmampuan secara materiil, pengetahuan maupun sosial budaya. Di dalam UU RI Nomor 23 tahun 1992 ditambahkan lagi klausul yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Jadi, taraf kesehatan seseorang itu lebih dijelaskan lagi secara kualitatif.⁷

Dari berbagai pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwasannya hidup sehat memiliki makna yang sangat luas yakni kesehatan bukan hanya jiwa/ataupun raga akan tetapi kesehatan juga mencakup sehat secara sosial.

Sedangkan pola hidup sehat merupakan segala sesuatu yang dilakukan manusia dengan rutin dan berkesinambungan serta memberi makna pada kehidupan seseorang, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Pemahaman tentang pola hidup sehat tentunya tidak luput dari adanya kebiasaan dan aturan yang

⁶ *Ibid.*, hlm. 54.

⁷ Juli Soemiratslamet, *op.cit.*, hlm. 5.

dijadikan patokan atau penilaian seseorang dalam kehidupan. Tentunya menjadi dasar seseorang dalam menjalani hidup ini.

Pola hidup sehat mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi hidupnya dengan aturan yang telah disyariatkan oleh agama Islam dan telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, baik cara hidup maupun cara makan dan sebagainya. Oleh sebab itu, pola hidup sehat yang ada dalam Al-Qur'an dan yang dicontohkan Nabi Muhammad perlu untuk ditiru dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, agar dalam hidup seseorang menjadi lebih baik dan bermakna serta bermanfaat.

B. Konsep Kualitas Hidup

Menurut K.H.O.Gadjahnata dalam bukunya *Kesehatan Dan Kalahiran Dalam Islam*, Kesehatan jasmani dan rohani ialah rahmat yang setinggi-tingginya yang dilimpahkan Allah SWT atas hambanya. Segala harta dan kekayaan, kebesaran dan kemuliaan tidak ada gunanya apabila ia tidak disertai dengan badan dan penghidupannya yang sehat. Dengan kesehatan jasmani dan rohani akan memberi perasaan berbahagia kepada semua manusia, baik ia kaya maupun miskin, baik ia mulia maupun hina. Dalam hal ini dikatakan bahwa badan dan roh yang sehat ialah pokok segala bahagia dan kesenangan.⁸

Dengan berjalanya umur, keadaan tubuh seseorang akan semakin menurun atau mengalami kemunduran, organ-organ tubuh

⁸ K.H.O.Gadjahnata, *Kesehatan Dan Kalahiran Dalam Islam*, (Jakarta: Media Sarana Press, 1987), hlm. 11.

tak semaksimal mungkin dan tidak lagi berfungsi atau bekerja dengan baik. Keadaan ini tidak dapat dicegah, karena merupakan proses alamiah yang telah menjadi sunnatullah Allah SWT. Hal ini sebagaimana firman Allah di dalam surat Al-fath ayat 23.⁹

سُنَّةَ اللَّهِ الَّتِي قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلُ^ط وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا

Sebagai suatu sunnatullah yang telah Berlaku sejak dahulu, kamu sekali-kali tiada akan menemukan perubahan bagi sunnatullah itu.

Dalam ayat tersebut, suatu peristiwa alam merupakan sunnatulloh yang tidak dapat diubah oleh manusia paling jauh kita hanya dapat berusaha agar kita tetap dapat beramal sampai akhir hayat, Untuk itu kita harus dapat tetap sehat sampai akhir kehidupan kita. Segala alat tubuh pasti mengalami kemunduran atau denenerasi dengan tuanya umur. Kulit keriput, rambut beruban, gigi ompong, mata rabun, telinga tuli, jantung melemah, pikun dan lain sebagainya.¹⁰

Menjaga kesehatan manjadi hal penting yang harus dilakukan oleh manusia agar tercipta kehidupan yang bermakna dan berguna bagi diri sendiri maupun masyarakat sekitar. Dengan hal tersebut kehidupan seseorang akan lebih berarti dan berkualitas.

⁹ Su`dan, *Al qur`an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 275.

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 275.

Sebagaimana yang tertera dalam hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dari Hurairah. Hadits ini berupa suatu rangkuman doa yang diucapkan oleh nabi setiap setiap pagi sebelum Nabi memulai kerjanya. Dan didalam doa inilah tergambar dengan jelas pola hidup muslim itu.

Hadits yang diriwayatkan oleh muslim dari Abu hurairah:

اللَّهُمَّ صَلِّحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةٌ أَمْرِي وَصَلِّحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَصَلِّحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلْ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ

“Ya Allah, baikkanlah agamaku yang menjadi penjaga dari segala urusan saya, baguskanlah dunia saya yang menjadi arena perjuangan hidupku, bagus kanlah akhirat saya yang akan menjadi tempatku kembali, dan jadikanlah hidup saya ini kesempatan untuk berbuat baik, dan jadikanlah matiku sebagai waktu beristirahat dari perbuatan jahat”.

Doa ini adalah doa nabi yang diucapkan setiap nabi hendak memulai hari kerja beliau. Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat 5 pola hidup umat muslim yang terkandung di dalam doa ini, diantaranya: ¹¹

¹¹ Sebagaimana dikutip oleh “Ahmad Watik Pratiknya”, dalam bukunya *Islam Etika Dan Kesehatan*, (Jakarta, rajawali, 1986), hlm. 153

1. Mempergunakan agama sebagai pedoman hidup yang akan menjadi juri dari semua perkara yang dihadapi setiap hari. Semua persoalan akan dikembalikan kepada pendapat agama

Dalam hal ini para hukama mengatakan bahwa hidup ini adalah sebagai mengarungi samudra yang luas yang penuh dengan gelombang yang besar dan karang-karang, yang pada suatu ketika melandaskan bahtera hidup kita ini. Dan tanpa pedoman kita akan mengalami hal itu.,dengan agama lah hidup kita jadi terarah, karena di dalam agama islam itu sendiri sudah mengatur semua pedoman untuk hidup, supaya hidup kita menjadi berkualitas.

2. Memanfaatkan hidup yang pendek (fana) ini sebaik-baiknya

Dalam hidup kita tidak akan meninggalkan kehidupan dunia ini meskipun sifatnya sementara (fana), tetapi kita mempergunakan kehidupan dunia ini dengan segala kenikmatannya untuk mempersiapkan diri mencapai kehidupan akhirat yang lebih baik.

Oleh itu, kita tidak dilarang untuk makan makanan yang enak, mempunyai rumah yang bagus, kendaraan yang baik. Orang kafir boleh menikmati rezeki dan nikmat Allah dimuka bumi ini tetapi khusus pada hari akhirat hanya orang mukmin saja yang boleh. Jadi kita boleh menikmati itu semua kehidupan ini, dengan keterangan yang diberikan oleh Allah tadi, asal saja itu tidak menjadi pertama dan terakhir. Tetapi itu hanya menjadi sarana saja untuk mengamalkan segala syariat

ini dengan tuntunan yang baik dan jangan dilupakan cara untuk memperoleh itu tadi. Tidak dengan cara korupsi, komersialisasi jabatan, menyalahgunakan profesi, dan sebagainya.

Dengan mengingat bahwa di dunia hanya sebentar (dunia fana), maka kita harus memanfaatkan semaksimal mungkin, dengan memperbanyak amalan baik kepada sesama manusia dan senantiasa beribadah kepada Allah SWT.

3. Mempersiapkan kehidupan akhirat

Menurut Ahmad watik pratiknya dalam bukunya *Islam Etika Dan Kesehatan*, Dengan mempersiapkan kehidupan di akhirat, Apa yang kita yakin ialah bahwa semua kita ini akan mati. Dan bekal mati itu adalah apa yang kita amalkan dimuka bumi ini. Bisa beramal baik yang banyak apabila kita mempunyai harta benda dan kekayaan yang cukup banyak sehingga kita bisa beramal lebih banyak, dengan selalu mengingat bahwa hanya di akhiratlah kehidupan yang kekal, maka senantiasa akan takut melakukan dosa semasa didunia ini, akan selalu berusaha berbuat baik, akan lebih mementingkan urusan akhirat daripada urusan dunia.¹²

4. Berbuat kebajikan sebanyak-banyaknya

Perbuatan baik sangat beraneka ragam, salah satunya adalah berbuat baik kepada manusia. Kita harapkan setiap tarikan nafas dari muslim ini akan merupakan kebaikan baginya. Lapangan untuk berbuat baik ini akan berbeda antara

¹² *Ibid.*, hlm. 154.

pengertian manusia dengan Allah. Sebab kadang-kadang ada sesuatu yang kita katakan baik itu untuk Allah jelek. Dan amal yang baik itu mempunyai dua fungsi. Fungsi yang pertama yaitu tentu akan menolong diri kita sendiri karena amal baik ini akan dapat menghilangkan amal-amal yang jelek. Dan dengan berbuat baik kepada sesama manusia maka hidup akan lebih berkualitas.

5. Berusaha untuk mencapai khusnul khotimah.

Berusaha mencapai khusnul khotimah merupakan hal terakhir yang menjadi idaman dari setiap muslim adalah untuk bisa mati dalam keadaan khusnul khotimah yaitu mati dimana suasananya itu dipenuhi dengan rasa ridha dari Allah. Khusnul khotimah ini tidak akan datang dengan sendirinya tetapi kita rintis dari mulai kita hidup dengan segala amal kebaikan dengan semua i'tikad dan niat yang baik dan ini merupakan idaman setiap manusia muslim yang hidup.¹³

6. Makanan makanan yang sehat

Kebiasaan makan lemak cenderung menyebabkan kegemukan, karena makanan cenderung tinggi lemak hewannya, ini mengakibatkan lemak darah menjadi tinggi. Ini mengakibatkan penyakit jantung koroner, kencing gula dan kanker. Supaya terhindar dari penyakit itu diperlukan makanan yang bergizi. Tetapi tidak berarti lebih meskipun juga tidak boleh kurang gizi (cukup kalori, vitamin, dan mineral).

¹³ *Ibid.*, hlm. 156.

Pada prinsipnya makanan yang paling baik yaitu “*fresh food*” (makanan segar) dan minuman yang paling bagus yaitu yaitu plant water, oleh karena banyak mengandung vitamin. Islam melarang pemeluknya memakan daging babi yang terlalu banyak mengandung lemak hewani (kolesterol). Islam melarang pemeluknya makan minuman berlebihan yang menyebabkan sakit. Islam menyuruh pemeluknya berpuasa yang menyehatkan dan menyembuhkan penyakit. Islam menyuruh pemeluknya makan makanan yang halal dan baik, yang bergizi dan tidak membahayakan kesehatan. Islam melarang pemeluknya makan makanan yang haram dan jelek, serta berbahaya bagi keehatan.¹⁴

7. Olahraga

Olahraga yang cukup juga diperlukan untuk tetap “fit” atau segar. Peningkatan kesegaran jasmani berhubungan dengan peningkatan kesehatan manusia. Latihan atau olahraga sebaiknya dilakukan sesuai umur, bentuk badan dan waktu yang tersedia. Juga fasilitas dan keadaan kesehatan seseorang harus diperhitungkan, dosis harus tetap. Bila olahraga terlalu terlalu ringan, tidak ada efek yang diperoleh, bila terlalu berat berbahaya. Bagi orang yang maunya gemuk dianjurkan latihan fisik ringan untuk menambah nafsu makan. Sebaliknya bagi yang ingin kurus latihan fisik harus berat untuk mengeluarkan energi maksimal dan menekan nafsu makan.

¹⁴ Su`dan, *op.cit.*, hlm. 280.

Yang harus diingat pengurangan berat badan tidak boleh drastis (tidak boleh lebih dari 1 kg tiap minggu) sebagai bentuk untuk menyehatkan jantung, aerobic dianjurkan, ini akan menurunkan tekanan darah. Islam menyuruh pemeluknya berolahraga seperti berenang, menunggang kuda dan lain sebagainya. Menurut cooper, berenang mempunyai nilai aerobic tertinggi (gaya kupu-kupu), yang nilai aerobiknya juga tinggi sesudah berenang ialah berjalan dan bersepeda.¹⁵

8. Tidak minum alkohol

Peminum-minuman keras nampak jauh lebih tua dari umur yang sebenarnya, mukanya biru kemerahan, kulit keriput, nampak jelas perubahannya.kematian diantara peminum alcohol 3 kali lebih besar daripada yang tidak minum. Alkohol adalah suatu obat bius yang menimbulkan keracunan jasmani dan rohani.alkoholisme menahun ialah suatu keadaan sakit disebabkan minum alkohol. Alkoholisme kerap kali menyebabkan penyakit pada pencernaan, jantung dan lain sebagainya.

Selain itu peminum-minuman keras mudah terserang penyakit infeksi seperti influenza, radang saluran pernafasan, radang paru-paru dan lain sebagainya. Alkohol mengganggu kegiatan saraf pusat sehingga terjadi perangsangan.

¹⁵ Su`dan, *op.cit.*, hlm. 280.

Selanjutnya alkohol mempengaruhi sel-sel ganglion yang mengakibatkan mabuk.¹⁶

Perubahan rohani pada peminum alkohol nampak berupa emosional. Peminum alkohol kehilangan kepribadian, bicara keras, suka menyerang, rusak budi pekertinya. Penimbunan bahan racun menimbulkan sakit jiwa pada peminum minuman keras. Islam melarang pemeluknya minum alkohol.

9. Tidak merokok

Rokok yang dibakar menghasilkan berbagai senyawa kimia. Senyawa-senyawa tersebut bersifat karsinogenik dan toxisch (dapat menyebabkan kanker dan beracun). Nikotin yang terkandung dalam rokok mempengaruhi fungsi jantung dan otak. Serta mengakibatkan ketergantungan kepada rokok atau kecanduan (*addiction*).¹⁷

Pada prinsipnya rokok merugikan kesehatan umum dan prestasi para pekerja. Merokok memungkinkan sakit jantung, maag, kanker paru dan lain sebagainya. Kalau dipikir sebenarnya tidak masuk akal ada orang yang keluar uang untuk rokok. Karena rokok merusak diri sendiri dan orang-orang sekitarnya termasuk anaknya. Tidak hanya perokok langsung (aktif), juga yang mengisap asapnya (pasif), terkena bahaya. Perokok umumnya menurut statistik hanya antara 36 sampai 64 tahun. Karena tiap batang rokok mengurangi umur umat

¹⁶ Su`dan, *op.cit.*, hlm. 281.

¹⁷ Su`dan, *op.cit.*, hlm. 281.

manusia sebanyak 6 menit, jadi hitung sendiri jumlah rokok yang telah dihisap.

10. berpikir positif

Psikolog berpendapat bahwa segala sesuatu harus kita cari segi positifnya. Dengan berpikir positif kita jadi santai dan tidak gelisah ataupun resah. Berpikir positif dapat kita lakukan kalau kita selalu berzikir atau ingat pada Allah. Perintah Allah kepada kita semua adalah mengharuskan kita bertawakkal kepada Allah. Dengan tawakkal orang akan menerima dengan ikhlas apapun yang terjadi. Ini tidak berarti kita tidak melakukan usaha dan hanya pasrah saja, justru kita harus berusaha maksimal. Tetapi kalau hasilnya kurang memenuhi keinginan kita, kita harus bersabar hati. Sabar dan tawakkal orang akan santai, rileks, nrimo, pasrah, senang, bahagia, berguna, berharga, dan dapat berpikir positif. Semua cara berpikir yang positif itu dapat kita laksanakan dengan mengamalkan Islam. Al-Qur`an penuh dengan pedoman dan petunjuk Allah dalam segala hal juga al hadits. Satu-satunya jalan yang dapat diharapkan akan membawa hasil yang memuaskan ialah jalan Islam.

Salah satu tindak keIslaman yang penting ialah berdoa memanjatkan permohonan kepada Allah. Manfaat doa telah dinyatakan orang dari zaman ke zaman termasuk dalam bidang kedokteran. Ketenteraman yang ditimbulkan oleh doa itu

merupakan pertolongan besar, dengan berdoa yang banyak, penyakit, terutama psychosomatiek dapat disembuhkan.¹⁸

Inilah pedoman atau pola hidup muslim yang saya kira perlu ditanamkan di dalam hati tiap-tiap muslim, sehingga manusia didalam semua geraknya, tindakanya dan cara berfikirnya akan lebih berkualitas.

C. Pola Hidup Sehat Rasulullah

Nabi Muhammad Saw. memberikan contoh pada kita yang sangat baik dalam menjalankan pola hidup sehat. Beliau selama hidupnya hampir tidak pernah sakit. Tidak seperti manusia sekarang ini yang, mereka lebih banyak menggunakan waktunya untuk menonton televisi dan mengkonsumsi makanan yang kurang baik untuk kesehatan, dan dikemudian hari banyak minum obat-obantan yang sebenarnya kurang baik bagi kesehatan dan malah bisa merusak organ tubuh dan menjadikan sisem kekebalan tubuh menjadi menurun. Saat inilah orang merasa bahwa nikmat dan karunia Allah tentang hidup sehat begitu berarti.¹⁹

Pola hidup juga memberikan pengaruh dalam hidup sehat yang mana hidup seseorang perlu dijadwalkan atau diatur sedemikian rupa, dimana saat tubuh perlu istirahat saat kecapekan, dimana sistem tubuh selain bekerja, tubuh juga memerlukan untuk beristirahat.

¹⁸ Su`dan, *op.cit.*, hlm. 282.

¹⁹ Ade Hashman, *op.cit.*, hlm. xv.

Diantara pola hidup yang mempengaruhi pola hidup sehat yang dianjurkan dan menjadi kebiasaan Rasulullah sebagai berikut:

1. Pentingnya istirahat bagi tubuh

Dalam Al-Qur`an surat An-Naba' ayat 9, Allah berfirman bahwa:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat,

Perintah istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan tetap terjaga salah satunya dapat dilakukan dengan berhenti mengisi lambung selama empat jam sebelum tidur. Jika seseorang tidur dalam keadaan perut terisi makanan, otomatis saluran nafas akan menyempit (bahkan tidak menghentikan nafas). Jika hal ini terjadi terjadi dalam jangka panjang maka akan berakibat pada jantung yang dinamakan hipoksia atau kekurangan oksigen, dan lama kelamaan jika hal ini tetap sering dilakukan maka akan mengakibatkan stroke.²⁰

Tips sehat menganjurkan tidak tidur setelah subuh dan setelah ashar, tetapi tidur sianglah sejenak saja. Rasulullah menganjurkan agar memulai dan mengakhiri tidur dengan berdo'a yakni membaca Al-fatihah, Al-Ikhlash, An-Naas, Al-Falaq dan terakhir surat Al-Baqarah, sebelum tertidur.²¹

²⁰ *Ibid*, hlm. 208.

²¹ *Ibid*, hlm. 208.

2. Pentingnya gerak badan (shalat) bagi kesehatan

Kesehatan tidak mungkin diperoleh, kecuali jika kita senantiasa bergerak. Diantara ciri mutlak hidup biologis adalah bergerak. Tidak satu komponen pun dalam tubuh kita yang tidak bergerak. Benda padat seperti tulang pun, ketika diam mengalami dinamisasi internal proses bongkar pasang elemen-elemen selulernya. Ada pergerakan cairan dalam sirkulasi darah, getah bening, transportasi cairan ekstra dan internal, serta ada juga gerak dalam wujud kontraksi otot, peristaltic, usus, gerak metabolic kimiawi dan gerak quantum elektrik.

Shalat (juga ibadah haji) merupakan ibadah pokok yang merangkaikan aspek gerak fisik sehingga layak kita kaji secara serius untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh-pengaruh tersebut dalam kesehatan hidup kita. Dalam hal ini gerak tubuh sangat mempengaruhi kesehatan dalam tubuh manusia khususnya bagi tulang dan persendian.

Proses gerakan shalat, jika dilakukan secara baik dan benar, sesuai cara dan tatacara yang dicontohkan nabi, mestinya meninggalkan atsar (jejak) terhadap diri dan kehidupan kita. Sebagaiman juga dampak fisiologis dari olahraga-olahraga. Prof. dr. Mohammad Sholeh, misalnya menemukan atsar tersebut dalam tinjauan biokimiawi yakni

pada level kortisol hariannya yang lebih rendah pada orang yang rutin bertahajjut dengan ikhlas.²²

Menurut Dr. Moh Sholeh dalam bukunya “ Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik “ beliau mengatakan jika shalat tahajud yang dijalankan dengan ikhlas akan memperbaiki emosional positif dan efektifitas coping. Emosional positif dapat menghindarkan reaksi stress, Shalat tahajud bisa saja mendatangkan stres, jika shalat tahajud itu tidak dijalankan dengan ikhlas, yang tercermin pada gagalnya menjaga homeostatis tubuh atau gagalnya beradaptasi terhadap perubahan pola irama sirkadian yang bersifat diurnal menjadi nocturnal. Karena sekresi kortisol yang semestinya rendah di malam hari, namun tetap tinggi karena melakukan aktifitas shalat tahajud.²³

Shalat diibaratkan pondasi dalam suatu bangunan. Nabi mengatakan “*intisari perkara adalah Islam dan tiangnya adalah shalat*” (HR.Ahmad) dan juga dijelaskan dalam Hadits Riwayat Turmudzi “*Perbedaan antara seorang beriman kepada allah dan seorang yang tidak beriman kepada Nya adalah dalam shalatnya*”.

Hal tersebut juga dijelaskan dalam surat an-nisa` ayat 103, sebagaimana berikut:

²² *Ibid*, hlm .151.

²³ Moh Sholeh, Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik, (Pustaka Pelajar,2006), hlm. 258

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
 أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا
 مَّوْقُوتًا

Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.

3. Kebersihan

Kebersihan jasmani (badan) dan tempat ibadah merupakan syarat mutlak pertama sekali bagi seorang muslim jika ia hendak melakukan ibadah shalat menghadap Allah swt. Allah berfirman dalam surat Al-Muddasir ayat 4

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ

dan pakaianmu bersihkanlah,

Dalam ayat ini Aisyah berkata, Nabi suka mendahulukan yang kanan dalam bersandal, menyisir rambut, bersuci, dan dalam segala hal.(muttafaq alaih)

Annas berkata, Rasulullah pernah masuk ke jamban, lalu ia dan seorang pemuda yang sebaya dengannya membawakan bejana berisi air dan sebatang tongkat, kemudia beliau bersuci dengan air tersebut. (muttafaq alaih)

Jabir bin Abdullah berkata bahwa nabi bersabda, “Aku diberi lima hal yang belum pernah diberikan kepada

seorang pum sebelumku, yaitu aku ditolong dengan rasa ketakutan (musuhku) sejauh perjalanan sebulan, bumi dijadikan untukku sebagai tempat sujud (masjid) dan alat bersuci, maka siapapun menemui waktu shalat hendaklah ia segera shalat.” (muttafaq alaih)²⁴

4. Puasa

Adapun beberapa manfaat puasa bagi kesehatan antara lain: Puasa mempengaruhi kemampuan konsentrasi berpikir di otak; karena darah tidak terkonsentrasi disaluran pencernaan, sehingga otak cukup mendapat sediaan maksimal ketika ia bekerja sehingga kegiatan berpikirnya menjadi optimal

Puasa juga mengistirahatkan ginjal. Ketiadaan intake cairan selama 10-12 jam dapat menyebabkan dehidrasi ringan yang masih mungkin ditoleransi oleh tubuh karena tubuh memiliki mekanisme konservasi air dalam batas yang ditoleransi.

Puasa juga sebagai pengikisan lemak dalam tubuh. Puasa memberikan kesempatan beristirahat sisitem saluran cerna. Lambung, saluran cerna usus dan liver sebagai pabrik utama dari proses metabolisme juga akan berkurang bebanya hingga secara tidak langsung organ-organ lain juga semakin berkurang bebanya.²⁵

²⁴ Ahmad Ali, Junaidi Ismail dkk, *Ar-rahman the inspire Al Qur`anul Karim*, (Jakarta: CV. Al Qalam Publishing, 2014), hlm. 1149.

²⁵ Ade Hashman, *op.cit.*, hlm. 41.

Tidak pernah ditemukan orang yang mati atau jatuh sakit berat akibat berpuasa di bulan ramadhan. Bila seseorang benar-benar sakit, sejak awal Allah sudah mengizinkan mereka untuk tidak berpuasa, dan boleh menggantinya dengan membayar fidyah. Seperti dijelaskan dalam Al-Qur`an surat Al-Baqoroh ayat 184:

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۗ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ ۗ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

(yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka Barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), Maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi Makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, Maka Itulah yang lebih baik baginya. dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.

Untuk orang yang sehat, menunda makan minum selama dua belas jam bukanlah hal yang membahayakan kesehatannya, apalagi mengancam jiwanya, daya tahan tubuh manusia untuk tidak makan dan minum cukup besar. Manusia normal sehat dapat bertahan hidup selama dua minggu meskipun tanpa makanan sama sekali, orang yang normal umumnya dapat bertahan selama seminggu. Oleh karena itu, kalau hanya menahan makan dan minum selama dua belas jam saja mmaka

pengaruh buruknya terhadap kesehatan praktis tidak ada sama sekali. Puasa sangat aman bagi tubuh, bahkan bermanfaat bagi kesehatan.²⁶

Orang yang sehat, hatinya riang dan pikirannya segar, ia rajin dan gembira bekerja, segala yang diusahakannya menjadi berhasil. Dan bandingkanlah dengan keadaan seseorang yang yang sakit. Hatinya sebal dan susah, pikirannya kusut dan kacau, badanya letih dan lesu, sedang nafsu bekerja tidak ada padanya malahan keinginan makanpun tidak ada. Segala pekerjaan dan usahanya terbengkalai.²⁷

Jerry D.Gray seorang ilmuwan sekaligus penulis buku “*Rasulullah is My Doctor*” beliau melakukan sebuah riset tentang kesehatan, yang mana ketika ia hidup di peternakan, dia hanya sakit rata-rata sebanyak dua kali dalam setahun. Dan ketika ia pindah ke kota dia hampir setiap bulan sakit dan mulai merokok karena tingkat stress yang dia alami akibat gaya hidup modern sehari-hari. Kondisi ia terus menurun hingga ia akhirnya berkenalan dengan agama Islam dan mulai mengikuti cara hidup dan rekomendasi dari Rosululloh. Alhamdulillah, dia menemukan pelepas stress dengan cara membaca Al-Qur`an, bukan mengonsumsi obat-obatan. Alhamdulillah, dengan pertolongan dari Allah Swt. Dia mengatasi kebiasaan merokok. Dan sekarang sering mungkin

²⁶ *Ibid.*, hlm. 136.

²⁷ K.H.O. Gadjahnata, *op.cit.*, hlm. 11.

dia mengikuti berbagai contoh yang menyehatkan yang sudah diajarkan oleh Nabi Muhammad. Yang telah memberi kita “obat” untuk setiap penyakit yang diketahui umat manusia. “obat” terbaik yang diberikannya adalah pencegahan.

Jerry D.Gray kemudian menganjurkan pada saudara-saudaranya supaya berhentilah “membunuh” diri anda secara perlahan. Tingkatkan kesehatan fisik dan mental anda dengan cara bersungguh-sungguh mencintai dan mengikuti panduan yang diberikan Nabi Muhammad Saw. Pada kita semua dan para dokter seperti Ade Hasman yang sangat peduli pada kesehatan. Insya Allah, dengan dengan mencontoh Nabi Muhammad Saw., Allah Swt. Akan memberkati kita dengan kualitas hidup yang lebih baik di dunia ini, memberikan bimbingan pada kita, mengampuni dosa kita.²⁸

²⁸ Ade Hashman, *op.cit.*, hlm. xv.

BAB III

PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG

POLA HIDUP SEHAT

A. Pengertian Pola Hidup Sehat dalam Al-Qur'an

Berbicara mengenai hidup sehat tidak luput dari adanya kenikmatan yang diberikan Allah swt, nikmat dari Allah itu sangat berlimpah dan tidak terkira. Sebagaimana surat An-Nahl ayat 18 “maka jika kamu mau menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan dapat menghitungnya,” Diantara nikmat yang sangat berharga dan tidak ternilai tersebut adalah kesehatan. Dalam perspektif ajaran Islam, sangat menganjurkan bagaimana hidup dengan sehat dan teratur, karena tujuan dari kehadiran Islam itu sendiri adalah untuk memelihara agama, akal, jiwa, jasmani, harta dan keturunan umat manusia.

Para ulama salafus shaleh menyatakan bahwa ayat yang berbunyi Di dalam ayat QS At-Takatsur ayat: 8 sebagaimana berikut:

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿٨﴾

kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu).

Ayat ini juga mengisyaratkan tentang kesehatan, seperti kata Soraya Susan Behbehani, “tubuh harus dirawat karena ia adalah cetakan bagi kehidupan dan jiwa ada di dalamnya semacam kerang

yang mengandung mutiara yang sedang tumbuh, tanpa kerang tidak akan ada mutiara.”¹

Dalam ayat ini Allah memerintahkan supaya kita menjaga kesehatan, yang mana menjaga kesehatan akan memberikan dampak positif bagi tubuh manusia berupa kenikmatan baik jasmani maupun rohani, sehingga dalam menjalankan aktifitas keseharian menjadi lebih semangat.

Surat-surat yang membahas tentang pola hidup sehat dalam Al-Qur'an, secara jasmani dan rohani sebagaimana berikut:

a. Sehat jasmani

Pola hidup sehat secara jasmani tertera dalam dan surat At-Taubah ayat 108:

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَّمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ مُّخْبِتُونَ أَنْ يَتَّظَهُرُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ ﴿١٠٨﴾

Janganlah kamu bersembahyang dalam mesjid itu selamanya Sesungguhnya mesjid yang didirikan atas dasar taqwa (mesjid Quba), sejak hari pertama adalah lebih patut kamu sholat di dalamnya. di dalamnya mesjid itu ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. dan Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih.

Ayat ini menerangkan bahwasannya, Setelah mencela para pendiri masjid dan mencela fungsi bangunan yang mereka namai masjid itu, Allah memuji masjid yang dibangun oleh Rasul-Nya nabi Muhammad saw, serta memuji jamaah di masjid. Janganlah

¹ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta: Noura book, 2012), hlm. 52.

engkau berdiri apalagi shalat di dalamnya yakni di dalam masjid yang dibangun orang-orang munafik itu untuk selama-lamanya. Sesungguhnya masjid yang dibangun atas dasar taqwa yakni ketulusan dan ketaatan kepada Allah sejak hari pertama hingga selesai bangunanya terus menerus diliputi oleh ketaqwaan adalah lebih patut atas kamu berdiri dan melaksanakan shalat serta aneka kegiatan bermanfaat di dalamnya, bahkan masjid kaum munafiq itu di dalamnya berdasar taqwa, ada orang-orang yang senang menyucikan diri. Dan Allah melimpahkan karunianya kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh menyucikan diri, baik yang berada di masjid itu maupun ditempat lain.²

Ulama' juga berpendapat bahwa dalam surat At-Taubah ayat 108 tentang membersihkan atau mensucikan diri dari najis. Dalam hal ini ada tiga pendapat ulama' diantaranya:

1. Hukum membersihkan najis adalah wajib fardhu (sangat wajib) oleh karena itu, seseorang tidak boleh sholat apabila pakaiannya terkena najis, baik ia menyadarinya maupun tidak.
2. Membersihkan najis dari tubuh atau pakaian itu hukumnya wajib sunnah (tidak sampai derajat fardhu).
3. Najis yang ada pada pakaian atau tubuh manusia wajib dibersihkan pada saat teringat saja, tidak pada saat lupa.

Dari ketiga pendapat ini yang paling benar adalah pendapat yang pertama sebagaimana pendapat nabi SAW pernah melewati dua

² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-misbah*, (Jakarta: lentera hati, 2002), hlm. 677.

buah kuburan lalu beliau bersabda, yang artinya “*sesungguhnya mereka berdua sedang diadzab, namun penyebab adzab mereka bukanlah suatu yang luar biasa. Salah satunya hanya karena suka mengadu domba, sedangkan yang satunya lagi karena tidak memberi penghalang tatkala sedang buang air kecil.*”³

Dalam surat At-Taubah ayat 108 Allah memerintahkan hamba-Nya untuk mensucikan diri baik secara jasmani maupun rohani, baik dari najis maupun hadast. Bersuci tersebut dapat dilakukan dengan tetap menjaga kebersihan tempat ibadah serta lingkungan ataupun dengan cara mensucikan diri seperti berwudhu, mandi, mengerjakan sholat, dzikir untuk tetap mendekatkan diri kepada-Nya, karena Allah mencintai hambanya yang bertaqwa. Dalam hal ini, bersuci baik tempat maupun hati akan memberikan dampak positif dalam kesehatan.

b. Sehat secara rohani

Sehat secara rohani tertera dalam Al-Qur’an sutar Al-‘Ala ayat 14:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى

sungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman).

Ayat ini menerangkan bahwa kesadaran akan kehadiran Allah SWT dan pengetahuannya yang menyeluruh termasuk gerak langkah serta detak detik hati manusia akan mengantar

³ Budi Rosyadi, Fathurrahman, Nashiulhaq, *Tafsir Al Qurthubi*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), hlm. 660-661.

manusia menghindari kedurhakaan penganiayaan, karena pasti yang maha kuasa itu akan menegakkan keadilan dengan memberi balasan dan ganjaran.⁴

Katsir bin Abdulah meriwayatkan dari ayahnya dari kakeknya Rasulullah SAW tentang firman Surat Al-‘Ala ayat 14 “sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman), beliau bersabda, “mengeluarkan zakat fitrah”.⁵ Ada lagi yang mengatakan bahwa yang dimaksud olah ayat ini adalah zakat maal, bukan zakat harta. Maksudnya, mensucikan amal-amalnya dari riya dan kekurangan karena kata yang paling banyak digunakan pada ungkapan harta adalah zakkaa bukan tazakkaa.

Jabir bin Abdullah RA meriwayatkan bahwa Rasulullah bersabda bahwa *Qad aflaha man tazaka* maksudnya adalah orang yang bersaksi bahwa tidak ada tuhan melainkan Allah dan mensucikan-Nya dari sekutu dan bersaksi bahwa aku adalah utusan Allah.⁶

Surat Al-‘Ala ayat 14 juga memberikan penjelasan tentang ajaran akhlak yang tinggi kedudukannya. Dalam penemuan ilmu jiwa modern menyatakan bahwa sesungguhnya kita tidak akan berhasil untuk membentuk pribadi yang sukses dan berakhlak lurus hanya dengan meditasi belaka, akan tetapi hal tersebut

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-lubab*, (Jakarta: Lentara hati, 2012), hlm. 692.

⁵ Dudi Rosyadi dan Fathurrahman, *Tafsir Al Qurthubi*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), hlm. 319.

⁶ *Ibid.*, hlm. 322.

harus ditempuh dengan cara melatih jiwa seperti membersihkan jiwa, mengendalikan dan menguasainya.⁷ Ayat tersebut memberi arti bahwa jika seseorang ingin berhasil dalam hidupnya maka orang tersebut harus membersihkan dirinya dari perbuatan tercela.

Allah juga telah memperjelas lagi dalam surat Al-‘Ala ayat 14 tentang kesehatan bahwasannya seseorang yang sadar akan dirinya dalam menjaga kebersihan maka Allah akan memberikan kesehatan pada dirinya sebagai bentuk imbalan atas apa yang telah ia lakukan. Jika dalam menjaga bersih dan kesehatan senantiasa ditegakkan maka akan tercipta hidup sehat dan tercipta kualitas hidup yang baik.

Dalam hal ini, dari waktu ke waktu, seseorang yang selalu berusaha menyucikan diri. Bertasbih dengan lisan dan anggota tubuhnya. Kata-kata yang dikeluarkannya juga bersih karena keluar dari hati yang bersih. Apalagi ia mengimani dan percaya kepada peringatan yang dibawa oleh Nabi Muhammad saw. Kemudian setelah itu, ia mampu menjaga hidupnya secara konsisten dalam keistiqamahan sikap, kali ini Allah menyebut dua amal yang dilakukan oleh orang beruntung yang selalu menyucikan jiwanya

⁷ ‘Afif Abdul Fatah Thabbarah, *Tafsir Juz ‘Ala: lengkap dan ilmiah*, terjemah: Bahrun Abu Bakar, (Bandung: CV. Sinar Baru, 1989), hlm. 191.

B. Pola Hidup Menurut Al-Qur'an

Pola hidup merupakan suatu kebiasaan seseorang dalam kesehariannya secara teratur dan berulang-ulang. Dalam hal ini Al-Qur'an mengatur pola hidup mencakup beberapa aspek, diantaranya:

1. Menjaga kebersihan jasmani dan rohani

Menjaga kebersihan jasmani dan rohani juga merupakan pola hidup sehat yang diterangkan dalam Al-Qur'an, diantaranya membahas beberapa hal berikut ini:

a. Bersuci

1) Wudhu

Wudhu berarti bersuci, hal itu diterangkan Al-Qur'an dalam surat Al-Maidah ayat 6:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قُمْتُمْ اِلَى الصَّلٰوةِ فَاغْسِلُوْا
وُجُوْهَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى الْمَرَافِقِ وَاَمْسَحُوْا بِرُءُوْسِكُمْ
وَارْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَاِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا ۗ وَاِنْ كُنْتُمْ
مَّرْضٰى اَوْ عَلَى سَفَرٍ اَوْ جَاءَ اَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَايِطِ اَوْ لَمَسْتُمُ
النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوْا مَاءً فَتَيَمَّمُوْا صَعِيْدًا طَيِّبًا فَاَمْسَحُوْا
بِوُجُوْهِكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ مِّنْهُ ۚ مَا يُرِيْدُ اللّٰهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ
حَرَجٍ وَّلٰكِنْ يُرِيْدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَيُؤْتِيَكُمْ نِعْمَتَهٗ ۗ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَشْكُرُوْنَ ﴿٦﴾

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.

Dari kata *idza qultum ila as-sholawati* yang artinya Apabila kamu hendak mengerjakan sholat. Para ulama' berpendapat bahwa khitab ayat ini khusus untuk nabi Muhammad saw., Abdullah bin Hanzhalah bin Abi Amir Al Ghazil berkata, "Sesungguhnya Nabi Muhammad saw diperintahkan untuk berwudhu pada setiap akan melaksanakan sholat, sehingga hal itu menyulitkan beliau. Beliau kemudian diperintahkan untuk bersiwak dan perintah berwudhu itu pun dihilangkan dari beliau, kecuali bila berhadats.⁸

Imam Syafi'i berkata bahwa Allah menyebutkan tatacara berwudhu bagi yang ingin menunaikan shalat. Bisa juga ayat ini ditujukan bagi

⁸ Ahmad Khotib, *Tafsir Al-Qurtubi*, terjemah: Sudi Rosadi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), hlm. 197-198.

orang yang bangun tidur. Allah juga menyebutkan tata cara bersuci orang yang junub.⁹

Dalam potongan ayat *faghsiluu wujuhakum* yakni maka basuhlah mukamu. Allah menyebutkan empat anggota tubuh, diantaranya:

1. Wajah, yang wajib untuknya adalah membasuhnya.
2. Kedua tangan, yang wajib untuk keduanya adalah membasuh keduanya.
3. Kepala, yang wajib untuknya adalah menyapunya. Hal ini sesuai dengan kesepakatan (ijma')
4. Kedua kaki.¹⁰

Dari redaksi ayat di atas menghendaki adanya muwaalat (kontinyu) di antara beberapa anggota wudhu tersebut. Muwalaat adalah orang yang berwudhu mengikutkan suatu pekerjaan (wudhu) kepada pekerjaan (wudhu) yang lain (secara terus-menerus) hingga selesai, tanpa menanggukkan atau membuat jeda untuk sebagiannya. Tidak ada keutamaan bagi suatu pekerjaan yang bukan pekerjaan dalam wudhu. Para ulama' berpendapat bahwa hukum muwaalat ini. Ibnu Abi Salamah dan Ibnu Wahb berkata, "hal itu merupakan kewajiban

⁹ Syaikh Ahmad Musthafa Al-Farran, *Tafsir Al Imam Asy-Syafi'I*, terjemah: Fedrian Hasman, dkk, (Jakarta: PT. Niaga Swadaya, 2007), hlm. 300.

¹⁰ Ahmad Khotib, *op.cit*, hlm. 202.

wudhu, baik dalam keadaan lupa. Barang siapa yang memisahkan antara anggota wudhunya, baik secara sengaja maupun lupa, maka wudhu itu tidak dianggap cukup atau sah baginya.¹¹

Pada kata *faghsilu* menunjukkan hukum harus urut. Sebab manakala huruf *fa'* itu menjadi jawab syarath, maka ia pun mengikat sesuatu yang disyariatkan (semua anggota wudhu), sehingga harus tertib pada semuanya (maksudnya, semua anggota wudhu). Uraian tersebut dijawab dengan mengatakan bahwa hal itu hanya menghendaki adanya permulaan (wudhu) dengan (membasuh) wajah, sebab (membasuh) wajah merupakan jawab syarath. Hal itu dapat menghendaki adanya tertib pada semuanya (maksudnya semua anggota wudhu) jika jawab syarath tersebut adalah makna atau hal yang sama. Tapi manakala jawab syarath tersebut adalah terdiri dari beberapa kalimat di mana semuanya merupakan jawab syarath, maka dalam hal ini tidak perlu diperdulikan dengan anggota wudhu manapun engkau memulai wudhu. Sebab yang dimaksud darinya adalah terjadinya tertib.¹²

¹¹ *Ibid.*, hlm. 236-237.

¹² *Ibid.*, hlm. 239.

Surat Al.-Maidah ayat 6 ini memberikan penjelasan bahwasanya dalam memperoleh hidup sehat Allah memerintahkan untuk berwudhu sebagai bentuk pembersihan diri manusia dari hadast, salah satunya sebelum ia melaksanakan sholat yang dilakukan dengan niat, air yang suci serta dilakukan dengan tertib.

2) Mandi

Kebersihan jasmani (badan) dengan cara mandi merupakan syarat mutlak pertama sekali bagi seorang muslim jika ia hendak melakukan ibadah kepada Allah swt. Allah berfirman dalam surat an-nisa' ayat 43:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَقْرَبُوا الصَّلٰوةَ وَاَنْتُمْ سُكَرٰى حَتّٰى تَعْلَمُوْا مَا تَقُوْلُوْنَ وَلَا جُنُبًا اِلَّا عَابِرِيْ سَبِيْلٍ حَتّٰى تَغْتَسِلُوْا ۗ وَاِنْ كُنْتُمْ مَّرْضٰى اَوْ عَلٰى سَفَرٍ اَوْ جَاءَ اَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَايِبِ اَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوْا مَآءً فَتَيَمَّمُوْا صَعِيْدًا طَيِّبًا فَاَمْسَحُوْا بِوُجُوْهِكُمْ وَاَيْدِيْكُمْ ۗ
 اِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُوْرًا ﴿٤٣﴾

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali

sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, Maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pema'af lagi Maha Pengampun.

Dalam ayat ini Allah menyeru orang-orang yang beriman untuk tidak mengerjakan shalat sedangkan dia dalam keadaan mabuk disebabkan minuman-minuman keras. Ayat ini turun berkenaan dengan para sahabat ketika itu yang shalat dalam kondisi mabuk. Saat itu, minuman keras belum diharamkan. Mereka dilarang shalat dalam kondisi itu, sehingga ia sadar dan sehat kembali.

Pertintah tersebut bahwa bagi Orang yang junub diwajibkan untuk mandi, hal tersebut terletak pada kata *khatta taghshiluu* (sampai kalian mandi). Dalam hal ini mandi harus basah seluruh tubuh sebagai wujud pensucian diri dari junub, agar seseorang dapat melakukan ibadah kepada Allah swt.

Dilarang shalat juga, orang yang sedang junub, baik karena bersetubuh maupun keluar mani. Kecuali, sedang musafir atau dalam perjalanan. Orang junub harus mandi terlebih dahulu, barulah boleh shalat. Ada yang berpendapat, yang dilarang ialah mendekati

tempat-tempat shalat atau masjid, kecuali hanya sekedar melewatinya saja tanpa berhenti.¹³

Selanjutnya, Allah membolehkan tayammum bagi orang yang sakit, musaffir, berhadats, menyentuh kulit perempuan; sebagian berpendapat hubungan intim, bukan menyentuh, yang mana mereka tidak menemukan air. Cara bertayamum adalah dengan mengambil debu yang suci, lalu menepuk dengan telapak tangan dua kali tepukan, kemudian menyapukannya ke muka dan tangan berikutnya.¹⁴

Tafsiran tersebut memberikan penjelasan bahwa apabila seseorang hendak melakukan ibadah, maka mereka diwajibkan untuk mandi supaya dirinya tetap dalam keadaan bersih dan sehat.

b. Bersuci dari najis

Perintah bersuci dari najis terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 222:

يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah

¹³ Ahmad Ali, *op.cit.*, hlm 169

¹⁴ *Ibid.*, hlm 169

kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.

Dalam ayat ini, Asma binti Abu Bakar berkata, Nabi bersabda tentang darah haid yang mengenai pakaian, “engkau kikis, engkau gosok dengan air lalu siramlah, baru kemudian engkau boleh shalat, dengan pakaian itu,” (muttafak alaih).

Abu Hurairah berkata, Khaulah pernah bertanya pada rosulallah, “meskipun darah itu tidak hilang?” beliau menjawab, “engkau cukup membasuhnya dengan air dan bekasnya tidak apa-apa” (HR. Turmuzi).¹⁵

c. Menjaga kebersihan lingkungan

Kebersihan adalah pangkal kesehatan merupakan moto kedokteran modern yang telah menjadi pengetahuan umum. Hidup yang bersih (jasmani, pakaian, makanan minuman dan lingkungan) merupakan syarat yang mutlak untuk hidup yang sehat. Terlalu banyak penyakit yang bisa ditimbulkan akibat lingkungan yang tidak higienis, khususnya penyakit-penyakit karena infeksi menular.¹⁶

Dalam tradisi Islam, semboyan mengenai kebersihan dinyatakan dengan makna yang lebih tinggi

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 69.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 68.

nilainya, “kebersihan merupakan sebagian dari keimanan” seolah olah lewat semboyan itu dikatakan bahwa hidup yang kurang bersih merupakan cerminan rendahnya kualitas keimanan seseorang. Kebersihan dipandang sentral dalam yurisprudensi (fiqih) Islam. Kajian tentang kebersihan merupakan chapter pertama yang ada dalam lembar buku-buku fiqh dengan spectrum pembahasan yang lengkap. Tema-tema fiqh tentang bersuci (thaharah) membahas dengan detail seputar najis (dengan klasifikasi ringan, sedang, berat) jenis-jenis air (suci, menyucikan), mandi (junub, jumat), wudhu, tayammum, istinjak, haid, nifas, bersugi (sikat gigi), memotong kuku, memotong rambur-rambut pada tubuh, khitan, memandikan jenazah, atau larangan merajah tubuh (tato) dan tema-tema yang lain terkait dengan kebersihan lingkungan. Kajian yang merupakan pedoman hidup lengkap mengenai hidup bersih seperti itu tidak akan pernah ditemukan secara tekstual dalam ajaran-ajaran selain Islam. Islam meletakkan kebersihan dalam posisi yang tertinggi.¹⁷

Dalam Al-Hadits juga telah diterangkan bahwa

النضافة من الايمان

Kesucian sebagian dari pada Al Iman.¹⁸

¹⁷ Ade Hashman, *op.cit.*, hlm. 68.

¹⁸ Su`dan, *op.cit.*, hlm. 23.

لَا جْرَمَ أَنْمَا تَدْعُونَنِي إِلَيْهِ لَيْسَ لَهُ دَعْوَةٌ فِي الدُّنْيَا وَلَا فِي
 الْآخِرَةِ وَأَنْ مَرَدَّنَا إِلَى اللَّهِ وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ



Sudah pasti bahwa apa yang kamu seru supaya aku (beriman) kepadanya tidak dapat memperkenankan seruan apapun baik di dunia maupun di akhirat, dan Sesungguhnya kita kembali kepada Allah dan Sesungguhnya orang-orang yang melampaui batas, mereka itulah penghuni neraka.

Dalam surat ini Allah menerangkan bahwasannya Sikap berlebihan (*al-israf*) dalam segala hal disebut sebagai hal negatif dan terlarang. Sesuatu umat tidak dapat mempercepat maka kehancurannya dan tidak pula mereka sanggup menunda.²⁰

Sikap yang berlebih-lebihan sangat dibenci Allah dan Allah berfirman yang berlebih-lebihan maka ialah penghuni neraka sebagaimana yang diterangkan pada ayat di atas. Makan-makanan yang baik dan cukup serta tidak memunda-nunda, tubuh akan menjadi baik dan teratur serta sehat. Dalam hal ini, Allah tidak menyukai orang-orang yang makan secara berlebih-lebihan, karena yang berlebih-lebihan itu kurang bagus bagi diri sendiri maupun kesehatan. Karena bisa berakibat pencernaan kurang baik dan obesitas.

²⁰ Oemar Bakri, *op. cit.*, hlm. 665.

b) Makan-makanan yang halal dan bergizi

Perintah makan-makanan yang halal dan bergizi tertera dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 5, bahwa:

أَيُّوَمَ أَحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ^ط وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ
 وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ^ط وَالْحَصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَالْحَصَنَاتُ مِنَ
 الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذْ آتَيْنَهُنَّ أُجُورَهُنَّ مُحْصِينَ
 غَيْرَ مُسْفِحِينَ وَلَا مُتَّخِذِي أَحْدَانٍ^ق وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ
 حَبِطَ عَمَلُهُ^ر وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَسِرِينَ ﴿٥﴾

Pada hari ini Dihalalkan bagimu yang baik-baik. makanan (sembelihan) orang-orang yang diberi Al kitab itu halal bagimu, dan makanan kamu halal (pula) bagi mereka. (dan Dihalalkan mangawini) wanita yang menjaga kehormatan diantara wanita-wanita yang beriman dan wanita-wanita yang menjaga kehormatan di antara orang-orang yang diberi Al kitab sebelum kamu, bila kamu telah membayar mas kawin mereka dengan maksud menikahinya, tidak dengan maksud berzina dan tidak (pula) menjadikannya gundik-gundik. Barangsiapa yang kafir setiap sudah beriman (tidak menerima hukum-hukum Islam) Maka hapuslah amalannya dan ia di hari kiamat Termasuk orang-orang merugi.

Surat di atas menjelaskan bahwa pada hari ini (hari haji wada`) telah dihalalkan bagimu makanan yang baik-baik. Makanan sembelihan ahli kitab halal bagimu dan makanan kamu juga halal bagi mereka dan (dihalalkan bagimu mengawini) wanita-wanita mukmin yang memelihara kehormatannya dan wanita-wanita ahli kitab

(yang diturunkan kitab kepadanya) sebelum kamu, dengan membayar mas kawinnya. Dengan maksud suci (kawin) bukan berzina dan tidak pula menjadikanya gundik. Siapa yang kafir setelah beriman, maka terhapuslah amalannya dan ia di akhirat masuk orang-orang yang merugi.²¹

Dalam Tafsir Al-Mishbah kata *tha'am* atau makanan yang dimaksud oleh ayat di atas adalah sembelihan, karena sebelum ini telah ditegaskan hal-hal yang diharamkan, sehingga selainnya otomatis halal, baik sebelum maupun setelah dimiliki Ahl al-Kitab. Juga karena, sebelum ini terdapat uraian tentang penyembelihan dan perburuan, sehingga kedua hal inilah yang menjadi pokok masalah. Ada juga yang memahami kata makanan dalam arti buah- buahan, biji-bijian dan semacamnya, pendapat ini sangat lemah.²²

Surat Al-Maidah ayat 5 di atas kata *Ath-Thayyibat* memiliki makna bahwa makan-makanan yang baik menurut tabiatnya adalah baik, sehat dan fitrah, sehingga seseorang mau memakannya dengan lahap. Makan-makanan yang demikian akan dirasa nikmat bagi seseorang yang mengkonsumsinya, mudah dicerna dan

²¹ *Ibid.*, hlm. 203.

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol 3, hlm. 29

merupakan makan-makanan yang baik.²³ Makan-makanan yang sehat akan memberikan pengaruh pada tubuh seseorang yang mengkonsumsinya salah satunya badan menjadi sehat dan pencernaan menjadi baik.

Dalam makan Allah juga memerintahkan kita cara makan yang baik yakni dengan duduk. Sebagaimana yang tertera dalam kitab *tibun nawawi* sebagai berikut:

صح عنه ان قال : لا اكل متكياً، و قال : ائماً جالس
كما يجلس العبد، و اكل يا، كل العبدُ. (روى ابن ماجه فى
سننه).²⁴

Adapun makan makanan yang baik *Ath-Thayyibat* adalah makanan selain yang telah ditetapkan haramnya, seperti binatang ternak, binatang buruan, binatang yang hidup di darat atau di laut yaitu binatang yang senantiasa menjadi sasaran buruan. Di laut, semua binatang yang ada di sana menjadi sasaran buruan, sedangkan di darat yang diburu adalah binatang yang halal dimakan yaitu selain binatang buas maupun burung buas.²⁵

Hal ini tertera dalam sebuah hadits sebagaimana berikut:

²³ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi juz 6*, (Semarang: CV. Toha Putra, 1987), hlm. 102.

²⁴ Abdul Ghani Abdul khoyalik, *Attibun Nabawi*, (Bairut: Dzikirulfikr, 1607), Hlm 172.

²⁵ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *op.cit.*, hlm. 103.

حدثنا ابو بكر بن ابي شيبة و اسحق بن ابراهيم وابن ابي
 عمر قال اسحق اخبرنا وقال الاخران حدثنا سفيا بن
 عيينة عن الزهري عن ابي ادريس عن ابي ثعلبت قال نهى
 النبي صل عن اكل كل ذي ناب من السبع زاد اسحق
 وابن ابي عمير في حديثهما قال الزهري ولم نسمع بهذا حتى
 قدمنا الشام

Abu Bakar bin Abu Syaibah, Ishaq bin Ibrahim dan Ibnu Abu Umar telah memberitahukan kepada kami. Ishaq berkata, Sufyan bin Uyainah telah mengabarkan kepada kami, sedangkan yang lainnya mengatakan, Sufyan bin Uyainah telah memberitahukan kepada kami, dari Az-Zuhri, dari Abu Idris, dari Abu Tsa`labah. Ia berkata, “Nabi Saw telah melarang makan setiap hewan buas yang memiliki taring. Ishaq dan Ibnu Abu Umar di dalam hadits riwayat mereka menambahkan, Az-Zuhri berkata, “Kami tidak mendengar ini sampai kami mendatangi negeri Syam.²⁶

Surat Al maidah ayat 5 juga menerangkan bahwa Allah menghalalkan yang baik-baik untuk kita konsumsi. An Nu`man bin Basyir berkata, Nabi bersabda, “yang halal dan yang haram sudah sangat jelas. Tetapi diantaranya ada yang syubhat, tidak diperhatikan oleh manusia pada umumnya. Maka orang yang memelihara dirinya dari yang syubhat, berarti ia telah membersihkan

²⁶ Imam An-Nawawi, Jilid 9, *Syarah Shahih Muslim*: (Jakarta: Darus Sunnah, 2011), hlm.408.

agama dan kehormatannya. Sedangkan yang terjerumus ke dalam syubhat, berarti terjerumus juga dalam haram.²⁷

Meskipun demikian, hendaknya perlu diingat bahwa tidak otomatis semua makanan Ahl al Kitab menjadi halal. Karena bisa dimungkinkan makanan yang mereka hidangkan, telah bercampur dengan bahan-bahan haram, misalnya minyak babi atau minuman keras dan bisa juga adanya bahan yang najis tercampur didalamnya.

Dalam konteks ini Sayyid Muhammad Tanthawi, mantan Mufti Mesir dan Pemimpin tertinggi al-Azhar, menukil pendapat sementara ulama bermazhab Malik yang mengharamkan keju dan sebangsanya yang diproduksi di Negara non-Muslim, dengan alasan bahwa kenajisannya hampir dapat dipastikan. Namun setelah menukil pendapat ini, Tanthawi menegaskan bahwa mayoritas ulama tidak berpendapat demikian, dan bahwa memakan keju dan semacamnya yang diproduksi di negeri-negeri non-Muslim dapat dibenarkan, selama belum terbukti bahwa makanan tersebut telah bercampur dengan najis.²⁸

Surat Al-Maidah ayat 5 Allah menerangkan bahwasannya seseorang dianjurkan untuk mengkonsumsi

²⁷ Ahmad Ali, Junaidi Ismail dkk, *Ar-rahman the inspire Al Qur`anul Karim*, (Jakarta: CV. Al Qalam Publishing, 2014), hlm. 213.

²⁸ M. Quraish Shihab, *Loc.cit.*, hlm. 29.

makan makanan yang baik serta halal supaya asupan gizi atau makan tersebut berguna bagi tubuh dan baik bagi kesehatan. Pola menjaga makan makanan yang baik serta halal Allah menjanjikan akan menjadikannya tubuh orang yang mengkonsumsi menjadi baik dan sehat.

3. Mengatur Waktu

Dalam hidup seseorang perlu untuk mengatur segala aktifitasnya supaya dapat berjalan dengan baik. mengatur waktu dalam kehidupan sehari-hari menjadi penting. Mengatur waktu tertera dalam Al-Qur'an surat Al-Huud ayat 114 sebagaimana berikut:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ
السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرٌ لِلذَّاكِرِينَ ﴿١١٤﴾

dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.

Abu Ja'fat berkata bahwa Allah swt berfirman untuk menjelaskan kepada Nabi Muhammad saw, "Laksanakanlah shalat, hai Muhammad pada kedua tepi siang yakni pagi dan petang".²⁹

²⁹ Abu Ja'far Muhammad bin Jabir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), hlm. 356.

Pendapat tersebut menurut kesepakatan para ulama' adalah yang paling benar bahwa salah satu tepi petang adalah fajar yakni sholat fajar dan salah satu tepi dari keduanya adalah magrib, karena dilakukan sesudah terbenamnya matahari. Sekiranya wajib bahwa maksud dari salah satu kedua tepi itu adalah sebelum terbit matahari maka sudah seharusnya untuk menjadikan maksud sholat yang dilakukan pada salah satu kedua tepi yang lain itu adalah sholat yang dilakukan sesudah matahari terbenam. Jadi, maksud dari ayat ini adalah sholat Zhuhur dan Ashar.³⁰

Muhammad bin Basysyar menceritakan pada kami, ia bercerita: Yahya menceritakan pada kami dari auf, dari al hasan bahwa firman Allah *wazulafamminallail* adalah dan pada sebagian permulaan padi pada malam, yakni sholat Isya.³¹

Oleh karena itu, firman Allah *Inna alhasanaati yudhibna assyi'ati* bahwa sesungguhnya perbuatan-perbuatan baik itu menghapus (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk, ialah sholat lima waktu.

Dalam hal ini Allah memerintahkan kepada manusia supaya ia mampu membagi waktunya dengan baik dan melaksanakan amalan kebaikan supaya hidupnya menjadi teratur dan terarah dalam mencapai tujuan hidup.

³⁰ *Ibid.*, hlm. 361-362.

³¹ *Ibid.*, hlm. 365.

4. Istirahat yang cukup

Istirahat merupakan salah satu bentuk merelaksasikan tubuh sejenak untuk mendapatkan kebugaran kembali perintah istirahat telah diterangkan dalam Al-Qur'an. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Al-Furqan ayat 47:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلٍ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا



Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.

Surat Al-Furqon ayat 47 memberikan penjelasan bahwasannya Dia yang menjadikan malam untuk pakaianmu (seolah-olah pakaian karena waktu gelap malam tidak kelihatan auratmu) dan dijadikanya tidur untuk istirahat dan dijadikan siang untuk bangun berusaha.³²

Allah menjadikan malam sebagai waktu istirahat. Al-Qur'an menggambarkan malam dengan pakaian (*libasa*). Maksudnya, kegelapan malam itu dapat menutupi aurat atau tubuh manusia. Karena itu, manusia dapat menikmati kegelapan malam tanpa harus berpakaian, karena kegelapan itulah pakaiannya. Kondisi seperti itu, menjadikan manusia benar-benar rileks, tanpa melakukan tugas atau pekerjaan untuk mencari nafkah atau penghidupan. Sedangkan waktu siang adalah untuk berusaha atau bekerja. Maka, secara

³² Oemar Bakri, *op.cit.*, hlm. 705.

naturaliah, manusia dapat menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Saat waktu itu digunakan sesuai dengan *sunnatullah* yang telah ditetapkan. Jika manusia menyalahinya, maka akan terjadi kelainan-kelainan yang mengarah kepada efek negatif terhadap daya tahan tubuh manusia itu sendiri.

Dalam bidang ilmu kesehatan Allah menerangkan disurat Al-Furqan ayat 47 bahwasannya Allah menciptakan Alam ini dengan terjadinya siang dan malam supaya orang-orang memperhatikan dan membagi waktunya selama hidup di dunia. Adakalanya waktu untuk belajar, bekerja dan beristirahat. Supaya tubuh tetap sehat dan bugar untuk menjalani aktifitas. Allah menciptakan malam sebagai waktu untuk beristirahat agar orang-orang ketika bangun pagi siap untuk menjalani aktifitasnya kembali, untuk berusaha dan beribadah.

Jika hal ini dijalankan dengan baik sesuai syariat Islam maka dampak positif bagi kekebalan tubuh manusia akan membaik, begitu juga sebaliknya jika seseorang menggunakan waktu malam untuk bekerja dan siang untuk berusaha maka dampak negatif akan terjadi pada tubuh manusia tersebut. Salah satunya tidaklah orang tersebut terpelihara kesehatannya.

C. Pandangan Al-Qur'an terhadap Hidup Berkualitas

Al-Qur'an merupakan pedoman dalam hidup manusia yang telah mengatur segala hukum dan ketentuan dengan syariat agama yang ditetapkan Allah. Salah satu diantaranya mengatur tentang hidup manusia, hidup yang berkualitas tentunya juga telah dibahas didalamnya, diantaranya:

1. Hidup yang baik dan berkah

Hidup yang baik danberkah telah dibahas dalam Al-Qur'an dalam surat An-Nahl ayat 97 sebagaimana berikut:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيٰوةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ



Barang siapa yang mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Pada ayat ini dijelaskan bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal shaleh harus disertai iman. Orang yang beramal saleh seperti iman, maka Allah akan memberikan baginya *hayatan thayyibah* (kehidupan yang baik) hayatan thayyibah dapat dirasakan pada semua aspek kehidupan di antaranya:

sehat badannya, rezekinya mengalir, rajin beribadah dan sebagainya. Lebih jauh lagi, Allah Swt akan memberikan ganjaran pahala yang lebih baik dan lebih besar baginya. Dengan kata lain, *hayyatan thayyibah* merupakan berkah Allah.³³

Kehidupan berkah membuahkan jiwa tauhid, tulus, dan ridha bagi orang yang bersangkutan terhadap keputusan Allah. Ia benar-benar yakin dan mantap menjalani kehidupannya yang semata-mata berorientasi pada kehidupan yang kekal dan akhirat. Berkah dalam siklus kehidupan manusia adalah buah pengamalan pengajaran Islam. Oleh karena itu, Islam menekankan pentingnya ibadah dan mahabbah yang merupakan esensi hidup manusia. Tanpa pengabdian, dedikasi (ibadah), dan rasa sayang (mahabbah), tidak mungkin manusia memperoleh kehidupan yang bermakna dalam masyarakatnya.³⁴

Makna berkah ialah bertambahnya nilai kebaikan yang terus menerus terhadap dirinya maupun orang lain di sekitarnya, bahkan sepeninggalnya. Dengan diperoleh keberkahan tersebut, bertambah pula jenis-jenis kebaikan, pahala, kenikmatan, kebahagiaan, perkembangan,

³³ Habib Syarif Muhammad Alaydrus, *Agar Hidup Selalu Berkah* (Bandung, Mizania, 2009), hlm. 37.

³⁴ *Ibid.*, hlm 38

kecukupan, kedamaian, manfaat, jalinan erat dan kerukunan³⁵

Berkah itu tumbuh dan berkembang. Sesuatu yang berkah akan bertambah banyak. Artinya dapat dirasakan selalu cukup dalam kebutuhan hidup sehari-hari. Orang yang merasa cukup kebutuhannya bukan berarti ia harus memiliki segalanya dan serba tersedia dalam hidupnya. Besar kecilnya harta tidak menjadi ukuran, karena bisa jadi orang yang melimpah hartanya, tetapi masih saja merasa kurang. Ini menunjukkan bahwa harta tidak berkah. Namun, berapa banyak orang yang hidupnya sederhana, ia merasa cukup harta pemberian Allah diterima dengan rasa syukur dan digunakan untuk kebutuhan yang paling penting, sehingga hidupnya merasa tenang dan tentram. Jadi, merasa cukup dalam kehidupan itu dinamakan berkah.³⁶

2. Rumah tangga sakinah, mawadah, warrahmah

Rumah merupakan tempat tinggal bagi seseorang atau keluarga dalam menata kehidupannya. Tentu, keluarga bisa betah, tenang, tentam dalam mendiami rumah tersebut bergantung kepada penghuninya itu sendiri. Untuk mewujudkan rumah tangga yang tenang, tentram dan damai memerlukan kiat-kiat khusus.³⁷

³⁵ *Ibid.*, hlm. 38.

³⁶ *Ibid.*, hlm. 39.

³⁷ *Ibid.*, hlm 64

Rumah tangga yang sakinnah, mawaddah, warrahmah tersebut tertera dalam surat Ar-rum ayat 21, sebagaimana berikut:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.

Dalam membangun keluarga, konsep rumah yang ideal adalah rumah yang memenuhi kriteria marhamah, muthma`innah dan mubarakah. Artinya, rumah yang penuh dengan kasih sayang, penuh kedamaian, serta senantiasa mendapat berkah Allah. Rumah yang seperti ini akan memancarkan cahaya Illahi yang sanggup memberikan kedamaian, keharmonisan dan ketentraman kepada penghuninya. Seluruh rangkaian aktivitas manusia bermula dari rumah. Jika suasana rumah tangga memberikan ketenangan dan ketentraman, pergaulan dan interaksi sosialnya berlaku baik di masyarakatnya. Sebaliknya, jika rumah tangganya berantakan, tidak harmonis, maka akan memberikan dampak kurang baik terhadap pergaulannya

dengan masyarakat. Bagaimana kita bisa menciptakan rumah yang ideal? rumah yang besar dan mewah tidak menjadi jaminan. Mungkin saja rumah yang kecil dan sederhana itu menjadi rumah ideal, sebagaimana rumah Rasulullah Saw. Yang sangat sederhana tapi bisa menciptakan surga di dalamnya.

Kasih sayang adalah kunci bagi hubungan antara orangtua dan anak. Maka, jika hal ini kita lakukan, insya Allah keberkahan akan ada ditengah-tengah rumah tangga kita.³⁸

3. Menjadi umat yang baik

Seorang muslim yang menyadari ajaran-ajaran agamanya akan menjadi pribadi yang berjiwa sosial, karena dia memiliki misi dalam hidupnya. Orang yang memiliki misi dalam hidupnya tidak akan memiliki pilihan lain kecuali harus berhubungan dengan orang lain, bergaul dan berbaur dengan mereka serta terlibat dalam kegiatan memberi dan menerima.³⁹

Seorang muslim akan bergaul dalam kehidupan sosial dengan cara yang terbaik, sesuai pemahamannya atas agama yang benar dan nilai-nilai kemanusiaan yang dianjurkan dalam bidang interaksi sosial. Kepribadian seorang muslim yang diwarnai tuntunan Al-Qur'an dan As-sunnah,

³⁸ *Ibid.*, hlm. 67.

³⁹ Muhammad Ali Al-Hasyimi, *Menjadi Muslim Ideal: Pribadi menurut al-Quran dan As-sunah*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2000), hlm. 239.

merupakan kepribadian yang unik dan tidak bisa dibandingkan dengan kepribadian sosial lain yang dibangun oleh sistem buatan manusia, atau oleh hukum-hukum terdahulu, sebagaimana yang dikemukakan oleh para muslim dan filosof yakni kepribadian muslim adalah kepribadian yang berkualitas tertinggi, yang terdiri dari sejumlah karakter mulia yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan Sunnah.

Islam sangat menganjurkan agar umatnya berakhlakul karimah dengan baik. Bagi manusia yang menjalankan dan melaksanakan akhlak yang baik akan diberi pahala dan akan diberi pertanggung jawaban jika mengabaikannya. Dengan cara inilah, Islam membuat kepribadian muslim sejati sebagai teladan yang *briliant* dari sebuah kebaikan, kehidupan yang bersih, kesalehan, individu-individu sosial yang berperilaku baik.⁴⁰

Kekuatan kepribadian sosial seorang muslim didasarkan atas ketaatan-Nya, mematuhi hukum-hukum Allah dalam berhubungan dengan orang lain. Dari syarat mendasar kepercayaan Islam dalam membendung hal-hal sosial dan moral inilah seorang muslim yang sholeh dan tulus berhubungan dengan orang atas dasar pondasi yang kuat ini, seorang muslim sejati membina hubungan sosialnya.

Diantara kepribadian seorang muslim berakhlakul karimah sebagaimana berikut:

⁴⁰ *Ibid.*, hlm. 240.

a. Orang yang jujur

Seorang muslim bersikap jujur kepada semua orang, karena Islam mengajarkan bahwa kejujuran merupakan pokok segala sifat mulia. Kejujuran secara alamiah mendorong kepada kebaikan, yang akan mengantarkan seseorang mengikutinya masuk surga. Sedangkan ketidakjujuran mendorong kepada keburukan, yang akan menorong orang yang melakukannya masuk ke neraka. Oleh karena itu, seorang muslim adalah pecinta kebenaran yang tulus, senantiasa benar dalam kata dan perbuatannya.⁴¹

b. Tulus ikhlas

Pentingnya ketulusan dalam menentukan nasib seorang muslim di akhirat meningkat manakala ia diberi tanggung jawab kepada ummat Islam yang lain. Oleh karena itu, ketulusan merupakan kunci untuk masuk surga. Jika dia tidak mencapai kesetiaan di dunia, dia akan ditolak masuk surga di akhirat.

c. Menepati janji

Seorang muslim merupakan orang yang selalu berusaha menepati janji. Sungguh ia merupakan orang terbaik. Karena sikap bisa dipercaya dalam menjaga janji ini berada dalam jantung moral dan

⁴¹ Muhammad Ali Al-Hasyimi, *Op.cit.*, hlm. 241.

pola Islam dan salah satu tanda dari kekuatan iman dan Islam seorang muslim. Hal tersebut sebagaimana dalam surat Al-Maidah ayat 1:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءٰمَنُوْا اَوْفُوْا بِالْعُقُوْدِ ۗ اٰحَلَّتْ لَكُمْ بِهِيْمَةً
 اَلَّا تَنْعَمَ اِلَّا مَا يَتْلٰى عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُجْلِى الصَّيْدِ وَاَنْتُمْ حُرْمٌ
 ۙ اِنَّ اللّٰهَ يَتَحَكَّمُ مَا يُرِيْدُ ﴿٥﴾

Hai orang-orang yang beriman, penuhilah aqad-aqad itu Dihalalkan bagimu binatang ternak, kecuali yang akan dibacakan kepadamu. (yang demikian itu) dengan tidak menghalalkan berburu ketika kamu sedang mengerjakan haji. Sesungguhnya Allah menetapkan hukum-hukum menurut yang dikehendaki-Nya.

Dalam hal ini menyalahi janji merupakan salah satu dosa yang menjijikan yangdibenci Allah atas hamba-hambaNya yang beriman. Dengan demikian, sikap-sikap yang buruk, berkhianat dan mengingkari janji akan hilang dari kehidupan seorang muslim sejati karena sikap itu berlawanan secara diametral dengan sikap-sikap Islami dan termasuk kemunafikan.⁴²

d. Baik kepada orang lain

Berbuat baik kepada orang lain juga diterangkan dalam Al-Qur'an surat Al-Qalam ayat 4, sebagaimana berikut:

⁴² *Ibid.*, hlm. 253.

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤٣﴾

dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung.

Dari ayat tersebut jelas bahwa seorang muslim harus senantiasa berusaha meningkatkan sikap baiknya. Karena sikap baik merupakan istilah koprehensif yang mencakup segala karakteristik yang mulia yang bisa dipakai manusia seperti kejujuran, kesabaran, keramahan, pemaaf, toleran, kelemahan, keikhlasan, kesukacitaan dan lain-lain.⁴³

e. Lemah lembut kepada orang lain

Seorang muslim memiliki sifat lemah lembut dan baik hati kepada sorang lain. Kebaikan dan kelembutan merupakan sifat-sifat yang dicintai Allah dari hambanya, karena sifat-sifat tersebut membuat seseorang sedemikain halus dan lembut sehingga ia disayangi oleh orang lain. Sebagiaman yang tertera dalam surat Al-Fussilat ayat 34-35:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾

⁴³ *Ibid.*, hlm. 259.

وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ

عَظِيمٍ

dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, Maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara Dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia.(34) sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai Keuntungan yang besar. (35)

BAB IV

ANALISIS

Pada hasil pembahasan dalam skripsi ini tentang pola hidup sehat perspektif Al-Qur'an yang mencakup kesehatan baik jasmani maupun rohani seperti istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, olahraga dalam rangka untuk mencapai kualitas hidup sehat, sebagai berikut:

A. Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an

Tubuh manusia dikatakan sehat berarti memiliki makna yang sangat luas yakni mencakup kesehatan jiwa dan raga serta sehat secara sosial. Hal ini tertera dalam surat Al-'Ala ayat 14 bahwasannya Allah memberikan pengetahuan termasuk gerak langkah serta detak detik hati manusia akan mengantar manusia menghindari kedurhakaan penganiayaan, karena pasti yang maha kuasa itu akan menegakkan keadilan dengan memberi balasan dan ganjaran.¹

Sebagaimana keterangan tersebut, Allah membekali ilmu dan akal pada manusia, supaya manusia mampu berfikir dan bertindak dengan benar sesuai dengan hukum yang Allah tetapkan. Berfikir dengan keadaan yang ada yang didasarkan atas ilmu pengetahuan akan memberikan pengaruh baik pada diri seseorang, salah satunya adalah tetap menjaga kebersihan dan kesucian hatinya sehingga terhindar dari perbuatan tercela.

¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-lubab*, (Jakarta: lentera hati, 2002), hlm. 692.

Surat Al-‘Ala ayat 14 menerangkan bahwasannya dalam kehidupan manusia juga harus melakukan olah tubuh atau olah raga agar kesehatan dan kebugaran tubuhnya tetap terjaga sebagai wujud menjaga kesehatan secara rohani. Pemahaman tentang pola hidup sehat menjadi dasar seseorang dalam menjalani kehidupan ini, menyangkut berbagai kebiasaan yang sering dilakukan oleh manusia di dunia ini, mencakup kebiasaan hidup maupun dalam berperilaku dengan sesama yang harus dijalan dan dilaksanakan dengan baik.

Nabi Muhammad juga menerangkan dalam Al-Hadist yang dikutip oleh Su’dan dalam bukunya *Al-Qur`an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, bahwa “orang mukmin yang kuat yang dicintai Allah dari pada yang lemah”.² Hadits ini memberikan keterangan bahwa Allah sangat menyukai hambanya yang kuat, kuat secara jasmani maupun rohani. Kuat secara jasmani berarti memiliki tubuh yang sehat, sedangkan secara rohani seseorang tersebut memiliki jiwa dan hati yang bersih.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Quraish Shihab bahwa ibarat mata yang sehat berarti mata yang dapat melihat dan membaca tanpa menggunakan kacamata. Sedangkan mata yang afiat berarti mata yang mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang.³

² Su’dan, *Al qur`an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 286.

³ Ade Hashman, *Op. cit.*, hlm. 50.

Sebagaimana anggota badan, bahwa anggota badan yang sehat berarti terbebas dan terhindar dari berbagai penyakit. Begitu juga sebaliknya badan yang aflat berarti badan yang melakukan perbuatan hal-hal positif dan menghindari hal-hal negatif yang telah Allah larang. Oleh karena itu, sehat wal aflat merupakan sehat baik jasmani maupun rohani.

Kesehatan secara jasmani tersebut diterangkan pada surat At-Taubah ayat 108. Ayat ini memberikan penjelasan bahwa Allah memerintahkan untuk mensucikan diri. Bersuci tersebut dapat dilakukan dengan tetap menjaga kebersihan tempat ibadah serta lingkungan ataupun dengan cara mensucikan diri seperti mengerjakan shalat, dzikir untuk tetap mendekatkan diri kepada-Nya, karena Allah mencintai hambanya yang bertaqwa. Oleh karena itu, bersuci baik tempat maupun hati akan memberikan dampak positif bagi kesehatan.

Pola hidup sehat juga diterangkan bahwa sebab turunnya surat At-Taubah ayat 108 bahwa, diriwayatkan dari jabir bahwa Rasulullah Saw. Bersabda, “wahai orang anshar, sesungguhnya Allah telah memuji kalian karena kesucian kalian. Apakah kesucian kalian itu?”, Mereka menjawab, “berwudhu sebelum shalat, mandi setelah junub dan beristinjak dengan air.” Rasulullah bersabda, “itulah kesucian kalian. Jaga dan laksanakanlah selalu oleh kalian.”⁴

⁴ Al Qurthubi, *Al jami` li ahkam al qur`an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), hlm. 554.

Dalam hal ini, Allah sangat menyukai hambanya yang membersihkan diri atau bersuci secara rohani, dengan bukti bahwa dengan adanya air untuk bersuci, masjid yang dijadikan tempat untuk sholat, berdzikir dan membersihkan diri untuk mendekat kepada Allah. Perintah bersuci menjadikan tubuh tetap sehat dan terjaga kebersihannya sehingga dalam melakukan ibadah dengan Allah dapat dilakukan dengan khusyuk.

Dari berbagai ayat diatas tentang pola hidup sehat yakni surat At-Taubah ayat 108 dan surat Al-‘Ala ayat 14 memiliki penjelasan bahwa adanya perintah menjaga kesehatan baik secara jasmani maupun rohani. Perintah menjaga kesehatan secara jasmani, dapat dilakukan dengan cara olah raga, menjaga pola makan, serta pola hidup sehari-hari. Sedangkan perintah untuk melakukan pembersihan diri secara rohani, dapat diwujudkan dengan mendirikan sholat, berdzikir untuk mendekatkan diri dengan Allah dan berpuasa. Oleh karena itu, orang yang mengamalkan perintah Allah tersebut, hidupnya tertata dengan baik dan akan mendapatkan hidup sehat baik secara jasmani maupun rohani.

Dalam Al-Hadits juga telah diterangkan bahwa:

النضافة من الايمان

Kesucian sebagian dari pada Al Iman.⁵

Hadits tersebut menunjukkan bahwa orang-orang yang suci berarti orang tersebut jiwa dan pemikirannya baik serta

⁵ Su`dan, *Op. cit.*, hlm. 23.

menjalin hubungan yang baik pula dengan Allah Swt, berarti orang tersebut memiliki pola hidup yang bagus.

Dalam pola hidup sehat menurut Al-Qur'an juga telah dicontohkan oleh baginda Rasulullah saw, diantaranya beristirahat, sholat, menjaga kebersihan, melaksanakan puasa baik puasa wajib maupun puasa sunnah, dan lain sebagainya.

Meniru gaya hidup Rasulullah dan melakukan perintah syariat Islam berarti kita telah mengamalkan beberapa hal tentang pola hidup sehat. Jika hidup seseorang dilaksanakan dengan baik dan teratur sebagaimana syariat agama Islam, dapat dipastikan bahwa orang tersebut akan memperoleh hidup sehat secara jasmani maupun rohani dengan baik.

Jika dalam hidup telah dilakukan dengan benar, seperti mengkonsumsi makan-makan yang sehat dan bergizi, tidak minum alkohol, olah raga dan senantiasa menjaga kebersihan, mengamalkan ajaran agama Islam dengan benar, maka akan terhindar dari berbagai penyakit jasmani seperti asam lambung, liver, kangker, hipertensi, dan berbagai penyakit yang lainnya. Oleh karena itu, dalam hidup seseorang perlu menjaga dan memperhatikan kesehatannya.

Setiap anggota tubuh diciptakan untuk suatu fungsi tertentu. Apabila dalam keadaan sakit, maka anggota tubuh yang memiliki fungsi tersebut menjadi terganggu dan tidak bisa melaksanakan fungsinya dengan baik. Seperti penyakit tangan yang terkadang tak mampu melaksanakan fungsinya yaitu

memegang, sedangkan penyakit mata menyebabkan mata tak mampu melaksanakan fungsinya, yaitu melihat. Demikian penyakit hati, menyebabkan hati tak mampu melakukan fungsinya yang khas yang memang diciptakan untuknya, yaitu pengetahuan, hikmah, makrifat, cinta kepada Allah dan beribadah kepada-Nya, merasakan kenikmatan apabila menyebut atau mengingatnya serta mengarahkan semua dorongan jiwa dan anggota tubuh demi melaksanakan semua perintah dan menjauhi larangan-Nya.

Seperi halnya penyakit hati yakni kebakhilan, ia merupakan penyakit yang membinasakan serta menjauhkan manusia dari Allah swt. Penyakit ini dapat diobati dengan menafkahkan sebagian hartanya di jalan Allah.⁶ Selain itu juga dapat dilakukan dengan metode *mujahadah* (perjuangan melawan hawa nafsu) dan *riyadhah* (pelatihan ruhani) yakni dengan berusaha meninggalkan apa saja di dunia yang menimbulkan kesenangan. Orang yang merasa senang dengan harta, jabatan, kedudukan dan lain sebagainya sebaiknya ditinggalkan dan mulailah dengan menjaga hati dan berdzikir (mengingat Allah) serta berpikir (merenungkan keagunganNya).⁷ Dengan mengingat dan merenungkan keagungan Allah dengan ketulusan hati disetiap waktunya, maka orang tersebut akan mendapatkan petunjuk dan hidayah dari Allah swt.

⁶ Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*, (Jakarta: Mizan Media Utama, 2015), hlm. 89.

⁷ *Ibid.*, hlm. 121-122.

B. Korelasi Pola Hidup Sehat Dengan Kualitas Hidup

Dalam keterkaitannya pola hidup sehat sangat berhubungan erat dengan kehidupan seseorang. Hal tersebut juga banyak diterangkan dalam Al-Qur'an pada beberapa ayat-ayat tertentu, sebagaimana yang teruraikan pada pembahasan sebelumnya. Keterkaitan kesehatan dengan pola hidup sehat, tak lain adalah untuk mencapai kualitas hidup yang baik serta bermanfaat bagi kehidupan.

Dalam hal ini pola hidup sehat dipengaruhi oleh beberapa hal yang harus dilakukan seseorang dalam kesehariannya, diantaranya: menjaga kebersihan jasmani maupun rohani dengan bersuci baik dari hadast maupun najis, menjaga kebersihan lingkungan, mengatur pola makan, mengatur waktu dan istirahat yang cukup.

Korelasi antara pola hidup sehat dengan kualitas hidup, dapat diwujudkan dengan menjaga kebersihan jasmani dan rohani dengan melakukan wudhu dan mandi. Wudhu dilakukan sebagai wujud pencucian diri manusia hadats kecil sedangkan mandi dilakukan sebagai wujud pencucian diri dari hadast besar. Hal tersebut sebagaimana yang dikutip oleh Jamal Elzaky dalam bukunya buku pintar mukjizat kesehatan Ibadah bahwa dalam firman Allah dalam surat Al Mudatsir ayat 1-4, kesucian pakaian menjadi syarat mutlak untuk berhubungan dengan Allah yang maha agung. Pakaian dalam ayat tersebut menyimbolkan segala sesuatu yang melekat pada tubuh kita. Ada banyak ayat Al-Qur'an

lain yang menegaskan nilai penting kesucian bagi manusia. Allah mensyariatkan wudhu kepada semua muslim yang hendak mendirikan shalat, lima kali dalam sehari semalam, juga sebelum mendirikan shalat sunnah. Allah juga mewajibkan mandi untuk menyucikan tubuh dari hadats besar yang disebabkan oleh berbagai hal, baik bagi laki-laki maupun wanita. Dalil lain yang menunjukkan nilai penting kesucian dalam Islam adalah bahwa ketika seseorang menyatakan masuk Islam, ia diharuskan mandi menyucikan dirinya, kemudian mengucapkan syahadat.⁸

Oleh karena itu, kesehatan dan keselamatan jiwa sangat penting bagi terwujudnya kesehatan tubuh. Jika jiwa manusia terserang penyakit dan cacat, itu akan memengaruhi kesehatan tubuhnya. Para ahli psikologi menetapkan adanya hubungan yang sangat erat antara kondisi jiwa dan kesehatan tubuh. Pikiran, perasaan dan kondisi batin memengaruhi kondisi tubuh dan seluruh organnya. Banyak penyakit tubuh yang disebabkan oleh kondisi kejiwaan yang tidak sehat. Dengan demikian, kesehatan jiwa merupakan faktor yang sangat menentukan kesehatan manusia.⁹

Perintah lain dalam menjaga pola hidup sehat adalah menjaga kebersihan lingkungan, yakni sebagaimana dalam fiqih Islam adanya menjaga lingkungan tempat tinggal maupun alam sekitarnya agar kelestarian tetap terjaga.

⁸ Jamal Elzaky, *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah*, (Jakarta: Zaman, 2010), hlm. 76.

⁹ *Ibid.*, hlm. 38.

Hidup sehat berkualitas diantaranya dapat diperoleh dengan menjaga pola makan, yakni tidak berlebih-lebihan, makan-makanan yang bergizi sesuai zat yang dibutuhkan tubuh, serta makan yang halalan thoyyiban yang telah disyariatkan oleh agama Islam. Diantarnya juga menjauhi makan-makanan yang diharamkan Allah sebagaimana yang dikemukakan oleh Oemar Bakri dalam bukunya Tafsir Rahmad bahwa Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi dan binatang yang waktu menyembelihnya disebut nama selain Allah.¹⁰

Dalam konteks ini Allah sangat mengajurkan makan makanan yang menyehatkan, bersih serta baik yang mana mencakup kandungan gizinya, ada karbohidrat, protein, vitamin, mineral serta air, yang mana kandungan gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh.

Dan dalam surat Yasiin ayat 73, Allah berfirman bahwa:

وَهُمْ فِيهَا مَنفَعٌ وَمَشَارِبٌ ۖ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

dan mereka memperoleh padanya manfaat-manfaat dan minuman. Maka Mengapakah mereka tidak bersyukur?

Dari ayat tersebut dapat diambil pelajaran bahwa binatang ternak memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Diantara bagian binatang ternak seperti daging, telur serta susu penuh dengan kandungan protein. Hal tersebut sebagaimana Nabi yang menyuruh kita untuk minum susu, karena susu merupakan

¹⁰ Oemar Bakri, *Op.cit.*, hlm. 49.

minuman yang paling menyehatkan. Dalam ilmu gizi juga menyebutkan bahwa susu merupakan minuman yang sangat tinggi nilai gizinya.¹¹

Dalam menjaga pola makan, masalah yang sering dihadapi manusia pada saat ini adalah kurangnya nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, yang mengakibatkan berbagai macam bakteri dan virus masuk ke dalam sistem peredaran darah yang menyebabkan tubuh manusia mudah terserang penyakit. Persoalan ini lebih banyak disebabkan oleh tidak adanya keseimbangan antara dimensi lahiriah dan dimensi batiniah. Sebagian penyakit yang di derita manusia modern nyaris tidak dikenal oleh generasi manusia sebelumnya yang terbiasa hidup sederhana dan tidak mengenal budaya hedonis. Ternyata, orang yang selalu menjaga ketenangan jiwa di tengah gejolak dan hiruk pikuk kehidupan modern, terhindar dari berbagai penyakit dan peroalan medis.¹² Sehingga pentingnya menjaga keseimbangan baik jasmani maupun rohani perlu diwujudkan untuk mencapai hidup yang berkualitas dan kenikmatan hidup akan mudah dirasakan.

Mengatur waktu juga menjadi salah satu cara dalam memperoleh hidup yang berkualitas yangmana dengan membagi waktu seefektif dan seefisien mungkin dalam mengerjakan berbagai aktifitas menjadikan semua pekerjaan terlaksana dengan baik dan lancar. Hal tersebut sebagaimana Allah telah

¹¹ Su`dan, *Op.cit.*, hlm. 189.

¹² Jamal Elzaky, *Op.cit.*, hlm 39.

menunjukkan pembagian waktu dalam sholat, yakni yang dilakukan lima waktu dalam satu haru satu malam, hal ini supaya hidup seseorang menjadi lebih terarah. Shalat mencakup pengenalan rabb, jalan yang mengantarkan kepada Nya, dan tujuan, setelah tercapainya itu. Juga mencakup pujian dan doa serta semulia-mulianya tujuan, yaitu ubudiyah, yaitu memohon pertolongan, dan itu dengan mengedepankan tujuan atas sarana, dan mengedepankan sesembahan yang dimintai pertolongan atas perbuatan yang ditunjukkan dengan pengkhususan, dan bahwa itu tidak layak kecuali bagi Allah Swt.¹³

Dalam hal ini mengandung penyebutan illahiyah, rububiyah dan rahmat, sehingga Dia dipuji dan disembah karena ilahiyah-Nya, dan karena menciptakan dan memberi rezeki, mematikan dan menghidupkan, kemudian setelah itu memasuki pembacaan penyejuk hati, penyembuh penyakit di dalam dada, cahaya pandangan dan penghidup para ruh. Maka kenikmatan, kesenangan, kesejukan hati, kebahagiaan dan kegembiraan apapun tidak ada yang mampu menandinginya di dalam munajat ini, karena Rabb yang maha tinggi mendengarkan perkataanya yang mengalir melalui lisan hamba-Nya.¹⁴

Dalam hal ini sholat sebagai munajat untuk mendekatkan diri kepada Illahi, mencari keridhoannya dalam menjalankan kehidupan. Jika kita sudah mengamalkan apa yang menjadi

¹³ Ibnul Qayyim, *Ensiklopedi Ibnul Qayyim AL Jauziyyah*, (Jakarta, Pustaka Azzam, 2014), hlm 13

¹⁴ *Ibid.*, hlm 14.

perintahnya dan menjauhi apa yang dilarangnya, maka Allah menjanjikan kenikmatan salah satunya adalah hidup sehat dengan kualitas jasmani dan rohani yang baik.

Hal lain yang memiliki pengaruh pola hidup sehat dengan kualitas hidup adalah istirahat yang cukup. Istirahat sebagai bentuk relaksasi tubuh manusia dari berbagai macam aktifitas, yangmana tubuh manusia juga memerlukan istirahat setelah beraktifitas seharian, untuk memulihkan kembali tenaga yang akan digunakan esok hari. Dalam hal ini Allah sangat menganjurkan istirahat malam dengan cukup.

Dalam mencapai kebahagiaan jasmani dan rohani dengan hidup sehat, sebagaimana yang dikemukakan Yusuf Anshori dalam bukunya *bahagia di jalan agama* diantaranya mencakup: Iman yang berkualitas, bersandar pada Allah, bahagia menjalankan perintah agama, senang melakukan kebaikan, berperilaku baik, kaya dan sukses, yang semuanya dibekali dengan ilmu.

Allah menyuruh kita agar hidup bahagia dengan cara melaksanakan perintah agama dengan penuh keimanan di dalam jiwa, agar kehidupan kita senantiasa ada dalam keadaan tenang penuh dengan kesejukan, kedamaian, dan rasa aman.¹⁵ Hal tersebut dapat diwujudkan dengan menjaga pola hidup sehat dengan baik sebagaimana yang Allah perintahkan dalam Al-

¹⁵ Yusuf Anshori, *Bahagia Dijalan Agama*,(Jakarta: Republika, 2013), hlm. 146.

Qur'an dengan menjaga kesehatan baik jasmani dan rohani, Sehingga nantinya kebagiaaan akan senantiasa hadir dalam keseharian dan kualitas hidup terjaga dengan baik.

Sesungguhnya kehidupan yang sukses dan bahagia lahir batin di dunia dan akhirat hanya milik orang beriman dan bertakwa serta berbuat baik pada sesama, seperti dijelaskan dalam surat Al-Bayyinah ayat 7:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ ﴿٧﴾

Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, mereka itu adalah Sebaik-baik makhluk.

Dengan semakin bertambahnya usia, kita semestinya semakin giat mengevaluasi dan menginstropeksi atas perilaku kehidupan yang telah lalu agar bisa melangkah kedepan yang lebih maju dan bermutu. Sungguh sangat merugi dan akan menyesal sampai dia alam nanti bila kehidupan kita dipenuhi dengan noda, dosa dan kemaksiatan. Keangkuhan, kesombongan, keserakahan, dan kemunafikan yang menghantar kita kepada penderitaan yang berkepanjangan. Itulah yang dinamakan tindakan bodoh dan dungu sehingga kehidupan senantiasa berada dalam kehancuran. Saatnya sekarang ini kita mesti menjadi orang pandai yang bertindak selalu menguntungkan. Setiap langkahnya berbuat kebaikan berdasarkan iman agar bernilai ibadah dan mendapatkan pahala yang berlimpah dari Allah berupa

keselamatan, kebahagiaan dan keberkahan lahir batin di dunia dan akhirat.¹⁶

Oleh karena itu, untuk mencapai hidup sehat yang berkualitas dengan mengamalkan perintah Allah dan menjauhi larangannya dan mengatur segala aktifitasnya dengan baik, maka Allah akan menjanjikan kenikmatan, kebahagiaan bagi mereka yang taat pada-Nya.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 158.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan tentang pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pada pola hidup sehat, telah diterangkan dalam Al-Qur'an yakni perintah adanya menjaga kesehatan secara jasmani maupun rohani. Sehat secara jasmani berarti memiliki tubuh yang sehat dan kuat, dapat diwujudkan dengan cara menjaga kebersihan, mengatur pola makan, istirahat serta olahraga teratur. Sedangkan sehat secara rohani berarti memiliki hati yang bersih, dapat diwujudkan dengan sholat berdzikir, berpuasa sebagai bentuk untuk meningkatkan keimanan pada Allah. Oleh karena itu, sehat jasmani berarti tubuh dapat melakukan fungsinya dengan baik, sedangkan sehat rohani berarti memiliki jiwa dan hati yang selalu mendekatkan diri pada Allah. Dengan demikian sehat secara jasmani dan rohani mampu menjauhkan diri kita dari berbagai penyakit baik penyakit jasmani maupun rohani.
2. Wujud korelasi pola hidup sehat dengan kualitas hidup, berarti jasmani mampu menjaga kebersihan, kesehatan dengan pola hidup yang teratur sehingga tubuh mampu menjalankan fungsinya dengan baik. Sedangkan rohani berarti jiwa yang selalu 'auf (takut kepada Allah), menjalankan perintah-Nya

dan menjauhi apa yang menjadi larangan-Nya, serta mendekatkan diri pada Allah. Kebahagiaan jasmani dan rohani tidak hanya memiliki tubuh yang sehat dan bugar akan tetapi juga memiliki iman yang berkualitas, bersandar pada Allah, bahagia menjalankan perintah agama, senang melakukan kebaikan, berperilaku baik, kaya dan sukses, yang semuanya dibekali dengan ilmu. Dengan demikian kualitas hidup seseorang ialah dengan kebahagiaan, kesuksesan serta berlomba-lomba dalam kebaikan. Sehingga rahmat dan karunia Allah selalu tercurahkan baik keselamatan, kebahagiaan dan keberkahan lahir batin di dunia dan akhirat.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis, tentang pola hidup sehat perspektif Al-Qur'an tampak relevan dengan kehidupan manusia yang terjadi saat ini. Maka perlu digali lebih dalam mengenai kajian pola hidup sehat ini. Disamping itu konsep pola hidup sehat perspektif Al-Qur'an juga perlu dijadikan acuan atau pijakan dalam kehidupan manusia di dunia, supaya dalam hidupnya seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abd al-Hayy, Farmawi, *Mu jam al-Alfaz wa al-a'lam al-Qur'aniyah*, Kairo:Dar al-`ulum, 1968.

Abdul Fatah Thabbarah, 'Afif, *Tafsir Juz 'Amma: lengkap dan ilmiah*, Terjemah: Bahrin Abu Bakar, Bandung: CV. Sinar Baru, 1989.

Abdul Khoyalik, Abdul Ghani, *Attibun Nabawi*, Bairut: Dzikrulfikr, 1607.

Abu Hamid Al-Ghazali, Al-Imam, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*, Jakarta: Mizan Media Utama, 2015.

Ahmad Musthafa Al-Farran, Syaikh, *Tafsir Al Imam Asy-Syafi'I*, Terjemah: Fedrian Hasman, dkk, Jakarta: PT. Niaga Swadaya, 2007.

Al Qurthubi, *Al jami` li ahkam al qur`an*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.

Al-Hasyimi, Muhammad Ali, *Menjadi Muslim Ideal: Pribadi menurut al-Quran dan As-sunah*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2000.

Ali, Ahmad, Junaidi Ismail dkk, *Ar-rahman the inspire Al Qur`anul Karim*, Jakarta: CV. Al Qalam Publishing, 2014.

al-Qarni Aidh, *Tafsir Muyasar* juz 1, terjemah: Tim Qisthi Press, Jakarta, qisthi press, 2007.

An-Nawawi, Imam Jilid 9, *Syarah Shahih Muslim*: Jakarta: Darus Sunnah, 2011.

Anshori, Yusuf , *Bahagia Dijalan Agama*, Jakarta: Republika, 2013.

Arikunto, Suharsimi, Cet. 12, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta 2002.

Ave Gratia, Angelina, “Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Psychological Well-Being Dan Dampaknya Pada Auditor KAP (Studi empiris pada Auditor Kantor Akuntan Publik di Jawa Tengah dan DIY)”, *Skripsi*

Semarang: Fakultas Ekonomi dan Bisnis,
2014.

Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta:
Pustaka Pelajar, 2010.

Bachthiar, Wardi, *Metodologi Penelitian Ilmu
Dakwah*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997.

Bakri, Oemar, *Tafsir Rahmad*, Jakarta: Mutiara,
1972.

Djalal, Abdul, *Urgensi Tafsir Maudlin'i Pada
Masa Kini*, Jakarta : Kalam Mulia,1990.

Elzaky, Jamal, *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan
Ibadah*, Jakarta: Zaman, 2010.

Gadjahnata, K.H.O., *Kesehatan Dan Kalahiran
Dalam Islam*, Jakarta: Media Sarana Press,
1987.

Hashman, Ade, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*,
Jakarta: Noura book, 2012.

Imam, Syaikh, *Tafsir Al Qurthubi*, Terjemah: Sudi
Rosadi, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.

- Imrony, Thohar, “Kesehatan Jiwa dan Badan Menurut Prof. Hamka”, *Skripsi Semarang: Fakultas Ilmu Ushuludin*, 2005.
- Khotib, Ahmad, *Tafsir Al-Qurtubi*, Terjemah: Sudi Rosadi, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- M. Hanafi, Muchlis, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an: tafsir Al-Qur'an tematik*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012.
- M. Rifa'i, *Mengapa Tafsir dibutuhkan*, Semarang: Wicaksana, tth.
- Moh.Nazir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999.
- Muhajir, Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rake Serasin, 1993.
- Muhammad Alaydrus, Habib Syarif, *Agar Hidup Selalu Berkah*, Bandung: Mizania, 2009.
- Muhammad Baqir, Sadr al, “Pendekatan Tematik Terhadap Tafsir Al-Qur'an”, *dalam Ulumul Quan*, Vol I, No. 4, 1990.

Muhammad bin Jabir Ath-Thabari, Abu Ja'far, *Tafsir Ath-Thabari*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.

Mustafa Al-Maraghi, Ahmad, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi juz 6*, Semarang: CV. Toha Putra, 1987.

Mustofa, Agus, *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting*, Surabaya:Padma Press, 2004.

Prabawati Sukma, Ajeng, “Kesadaran Kesehatan Dan Gaya Hidup Sehat Dengan Sikap Konsumen Pada Makanan Organik”, *Skripsi* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, 2012.

Qayyim, Ibnul, *Ensiklopedi Ibnul Qayyim AL Jauziyyah*, Jakarta, Pustaka Azzam, 2014.

Rosyadi, Budi, Fathurrahman, Nashiulhaq, *Tafsir Al Qurthubi*, Terjemah: Sudi Rosadi, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.

Rosyadi, Dudi dan Fathurrahman, *Tafsir Al Qurthubi*, , Terjemah: Sudi Rosadi, Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-misbah*, Jakarta: lentera hati, 2002.

_____, M. Quraish *Tafsir Al-lubab*, Jakarta: Lentera hati, 2012.

_____, M. Quraish, Vol 3., *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002,

Soemiratslamet, Juli, *Kesehatan Lingkungan*, Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Press, 2000.

Su`dan, *Al qur`an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.

Syauqi Al Fanjari, Ahmad, *Nilai Kesehtan Dalam Syari`at Islam*, Jakarta: Pustka ilmi, 2007.

Watik Pratiknya, Ahmad, *Islam Etika Dan Kesehatan*, Jakarta, rajawali, 1986.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : M. Nur Wahyudi
Tempat Tgl. Lahir : PATI, 19 Juli 1990
Alamat Rumah : Ds. Margotuhu Kidul
Rt. 01 Rw. 02
Kec. Margoyoso,
Kab. Pati
HP : 085640190575
E-mail : Mohammadnurwahyudi0@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. TK Dharma wanita lulus 1996
 - b. SDN Margotuhu kidul lulus 2002
 - c. MTs Nurul Huda Pati lulus 2005
 - d. MA Raudlatul Ulum Pati tahun 2008
2. Pendidikan Non-Formal:
 - a. Ponpes Al Mubarak jepara 2008-2010
 - b. Ponpes Nahdhotus syubban kajen 2010-2011