



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**NOMOR SKRIPSI**

No. 163/IAT-U/SU-S1/2025

**KESEHATAN DALAM AL-QUR'AN DAN  
RELEVANSINYA DENGAN ILMU KESEHATAN  
MODERN  
(Kajian Tafsir Tematik)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

**TAUFIQ HIDAYAT**  
**NIM.11830214575**

**PEMBIMBING 1**

**Fikri Mahmud, Lc., MA**

**PEMBIMBING II**

**Drs. Saifullah, M.US**

**PROGRAM STUDI ILMU ALQURAN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
1446 H / 2025 M**



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS USHULUDDIN**  
**كلية اصول الدين**  
**FACULTY OF USHULUDDIN**  
 Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
 Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

---

**PENGESAHAN**

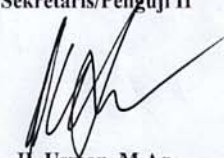
Skripsi yang berjudul: **“Kesehatan Dalam Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Ilmu Kesehatan Modern (Kajian Tafsir Tematik)”**.  
 Nama : Taufiq Hidayat  
 NIM : 11830214575  
 Program Studi : Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:  
 Hari : Jumat  
 Tanggal : 16 Mei 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 12 Juni 2025  
**Dekan,**  
  
**Dr. Jamaluddin, M. Us**  
 NIP. 19670423 199303 1 004

**Panitia Ujian Sarjana**

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ketua/Penguji I</b><br><br><b>H. Abd. Ghofur, M.Ag.</b><br>NIP. 19700613 1999703 1 002 | <b>Sekretaris/Penguji II</b><br><br><b>H. Usman, M.Ag.</b><br>NIP. 19700126 199603 1 002 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**MENGETAHUI**

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Penguji III</b><br><br><b>Suja'i Sarifandi, M.Ag.</b><br>NIP. 19700503 1999703 1 002 | <b>Penguji IV</b><br><br><b>Prof. Dr. Afrizal M., M.A.</b><br>NIP. 19591015 198903 1 001 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Fikri Mahmud, Lc MA**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

### NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-  
Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara:

|               |                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama          | : Taufiq Hidayat                                                                                  |
| NIM           | : 11830214575                                                                                     |
| Program Studi | : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir                                                                       |
| Judul         | : Kesehatan Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan Ilmu Kesehatan Modern (Kajian Tafsir Tematik) |

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin Uin Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pekanbaru, 23 April 2025  
Pembimbing I

**Fikri Mahmud, Lc MA**  
NIP. 196601012023211016





### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Drs. Saifullah, M.Us**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

#### NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara:

|               |                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama          | : Taufiq Hidayat                                                                                  |
| NIM           | : 11830214574                                                                                     |
| Program Studi | : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir                                                                       |
| Judul         | : Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Ilmu Kesehatan Modern (Kajian Tafsir Tematik) |

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin Uin Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pekanbaru, 07 Mei 2025  
Pembimbing II

**Drs. Saifullah, M.Us**  
NIP. 19660402 199203 1 002



### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### SURAT PERNYATAAN

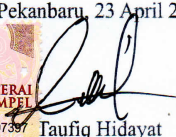
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Taufiq Hidayat  
 NIM : 11830214575  
 Tempat/Tgl. Lahir : Bangkinang, 15 Mei 2000  
 Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul: **"Kesehatan Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan Ilmu Kesehatan Modern (Kajian Tafsir Tematik)"** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian- bagian tertentu yang terdapat di skripsi ini, yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebahagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan Gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pekanbaru, 23 April 2025

  
 Taufiq Hidayat  
 NIM. 11830214575



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* rabbi 'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: **“Kesehatan Dalam Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Ilmu Kesehatan Modern (Kajian Tafsir Tematik)”** dan untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag). Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada teladan untuk umat manusia yakni Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita bisa mendapatkan syafaatnya.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari banyak pihak, penulis tidak akan mampu untuk menyelesaikan tulisan ini dengan baik. Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Hanya Allah SWT yang dapat membalas semua jasa dan bantuan yang telah diberikan oleh mereka. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
2. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. H. Jamaluddin, M.Us. Ibunda Wakil Dekan I Dr. Rina Rehayati, M.Ag. Bapak Wakil Dekan II Dr. Afrizal Nur, MIS. dan Bapak Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag.
3. Bapak Dr. Agus Firdaus Candra, Lc., MA selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.
4. Pembimbing Akademik Bapak Dr. Agus Firdaus Candra, Lc., MA yang telah memberikan tunjuk ajarnya kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
5. Bapak Fikri Mahmud, Lc., MA dan Bapak Drs. Saifullah, M.US selaku pembimbing skripsi, memberikan bimbingannya kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas segala nasihat, motivasi, dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6 Seluruh dosen yang telah memberikan materi perkuliahannya di Fakultas Ushuluddin dan terkhususnya di Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Semoga Allah membalas kebaikan yang telah dilakukan dan Allah SWT jadikan ilmu yang diajarkan sebagai amal jariyah dan ladang ilmu yang bisa dituai kemudian hari.

7 Ayahanda Azmi dan Ibunda Wela Herawati yang telah memberikan dukungan terbaik, teladan terbaik, motivasi terbaik, perjuangan terbaik, dan doa terbaik untuk penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. begitu pula dengan Abang, Adik, dan orang tersayang yang selalu memberikan dukungan dan doanya. Semoga Allah balas kebaikan kalian dengan kebaikan pula.

8 Sahabat seluruh teman-teman Ilmu Al-qur'an dan Tafsir yang telah memberikan tunjuk ajar, doa dan dukungannya mensupport dan sangat membantu segala keperluan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan skripsi ini. Karena itu, tentulah terdapat kekurangan serta kejanggalan yang memerlukan kritikan positif demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Kepada Allah SWT penulis berdoa semoga kebaikan dan kontribusi yang telah mereka berikan dinilai sebagai ibadah sehingga selalu mendapatkan rahmat dan karunia-Nya. *Aamiin ya Rabbal 'alamin.*

Pekanbaru, 06 Maret 2025  
Penulis,

TAUFIQ HIDAYAT  
NIM. 11830214575

## DAFTAR ISI

|                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------|------|
| KATA PENGANTAR.....                                            | vi   |
| DAFTAR ISI.....                                                | viii |
| PEDOMAN TRANLITERASI.....                                      | ix   |
| ABSTRAK .....                                                  | xii  |
| ABTRACT .....                                                  | xiii |
| المخلص .....                                                   | xiv  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                       |      |
| A. Latar Belakang .....                                        | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                                   | 5    |
| C. Batasan Masalah.....                                        | 5    |
| D. Rumusan Masalah .....                                       | 6    |
| E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....                         | 6    |
| F. Sistematika Penelitian .....                                | 6    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA (KERANGKA TEORI)</b>                |      |
| A. Landasan Teoritis .....                                     | 8    |
| B. Tinjauan Kepustakaan (Penelitian Relevan) .....             | 25   |
| <b>BAB III METODE PENULISAN</b>                                |      |
| A. Jenis Penelitian.....                                       | 27   |
| B. Sumber Penelitian .....                                     | 27   |
| C. Teknik Pengumpulan Data .....                               | 28   |
| D. Teknik Analisa Data .....                                   | 28   |
| <b>BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA</b>                      |      |
| A. Tafsir Ayat Mengenai Kesehatan dalam Al-Qur'an .....        | 29   |
| B. Kesehatan Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Ilmu ..... | 52   |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                                           |      |
| A. Kesimpulan.....                                             | 60   |
| B. Saran .....                                                 | 61   |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                                          |      |





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi dalam penulisan skripsi ini berpedoman kepada buku pedoman penulisan dan pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini berdasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0534.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Tranliteration), INIS Fellow 1992.

### A Konsonan

| Arab | Latin | Arab | Latin |
|------|-------|------|-------|
| ا    | A     | ط    | Th    |
| ب    | B     | ظ    | Zh    |
| ت    | T     | ع    | '     |
| ث    | Ts    | غ    | Gh    |
| ج    | J     | ف    | F     |
| ح    | H     | ق    | Q     |
| خ    | Kh    | ك    | K     |
| د    | D     | ل    | L     |
| ذ    | Dz    | م    | M     |
| ر    | R     | ن    | N     |
| ز    | Z     | و    | W     |
| س    | S     | ه    | H     |
| ش    | Sy    | ء    | '     |
| ص    | Sh    | ي    | Y     |
| ض    | Dl    |      |       |

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### B. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dan dlommah dengan “u” sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang = A                      misalnya قال menjadi qala

Vokal (i) panjang = I                      misalnya قيل menjadi qila

Vokal (u) panjang = U                      misalnya دون menjadi duna

Khusus untuk bacaan Ya’ nisbat, maka tidak boleh diganti dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya’ setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”.

Diftong (aw) = و                      misalnya قول menjadi qawlun

Diftong (ay) = ي                      misalnya خير menjadi khayrun

### C. Ta’ marbutah (ة)

Ta’ marbutah ditransliterasikan dengan “t” jika berada ditengah kalimat, tetapi apabila Ta’ marbutah tersebut berada diakhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada ditengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlah ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fii rahmatillah*.

### D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak diawal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalalah yang berada



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

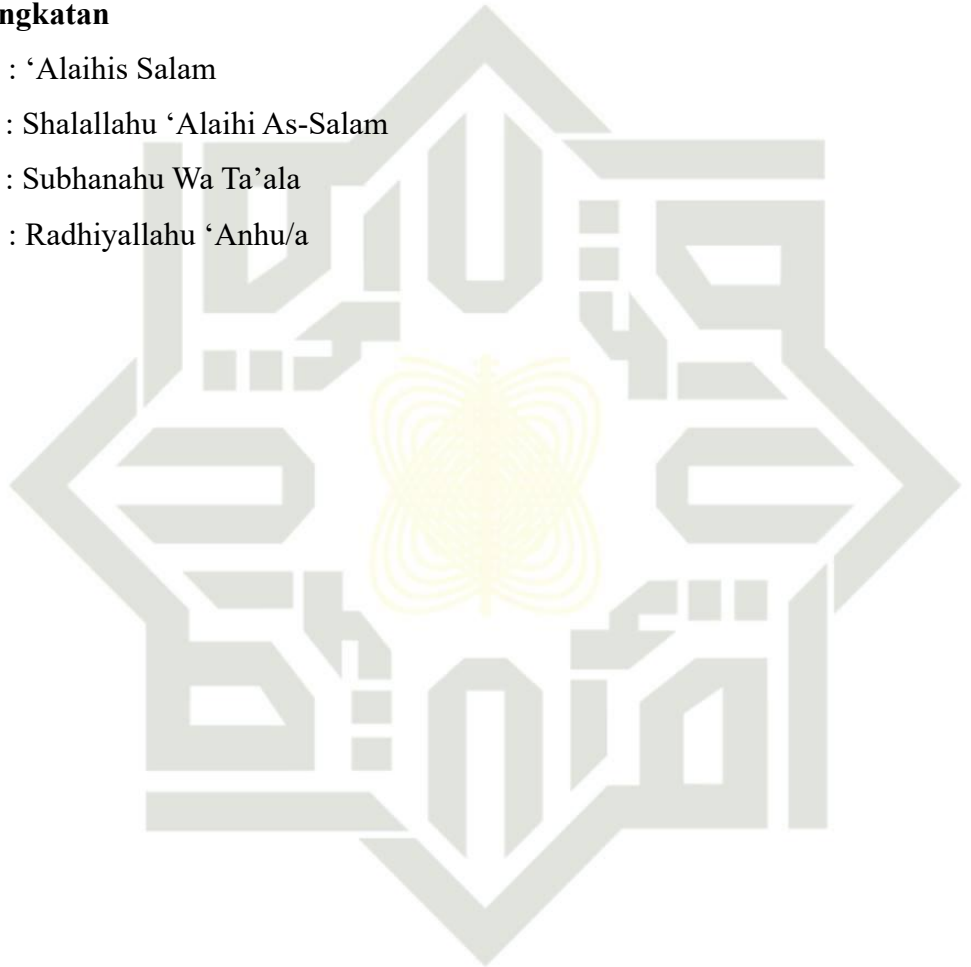
ditengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan.

Misalnya:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan.....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan....
3. Masya' Allah kana wa ma lam yasya' lam yakun.

#### Daftar Singkatan

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| AS  | : 'Alaihis Salam              |
| SAW | : Shalallahu 'Alaihi As-Salam |
| SWT | : Subhanahu Wa Ta'ala         |
| RA  | : Radhiyallahu 'Anhu/a        |



UIN SUSKA RIAU





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul: **“Kesehatan Dalam Al-Qur’an dan Relevansinya dengan Ilmu Kesehatan Modern (Kajian Tafsir Tematik).”** Rumusan masalah : (1) Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesehatan, (2) Bagaimana pandangan Al-Quran tentang kesehatan dan relevansinya dengan ilmu kesehatan modern. Metode yang digunakan dalam penelitian skripsi ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Resarch*) dengan pendekatan *deskriptis analisis*. Sumber data primer adalah Al-Quran al-Karim, hadis, dan kitab-kitab, data sekunder adalah pendukung yang ada relevansinya dengan pembahasan skripsi ini. Hasil penelitian : (1) Menurut tafsir Al-Quran Al-‘Azim dan tafsir Al-wajiz berpandangan bahwa menjaga kesehatan dan kebersihan sangatlah penting, kesehatan adalah rahmat dari Allah yang harus kita jaga, banayak manusia acuh dan tidak menjaga kesehatnnya padahal Allah mencintai orang yang kuat dan yang menjaga kebersihannya.(2) Kesehatan mental dan fisik dalam konteks kehidupan modern saling terkait dan dipengaruhi oleh keseimbangan internal individu yang terjalin antara kesadaran diri dan pengelolaan kecemasan eksistensial. Dalam Islam, ajaran yang holistik melalui dzikir, muhasabah, dan penguatan hubungan dengan Allah SWT tidak hanya membantu menciptakan ketenangan batin, tetapi juga mendukung kesehatan fisik dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan stres, dan menjaga keseimbangan emosional. Dengan demikian, integrasi antara teori psikologi modern dan konsep kesehatan dalam Islam menawarkan pandangan yang saling melengkapi, memberikan solusi komprehensif untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental manusia.

**Kata Kunci** : Kesehatan dalam Al-Qur’an, Ilmu Kesehatan Modern, Pola Hidup Sehat.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

This undergraduate thesis was entitled “The Health in Al-Qur’an and Its Relevance to Modern Health Science (A Thematic Interpretation Study)”. The formulations of the problems were (1) how the interpretation of Quranic verses related to health was, and (2) what the view of Al-Qur’an on health and its relevance to modern health science were. It was library research with descriptive analysis approach. Primary data sources were Al-Qur’an, hadith, and books; secondary data were supporting data that were relevant to the discussion of this undergraduate thesis. The research findings showed that (1) according to the interpretation of Al-Qur’an Al-‘Azim and Al-Wajiz, it is very important to maintain health and cleanliness, health is a blessing from Allah Almighty that everyone must maintain, many people were indifferent and did not maintain their health even though Allah Almighty loves people who are strong and who maintain their cleanliness; and (2) mental and physical health in the context of modern life are interrelated and influenced by the individual internal balance woven between self-awareness and management of existential anxiety. In Islam, the holistic teachings through *dhikr*, *muhasabah*, and strengthening relationships with Allah Almighty not only help create inner peace, but also support physical health by increasing the body’s immune system, reducing stress, and maintaining emotional balance. Thus, integration among modern psychological theories, health concepts, and Islam is mutually complementary, providing comprehensive solutions to maintain physical and mental health of humans.

**Keywords:** Health in Al-Qur’an, Modern Health Science, Healthy Lifestyle



## الملخص

هذا البحث بعنوان: "الصحة في القرآن وصلتها بالعلوم الصحية الحديثة (دراسة تفسيرية موضوعية)". صياغة المشكلة لهذا البحث كما يلي: (1) كيف تفسر آيات القرآن المتعلقة بالصحة، (2) ما هو رأي القرآن في الصحة وصلته بالعلوم الصحية الحديثة. الطريقة المستخدمة لهذا البحث هي الدراسة المكتبية مع منهج وصفي تحليلي. مصادر البيانات الأساسية هي القرآن الكريم، والأحاديث النبوية، والكتب الأخرى. بينما مصادر البيانات الثانوية كتب ذات الصلة بهذا البحث. نتائج البحث تشير إلى ما يلي: (1) وفقا لتفسير القرآن العظيم وتفسير الوجيز، فإن الحفاظ على الصحة والنظافة أمر مهم جدا، والصحة نعمة من الله يجب أن نعتني بها، كثير من الناس غير مباليين ولا يحافظون على صحتهم مع أن الله يحب الأقوياء الذين يحافظون على نظافتهم. (2) إن الصحة النفسية والجسدية في سياق الحياة المعاصرة ذات الصلة ومتأثرة بالتوازن الداخلي عند كل فرد، حيث ترتبط بالشعور الذاتي وتنظيم القلق الخارجي. هناك في الإسلام تعاليم شاملة عبر الذكر، والمحاسبة، وتقوية العلاقة بالله تعالى، لا تساعد في تكوين السكينة الباطنية فحسب، بل أيضا تساعد على إيجاد الصحة الجسدية بترقية المناعة الجسدية، والقضاء على القلق، مع الحفاظ على التوازن العاطفي. وبذلك، التكامل بين نظريات علم النفس الحديث ونظريات الصحة الإسلامية يشكل مفهوما متكاملا، ومنح حل شامل للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية البشرية. الكلمات المفتاحية: الصحة في القرآن، العلوم الصحية الحديثة، نمط الحياة الصحية.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Al-Qur'an adalah kitab suci yang berdimensi banyak yang kandungannya isinya tidak saja berbicara tentang masalah-masalah keagamaan, tetapi lebih luas lagi meliputi berbagai aspek kehidupan manusia yang demikian kompleks, meskipun isinya tidak selalu tersusun secara sistematis sebagaimana layaknya buku-buku ilmiah.

Penafsiran Al-Qur'an telah berlangsung sejak masa Nabi SAW, yang pada saat itu beliau sendiri bertindak sebagai mufasir, menjelaskan kepada sahabat tentang arti dan kandungan Al-Qur'an, khususnya yang menyangkut ayat-ayat yang sulit dipahami atau samara-samar artinya. Sepeninggal Nabi SAW, maka para sahabatlah yang tampil sebagai mufasir dan sekaligus mubayyin khususnya bagi sahabat yang mempunyai kemampuan. Begitulah seterusnya usaha pemahaman terhadap kandungan Al-Qur'an terus berlangsung dari masa ke masa, sesuai dengan perkembangan hidup masyarakat.<sup>1</sup>

Dalam pandangan agama, Islam merupakan agama yang sangat sempurna dan berbeda dengan agama yang datang sebelumnya. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam al-Qur'an dan hadis ditemui banyak referensi tentang sehat. Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Sebagaimana pepatah menyatakan bahwa sehat mahal harganya. Badan dan jiwa pada diri manusia, bagaikan dua sisi yang berbeda ibarat 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,<sup>2</sup> Allah SWT berfirman,

<sup>1</sup> Muchlis Nadjmuddin, "Konsep Ilmu Dalam Al-Qur'an," *Inspirasi* 10 (July 2010), hlm.165.

<sup>2</sup> Ibnu N Rawandhy Hula et al., "Pendidikan Jasmani Dalam Al-Quran," *Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 3, no. 1 (2023), hlm 39.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

يَبْنَى آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."<sup>3</sup>

Syekh Wahbah al-Zuhaili dalam Fiqh al-Islami wa adillatuhu berpendapat, ajaran Islam sangat memperhatikan kesehatan fisik dengan mewajibkan umatnya untuk memakan asupan yang dapat menjaga kehidupan, menolak kerusakan fisik, melakukan kewajiban-kewajiban agama seperti shalat, puasa dan yang lainnya.

Salah satu kenikmatan yang signifikan dari Allah Ta'ala adalah nikmat jasmani. Selain nikmat fisik yang merupakan nikmat yang besar, juga melibatkan rasa percaya kepada Allah Ta'ala yang patut manusia syukuri. Nikmat jasmani yang sehat merupakan makanan dari Allah Ta'ala, sama seperti makanan lainnya, sehingga harus dicari dan dilakukan. Karena nikmat Kesehatan tidak bisa semata-mata ada begitu saja.<sup>4</sup>

Tidak seorang pun ahli medis baik muslim maupun non muslim yang meragukan manfaat olahraga bagi Kesehatan manusia. Olahraga sangat berguna bagi Kesehatan manusia jika dia mau sehat. Karena dengan berolahraga mampu menyembuhkan penyakit dan membantu manusia menuju Kesehatan fisik dan batin. Selain itu juga merilekskan jiwa dan raga kita mengeluarkan zat-zat jahat di tubuh dengan jalur keringat-keringat yang keluar dari dalam tubuh.<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm. 154

<sup>4</sup> Ibnu N Rawandhy Hula et al., "Pendidikan Jasmani Dalam Al-Quran," *Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 3, no. 1 (2023), hlm: 49.

<sup>5</sup> Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam*, Cetakan 1 (Jakarta: Bumi Aksara, 1999).hlm :83

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bagi sebagian orang, kesehatan masih dianggap belum terlalu penting, sebab perilaku masyarakat mengkonsumsi makanan instan dan tanpa memperhatikan dampak kesehatan yang terjadi dikemudian hari. Seseorang dikatakan sehat bisa ditinjau dari sisi fisik maupun psikisnya. Sehat fisik bisa dilihat dari sisi 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.<sup>6</sup>

Islam begitu hati-hati dalam hal kesehatan nutrisi, karena kebersihan dan kebaikan adalah suatu hal yang fitrah, hal ini akan dapat bersinergi dalam tubuh manusia yang telah diciptakan oleh Allah dengan keadaan fitrah. Di dalam al- Qur'an, penulis mendapatkan 19 ayat yang berkaitan dengan kesehatan, yang terdapat dalam 12 surah. Adapun ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan yaitu: kebersihan personal (QS. Al-Baqarah: 222, al-Maidah: 6), kesehatan lingkungan (QS. Al-Hajj: 26, Sad: 27, ar-Rum: 41), kesehatan nutrisi (QS. Al- A'raf: 31), kesehatan ibu dan anak (QS. Al-Baqarah: 233), kesehatan mental (QS. Ali- Imran: 164, al-Fath: 4, yunus ayat: 57).

Berdasarkan dari beberapa ayat yang sudah dikelompokkan, dapat diketahui bahwa dalam al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang membahas tentang kesehatan. Baik dari segi kesehatan makanan, mental, kesehatan ibu dan anak, fisik, rohani, lingkungan dan tata cara hidup yang baik lagi 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

<sup>6</sup> M Nur Wahyudi, "Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an" (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015). hlm : 2



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemudian hari. Makanan siap saji tersebut sangat berbahaya karena kandungan lemak jenuh dan kolesterolnya yang tinggi. Bagi orang Amerika, kolesterol sama terkenalanya 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.<sup>7</sup>

Menurut pakar kesehatan Andrew Weil, m.d., tubuh manusia seperti mesin yang terdiri atas suku cadang dan sebagainya. Sebagian besar “suku cadang” tubuh 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 obes (gemuk). Akibatnya, kini fenomena anak berusia di bawah 10 tahun menderita diabetes mellitus tipe 1 mulai bermunculan.<sup>8</sup> Adapun dalam kesehatan ada lima perkara yang harus di ingat oleh setiap manusia yang pasti di lalunya, yaitu sehat sebelum sakit, muda sebelum tua, kaya sebelum miskin, lapang sebelum sempit, dan hidup sebelum mati. Perkara-perkara tersebut terletak pada kesehatan tubuh yaitu jiwa dan raga., Allah berfirman :

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَ أَدْوَا إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ بِوَلَّهِ  
جُنُودَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana.”<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah* (Jakarta: Naura Book, 2012). hlm 36.

<sup>8</sup> Hasman.hlm 38.

<sup>9</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm : 483.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ayat di atas menerangkan bahwa Allah mensifati diri-Nya bahwa Dialah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Sesuai dengan sunnah Nabi inilah maka umat Islam diajarkan untuk senantiasa mensyukuri nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah swt. Bahkan bisa dikatakan kesehatan adalah nikmat Allah swt. yang terbesar yang harus diterima manusia dengan rasa syukur. Bentuk syukur terhadap nikmat Allah karena telah di berinikmat kesehatan adalah senantiasa menjaga kesehatan.

Dari latar belakang pemikiran di atas, maka penulis mencoba meneliti dan menganalisis hadis-hadis tentang olahraga. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis sengaja mengambil judul : **“KESEHATAN DALAM AL-QUR’AN DAN RELEVANSINYA DENGAN ILMU KESEHATAN MODERN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dikaji dalam penelitian ini agar pembahasan tidak keluar dari topik tersebut, di antaranya:

1. Mengetahui penafsiran tentang ayat – ayat Al-Quran yang berkaitan dengan Kesehatan.
2. Pentingnya menjaga kesehatan sesuai dengan syariat Islam.
3. Analisis terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan serta relevansinya dengan kehidupan manusia.

**C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari pokok permasalahan, maka penulis membatasi permasalahan penelitian ini dengan mengambil beberapa ayat yang lebih mencolok kepada pokok permasalahan. Kemudian penulis akan mengambil dari kitab tafsir Ibnu Katsir dan tafsir muharar al wajiz. Pembahasan difokuskan kepada kajian tafsir tematik, pemaknaan, pandangan dan relevansi ilmu kesehatan dengan kehidupan modern. Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan analisis yang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendalam dan terarah tanpa melebar ke aspek yang berada diluar cakupan kajian.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah berguna untuk membatasi ruang lingkup pembahasan supaya tidak melebar kemana-mana. Dari latar belakang yang ada, penulis memberikan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesehatan?
2. Bagaimana pandangan Al-Quran tentang kesehatan dan relevansinya dengan ilmu kesehatan modern?

### **Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian tentu mempunyai tujuan dan kegunaan masing-masing. Dalam penelitian ini tujuan antara lain :

1. Mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesehatan
2. Mendapatkan pemahaman tentang penitng nya kesehatan dalam Al-Quran serta relevansi nya dengan kehidupan manusia.

Dan yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan inspirasi bagi Kajian Islam.
2. Sebagai syarat untuk gelar sarjana S1 pada fakultas Ushuluddin.

### **Sistematika Penelitian**

Untuk memudahkan pemahaman dan mendapatkan gambaran yang jelas tentang isi penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika penelitian sebagai berikut :

**BAB I** : Merupakan bab pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, sistematika penulisan.

**BAB II** : Merupakan kerangka teori yang mencakup landasan teori dan tinjauan kepustakaan. Landasan teori berisi penjelasan yang membahas Kesehatan dalam Al Quran menurut Menurut Para Ahli





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mufassir yang terdiri dari jurnal, skripsi, artikel yang sebelumnya sudah pernah mengkaji masalah ini.

**BAB III** : Berisikan metode penulisan yang terdiri dari jenis penelitian, sumber data yang terdiri dari data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data, yaitu tahapan-tahapan yang penulis lakukan dalam mengumpulkan data, serta teknik analisa data, yaitu tahap dan cara analisis yang dilakukan.

**BAB IV** : Berisikan penyajian dan analisa data. Pada bab ini data dan analisisnya akan disatukan, setiap data yang ditemukakan akan langsung diberikan analisisnya masing masing. serta metode penafsiran mufassir tersebut.

**BAB V** : Merupakan penutup yang berisikan kesimpulan. Dalam bab ini penulis memberikan beberapa kesimpulan dari uraian yang dikemukakan dalam rumusan masalah. Setelah itu penulis memberikan saran-saran yang dianggap penting untuk kemajuan maupun kelanjutan penelitian yang lebih baik.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA (KERANGKA TEORI)

#### A. Landasan Teoritis

##### 1. Definisi Kesehatan

Dalam bahasa Arab, kata ‘sehat’ diungkapkan dengan kata ‘ash-shihhah’ atau yang seakar dengannya yaitu keadaan baik, bebas dari penyakit dan kekurangan, serta dalam keadaan normal.<sup>15</sup> Namun, di dalam Al Quran tidak ditemukan perkataan shihah yang berarti sehat atau kesehatan. Sungguh pun demikian, Al Quran menyebut beberapa ungkapan; (basuhlah) dan (mandilah/bersucilah) pada surah Al-Maidah ayat 6 yang memiliki pesan utama adalah agar orang beriman menjaga kesucian, baik lahir maupun batin. Kebersihan atau kesucian ini merupakan menjadi pangkal kesehatan. Dalam Islam, kebersihan atau kesucian menjadi pintu gerbang ibadah.<sup>10</sup>

Pada hakikatnya, manusia terdiri dari dua substansi yaitu fisik dan psikis. Substansi fisik adalah substansi material, tidak terdiri sendiri, tidak kekal dalam jasad. Sedangkan, substansi psikis adalah substansi imaterial, berdiri sendiri tidak berbentuk komposisi, mempunyai daya mengetahui dan menggerakkan, kekal dan berada di dunia metafisik.<sup>17</sup> Jika seorang muslim yang senantiasa beribadah dan mendirikan solat dengan benar, maka Ia akan selalu diingat oleh Allah sehingga mendapatkan ketenangan hati dan jiwa. Bukan hanya itu, solat yang dilakukan sepenuh hati juga akan mencegah seseorang dari perbuatan jahat. Allah berfirman:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ

وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

<sup>10</sup> Kementerian Agama, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al Quran, 2012), hlm : 367.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Sesungguhnya sholat dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar; dan sesungguhnya mengingat Allah (dengan sholat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah lain).”<sup>11</sup>

Menurut World Health Organization (WHO), sebagaimana disebutkan M.K. Tadjudin mendefinisikan kesehatan adalah sebuah pernyataan tentang keadaan fisik, mental, dan sosial yang baik (sejahtera) secara paripurna; tidak hanya semata-mata berkenaan dengan tidak adanya penyakit atau kelemahan. Oleh sebab itu, secara lebih operasional, kesehatan dirumuskan sebagai keadaan atau kualitas organisme manusia yang mampu menjalankan fungsinya dengan baik, karena faktor genetika atau lingkungan. Dengan demikian, kesehatan adalah totalitas yang menunjukkan tidak adanya penyakit, dan bahwa organ tubuh berfungsi secara normal.<sup>12</sup>

Menurut Pieper dan Uden dalam Alifiya (2016), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.<sup>13</sup>

Dalam pandangan agama, Islam merupakan agama yang sangat sempurna dan berbeda dengan agama yang datang sebelumnya. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam al-Qur'an dan hadis ditemui banyak referensi tentang sehat. Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Sebagaimana pepatah menyatakan bahwa sehat mahal harganya. Badan dan jiwa pada diri manusia, bagaikan dua sisi yang berbeda ibarat satu keping mata

<sup>11</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm : 401.

<sup>12</sup> *Ibid.* hlm 369.

<sup>13</sup> Dkk Rika Widianita, “Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) Pada Remaja,” *ATAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam* VIII, no. I (2023): 1–19.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.<sup>14</sup>

## 2. Kesehatan dan Kedudukannya di dalam Al-Quran

Setiap muslim meyakini bahwa Islam adalah suatu agama yang membawa petunjuk demi kebahagiaan pribadi dan masyarakat serta kesejahteraan di dunia dan akhirat.<sup>15</sup> Petunjuk-petunjuk tersebut pada umumnya bersifat global, sehingga tidak pada tempatnya menuntut petunjuk-petunjuk secara praktis dan rinci menyangkut segala aspek kehidupan dari sumber-sumber ajaran Islam (al- Qur'an dan sunnah). Para ulama sepakat bahwa ajaran agama Islam bertujuan untuk memelihara lima hal pokok, yaitu: agama, jiwa, akal, kehormatan (keturunan), dan kesehatan. Setiap usaha yang dapat mendukung tercapainya salah satu dari tujuan tersebut, walaupun belum ditemukan dalam al-Qur'an atau sunnah secara khusus, mendapatkan dukungan penuh dari ajaran Islam.<sup>16</sup>

Namun untuk menunjukkan bahwa kesehatan merupakan hal utama dalam ajaran Islam, dapat dilakukan dengan meninjau dari banyaknya hal tersebut di bahas, karena yang banyak disebut pasti penting. Kini Kesehatan diatur dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 yang menjelaskan pada Pasal 1 ayat 1, Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup.

<sup>14</sup> Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa (Scientific Fasting)* (Surabaya: Padma Press, 2004).hlm : 17

<sup>15</sup> Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*.hlm : 41

<sup>16</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan Pustaka, 2006) : hlm.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

produktif secara sosial dan ekonomis. Hal tersebut pun berkaitan sesuai Al Quran di antaranya sebagai berikut<sup>17</sup>:

#### a. *Al Quwwah*

Dalam Al Quran, kata ini terulang sebanyak 42 kali dan dalam bahasa Arab kata ini memiliki arti kuat atau lawan dari lemah. Adapun kuat yang dimaksud tersebut dapat berupa fisik maupun mental serta pikiran seperti pada Surah Al-Anfal ayat 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ  
وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُوهُمْ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي  
سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

“Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang tidak mengetahuinya; tetapi Allah Maha Segala Tahu. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dirugikan.”<sup>18</sup>

Menurut Rasulullah, makna kuat dalam teks tersebut disesuaikan menurut kondisi saat ini, bukan hanya untuk membatasi penafsiran bagi generasi selanjutnya.

#### b. *Al Marad*

Kata ini berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf mim-ra-da yang bermakna pada segala sesuatu membuat seseorang tidak sehat, baik pada fisik maupun jiwa atau mentalnya. Pada mulanya Al Marad dalam Mu’jam Al Quran yang disusun oleh ulama Mesir

<sup>17</sup> Agama, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran*. hlm : 83

<sup>18</sup> Kemenag RI, *Al-Qur’an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur’an, 2019), hlm : 94.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

digambarkan sebagai penyakit yang menimpa tubuh, sehingga membuatnya tidak sehat. Dalam Al Quran, kata ini terulang sebanyak 24 kali.<sup>19</sup>

#### c. *Asy-Syifa*

Terdiri dari tiga huruf syin, fa dan ya. Syifa dapat bermakna kesembuhan, karena keadaan telah mendekat pulih kembali seperti sedia kala dari yang sebelumnya sakit. Dalam Al Quran, kata ini terulang sebanyak 8 kali dan 6 diantaranya bermakna kesembuhan jiwa maupun fisik terdapat dalam Surah at Taubah ayat 14, Yunus ayat 57, an Nahl ayat 69, al Isra ayat 82, asy Syuara ayat 80, Fussilat ayat 44, dan 2 kali bermakna yang mendekat pada kejatuhan pada Surah Ali Imran ayat 103, dan at Taubah ayat 109. Selain itu, fungsi Al Quran juga disebut sebagai penyembuh bagi penyakit fisik, seperti halnya Surah Al Fatihah dinamakan surah asy Syifa karena dapat menyembuhkan apa saja. Menurut Al Quran pun juga menyebutkan jenis dan pola makan yang dapat membuat tubuh tetap sehat seperti pentingnya istirahat dalam olahraga bagi Kesehatan.<sup>20</sup>

### 3. Keutamaan Kesehatan dalam Al-Quran

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Maka, bisa di temukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan. Paling tidak, ada ayat yang mengisyaratkan dan yang digunakan untuk menunjuk tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam.<sup>21</sup>

Demikian juga ayat-ayat al-Qur'an di pahami dalam konteks peristiwa paling mutakhir dalam bidang kesehatan. Namun dalam ajaran

<sup>19</sup> Putra Apriadi Siregar Nurhayati, TriBayu Purnama, *Fikih Kesehatan, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1st ed. (Medan: kencana, 2020).hlm : 77

<sup>20</sup> Nurhayati, TriBayu Purnama. *Fikih Kesehatan* ( Medan: Kencana, 2020).hlm:14.

<sup>21</sup> D. Suryo Soularto, *Petunjuk Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan As-Sunnah* (Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UMY Press, 2010).hlm : 44



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Islam juga di tekankan bahwa obat dan upaya hanyalah “sebab”, sedangkan sesungguhnya dibalik sebab atau upaya itu adalah Allah Swt, seperti ucapan Nabi Ibrahim yang diabadikan dalam al-Qur’an dalam surah Syua’ara:80.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku”<sup>22</sup>

Tujuan utama pengobatan adalah memenuhi tujuan kedua shari'at, melindungi hidup, hifdh al nafs. Pengobatan tidak bisa mencegah atau mengundurkan kematian karena perkara-perkara itu hanya di tangan Allah. Tetapi menjaga kualitas tinggi hidup sampai ditetapkannya waktu kematian. Pengobatan memberikan kontribusi untuk melindungi dan menjaga kelanjutan kehidupan dengan fungsi gizi yang baik. Pengetahuan medis digunakan untuk mencegah penyakit yang melemahkan kesehatan manusia.<sup>23</sup> Pengobatan penyakit dan rehabilitasi mendorong kearah kualitas kesehatan yang lebih baik. Kedokteran memberikan kontribusi untuk memenuhi perlindungan terhadap keturunan (hifdh al-nasl), dengan yakin bahwa kepedulian yang baik terhadap anak-anak membawa mereka tumbuh dewasa dengan sehat sehingga dapat melahirkan anak.<sup>24</sup>

#### 4. Pola Hidup Sehat dalam al-Qur’an

##### a. Sehat Jasmani

Prilaku hidup bersih dan sehat sebagai unsur penting dalam kesehatan, telah diisyrakat dalam al-Qur’an surah at-Taubah ayat:108.

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لِمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ

تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ

<sup>22</sup> Kemenag RI, *Al-Qur’an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur’an, 2019), hlm : 485

<sup>23</sup> Shihab, *Membumikan Al-Qur’an*.hlm : 12

<sup>24</sup> Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*.hlm : 30



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Janganlah kamu bersembahyang dalam mesjid itu selama-lamanya. 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”<sup>25</sup>

Ayat ini menerangkan bahwasanya, 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 engkau berdiri apalagi shalat di dalamnya yakni di dalam masjid yang di bangun orang-orang munafik itu untuk selama-lamanya.<sup>26</sup> Sesungguhnya masjid yang di bangun atas dasar taqwa yakni ketulusan dan ketaatan kepada Allah sejak hari pertama hingga selesai bangunanya terus menerus di liputi oleh ketaqwaan, 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.<sup>27</sup>

Para ulama juga berpendapat bahwa dalam surat at-Taubah ayat 108 tentang membersihkan atau mensucikan diri dari najis. Nabi saw. pernah melewati dua 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

<sup>25</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm : 133.

<sup>26</sup> Afif Abdul Fatah Thabbarah, *Tafsir Juz Amma : Lengkap Dan Ilmiah Terjemahan Bahrur* (Bandung: CV. Sinar Baru, 1989).hlm : 10

<sup>27</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

satunya lagi karena tidak memberi penghalang tatkala sedang buang air kecil.”<sup>28</sup>

Dalam surat 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.<sup>29</sup> Selain untuk mensucikan diri, sehat jasmani juga bisa dilihat dari pola makanan yang dikonsumsi sebagaimana yang terdapat dalam QS. al-Maidah: 88

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”<sup>30</sup>

Ayat ini merupakan perintah Allah Swt, kepada setiap manusia agar memakan makanan yang halal dan baik. Halal dari aspek hukumnya dan baik dilihat dari substansinya. Ada juga yang menterjemahkan bahwa “Halal” artinya boleh dan thoyyib (baik) adalah yang bergizi. Makanlah olehmu makanan yang dibolehkan oleh agama dan mengandung gizi yang baik.<sup>31</sup>

Bahkan olahraga saja ternyata dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw. seperti olahraga berenang, memanah, berlari,

<sup>28</sup> Budi Rosyadi, Fathurrahman, and Nashiulhaq, *Tafsir Al-Qurthubi* (Jakarta: Pustaka Aszham, 2008).hlm : 90

<sup>29</sup> Wahyudi, “Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur’an.”hlm : 39

<sup>30</sup> Kemenag RI, *Al-Qur’an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur’an, 2019), hlm : 102.

<sup>31</sup> Ibnu Katshir, *Tafsir Ibnu Katshir Diterjemahkan Oleh Abdul Ghoffar* (Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2008).hlm : 210



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berkuda, bergulat dan sebagainya. Jadi, umat Islam jangan malas berolahraga. Karna olahraga bertujuan untuk menjadikan manusia sehat dan kuat. Dalam Islam, sehat dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah Iman. Selain itu, banyak ibadah dalam Islam membutuhkan tubuh yang kuat seperti ketika melaksanakan ibadah shalat, puasa, haji, dan juga jihad. Bahkan Allah sebetulnyamenyukai orang mukmin yang kuat. Tiga jenis olahraga yang dianjurkan oleh Nabi yaitu berkuda, berenang dan memanah dianggap sebagai sumber dari semua jenisolahraga yang ada pada zaman sekarang.<sup>32</sup>

Selain berolahraga, untuk terciptanya kesehatan jasmani. Tubuh juga membutuhkan istirahat yang cukup, istirahat dapat merelaksasikan tubuh sejenak untuk mendapatkan kebugaran kembali.

#### b. Sehat Rohani

Sehat secara rohani tertera dalam Al-Qur'an surat al-A'la ayat 14:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى

“Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman)”.<sup>33</sup>

Ayat ini menerangkan bahwa kesadaran akan kehadiran Allah SWT dan pengetahuannya yang menyeluruh termasuk gerak langkah serta detak detik hati manusia akan mengantarkan manusia menghindari kedurhakaan penganiayaan, karena pasti yang maha kuasa itu akan menegakkan keadilan dengan memberi balasan dan ganjaran. Ada lagi yang mengatakan bahwa yang dimaksud olah

<sup>32</sup> Zulkifli Lamusu, “Olahraga Dan Penyakit Zaman Modern,” *Ideas Publishing* 3, no. 3 (November 2018), hlm : 537–557.

<sup>33</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm : 601.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ayat ini adalah zakat maal, bukan zakat harta. Maksudnya, mensucikan amal-amalnya dari riya dan kekurangan karena kata yang paling banyak di gunakan pada ungkapan harta adalah zakka bukan tazakka.

Jabir bin Abdullah RA meriwayatkan bahwa Rasulullah bersabda bahwa Qad aflaha man tazzaka maksudnya adalah orang yang bersaksi bahwa tidak ada tuhan melainkan Allah dan mensucikan-Nya dari sekutu dan bersaksi bahwa aku adalah utusan Allah. Surat al-A'la 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 harus di tempuh dengan cara melatih jiwa seperti membersihkan jiwa, mengendalikan dan menguasainya.

Perbanyak ibadah artinya memperbanyak malakukan hal-hal yang diperintahkan oleh Allah Swt, sebagai contoh mendirikan shalat 5 waktu. Sebab jika orang yang selalu melakukan perintah Allah batiniahnya akan bahagia sebab tidak akan merasa melanggar perintah-Nya. Sehingga jiwanya akan tenang, tentram dan damai. Adapun makna ibadah itu tidak hanya sebatas shalat, akan tetapi makna ibadah dalam interpretasi yang sangat luas adalah semua perkara atau pekerjaan yang niat untuk mencari ridha Allah itu ibadah. Semua ibadah akan diterima oleh Allah asalkan memenuhi tiga unsur; pertama, Niat. Niat disini harus di ucapkan di dalam hati, kedua Ikhlas, ketiga dengan Ilmu.<sup>34</sup> Senyum terhadap sesama manusiapun juga termasuk ibadah. Bekerja dengan niat menafkahi keluarga juga ibadah, bahkan makan dengan niat untuk menambah kekuatan agar bisa ibadah kepada Allah juga termasuk ibadah.

<sup>34</sup> Ahmad Ali, Junaidi Ismail, and Dkk, *Ar-Rahman the Inspire Al-Quran Karim* (Jakarta: C. al-Qur'an Publishing, 2014).hlm : 134

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bukankah manusia diciptakan oleh Allah hanya untuk beribadah? sebagaimana Firman Allah QS. al-Dzariyat:56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”<sup>35</sup>

Inilah tujuan yang utama dari penciptaan manusia, yaitu agar manusianya beribadah kepada Allah. Hal ini menunjukkan bahwa tidaklah Allah menciptakan manusia karena butuh kepada manusia, akan tetapi justru manusialah yang membutuhkan Allah. Ayat ini menunjukkan pula tentang wajibnya manusia untuk mentauhidkan Allah dan barang siapa yang mengingkarinya maka ia akan termasuk orang yang kafir, yang tidak ada balasan baginya kecuali neraka.<sup>36</sup>

perbanyak berzikir artinya memperbanyak mengingat Allah Swt, baik dalam kondisi senang maupun susah, baik dalam keadaan siang maupun malam, baik dalam situasi sepi maupun ramai. Dengan bahasa lain berdzikir itu tidak mengenal waktu dan tempat artinya kapanpun dan di manapun berdzikir itu bisa dilakukan. Berdzikir boleh dengan lafadz apa saja sepanjang itu masih dalam kalimat yang baik.<sup>37</sup>

Berkhusnudzon (berbaik sangka) artinya sebuah sikap yang mewujudkan keadaan jiwa dengan berprasangka baik atau berpikiran positif. Baik itu berprasangka baik kepada Allah maupun sesama manusia. Hal ini sungguh ditekankan oleh Rasulullah agar umatnya selalu berprasangka baik kepada siapapun. Menurut

<sup>35</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm : 356.

<sup>36</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm : 65

<sup>37</sup> Dinda Husnainah Sobirin, Farah Hanifah, and Meydita Dwi Putri, “Menumbuhkan Semangat Spiritual Dengan Shalat Dan Dzikir (Cultivating Spiritual Spirit Through Prayer and Remembrance),” *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024) hlm : 536–542.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Abdullah Hakam Shah, menyatakan ada empat hal yang harus berprangsaka baik. Pertama, seorang harus berbaik sangka karena ternyata orang lain seringkali tidak seburuk apa yang dikira. Kedua, berbaik sangka dapat mengubah suatu keburukan menjadi kebaikan. Ketiga, berbaik sangka dapat menyelamatkan hati dan hidup. Keempat, berbaik sangka dapat membuat hidup lebih tenang, karena Allah seringkali menyiapkan rencana yang mengejutkan bagi hamba-hamba-Nya.

#### 5. 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-obatan yang sebenarnya kurang baik bagi kesehatan dan malah bisa merusak organ tubuh dan menjadikan sistem kekebalan tubuh menjadi menurun. Saat inilah orang merasa bahwa nikmat dan karunia Allah tentang hidup sehat begitu berarti.<sup>38</sup>

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

- a. Pentingnya istirahat bagi tubuh

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

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya : “Kami menjadikan tidur mu untuk beristirahat”.<sup>39</sup>

Perintah istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan tetap terjaga salah satunya dapat dilakukan dengan berhenti mengisi

<sup>38</sup> Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*. (Jakarta: Naura book, 2012 ), hlm 15

<sup>39</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm : 623.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.<sup>40</sup>

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.<sup>41</sup>

#### b. 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.

<sup>40</sup> Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*. hlm 208.

<sup>41</sup> Hasman. Hlm 208.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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. Sebagaimana 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.<sup>42</sup>

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 Allah adalah dalam shalatnya”.

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

فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ  
فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا  
مُّوَقُّوتًا

Artinya : “Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin”.<sup>43</sup>

#### c. Kebersihan

Kebersihan jasmani (badan) dan tempat ibadah merupakan syarat mutlak pertama sekali bagi seorang muslim jika ia hendak

<sup>42</sup> Hasman.hlm 151.

<sup>43</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm : 84.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melakukan ibadah shalat menghadap Allah SWT. Allah berfirman dalam surat Al-Muddasir ayat 4 :

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ

Artinya : “*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, kemudian beliau bersuci dengan air tersebut. (muttafaq alaih) Jabir bin Abdullah berkata bahwa Nabi bersabda, “Aku diberi lima hal yang belum pernah diberikan kepada seorang nabi sebelumnya, 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).<sup>44</sup>

#### d. 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 suplai maksimal ketika ia bekerja sehingga kegiatan berpikirnya menjadi optimal. Puasa juga mengistirahatkan ginjal. Ketidadaan 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 sistem saluran cerna. Lambung, saluran cerna usus dan liver sebagai pabrik utama dari proses metabolisme juga akan berkurang bebannya hingga

<sup>44</sup> Ali, Ismail, and Dkk, *Ar-Rahman the Inspire Al-Quran Karim*. (Jakarta: CV. Al-Quran Publishing, 2014) hlm 41.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

secara tidak langsung organ-organ lain juga semakin berkurang bebanya.

45

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 فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ ۚ وَإِنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya : “(Yaitu) beberapa hari tertentu. Maka, siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, (yaitu) memberi makan seorang miskin. Siapa dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, itu lebih baik baginya dan berpuasa itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui”.<sup>45</sup>

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 maka pengaruh buruknya terhadap kesehatn

<sup>45</sup> Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*. (Jakarta: Naura book, 2012 )hlm 41.

<sup>46</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2019), hlm : 56.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

praktis tidak ada sama sekali. Puasa sangat aman bagi tubuh, bahkan bermanfaat bagi kesehatan.<sup>47</sup>

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 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.<sup>48</sup>

#### B. Tinjauan Kepustakaan (Penelitian Relevan)

<sup>47</sup> Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*. hlm 136.

<sup>48</sup> Hasman. hlm 15.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sejauh yang penulis ketahui, belum ditemukan skripsi yang sama yang membahas tentang ***“Kesehatan Dalam Al-Quran”*** Dalam hal ini penulis mencantumkan beberapa judul skripsi dan buku yang dianggap memiliki relevansi dengan judul skripsi yang penulis bahas, diantaranya:

1. Skripsi yang berjudul ***“Kesehatan dalam Perspektif Al-Quran”*** yang ditulis oleh Ina Wati, mahasiswa UIN Ar-Raniry tahun 2019. Skripsi ini menjelaskan bahwa Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam al-Qur'an dan hadis ditemui banyak referensi tentang sehat. Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Sebagai ajaran yang kaffah, Islam memperhatikan masalah kesehatan nutrisi, kebersihan dan kebaikan. Hal ini akan dapat bersinergi dalam tubuh manusia yang telah diciptakan oleh Allah dengan keadaan fitrah. Dalam al-Qur'an terdapat 19 ayat yang berkaitan dengan kesehatan, yang terdiri atas 12 surah.
2. Skripsi yang ditulis oleh M. Nur Wahyudi dengan judul ***“Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Quran”***. 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.
3. Skripsi yang ditulis oleh mahasiswi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta ditahun 2017 yang bernama Siti Maesaroh. Dimana skripsi ini membahas ***“Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani (Kajian Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 247)”***, diantaranya adalah : Pendidikan olahraga, Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengabaikan aktivitas olahraga. Ada beberapa jenis olahraga yang disukai oleh Nabi Muhammad SAW yaitu memanah, pacuan kuda, dan renang. Pendidikan kebersihan, kebersihan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan, dan sehat adalah salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Secara garis besar Islam membagi kebersihan menjadi tiga macam yaitu kebersihan badan, kebersihan pakaian dan kebersihan lingkungan, Pendidikan Kesehatan, Pendidikan Kesehatan, Ajaran Islam sangat memperhatikan tentang kesehatan. Banyak tuntunan dan petunjuk Rasulullah SAW terkait kesehatan yang merupakan penjelasan dan sekaligus merupakan pengamalan pokok-pokok ajaran yang ada dalam Al-Qur'an serta tecermin dalam kehidupan dalam hubungannya dengan keluarga, sahabat, praktek pendidikan dan pengajaran, kehidupan pribadi dan kelompok yang dilakukan Rasulullah.

4. Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir yang berjudul "*Pendidikan Jasmani Dalam Al-Quran*" karya Ibnu Rawandhy, dkk. Pada karya ini dijelaskan konsep al-Quran tentang pendidikan jasmani adalah pendidikan yang komprehensif yang mencakup tubuh dan pikiran. Dalam konteks Al-Qur'an, istilah "pendidikan jasmani" mengacu pada pendidikan Yahudi dan Islam yang keduanya saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Surat a-Baqarah ayat 247 dengan jelas menyatakan bahwa kesehatan dan kekuatan fisik merupakan prasyarat untuk menjadi seorang pemimpin.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III METODE PENULISAN

### A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian skripsi ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*). *Library Research* adalah suatu penelitian penyelidikan terhadap buku-buku, majalah, artikel, dan bahan-bahan yang berkaitan dengan masalah yang akan dibahas. Kemudian dari bacaan tersebut penulis mengklarifikasikan materi dan kemudian dituangkan dalam bentuk tulisan<sup>49</sup>

Kemudian dalam penulisan skripsi ini penulis mengacu kepada metodologi *deskriptis analisis*, yang dalam hal ini diharapkan dapat memahami dan memberikan gambaran yang jelas mengenai permasalahan yang terkait dengan isi skripsi ini. Demikian juga agar penulis dapat menyusun dalam bentuk yang sistematis sehingga nantinya dapat mengenai pada inti permasalahan dan dapat memperoleh hasil penelitian yang benar.

Adapun data primer yang penulis pakai dalam penulisan skripsi ini adalah Al-Quran al-Karim, hadis, dan kitab-kitab yang berkaitan dengan tema yang dibahas. Sedangkan data sekunder merupakan sumber pendukung yang ada relevansinya dengan pembahasan skripsi ini. Semua itu dilakukan melalui proses pengumpulan data-data, pendapat para ulama untuk kemudian dijadikan analisis kesimpulan akhir pada skripsi ini.

### B. Sumber Penelitian

Adapun sumber data dalam penelitian ini, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primernya adalah Tafsir Al-Quranil 'Adzim Ibnu Katsir karya syekh al-imam al-hafid Abu Al-fida' Imanuddin Ismail Bin Umar Katsir, Tafsir Al-Muharrar Al-Wajiz karya Ibnu Athiyyah. Sedangkan data sekundernya adalah buku-buku, tulisan artikel, dan berita dari surat kabar yang relevan dengan pembahasan skripsi ini.

<sup>49</sup> Ibnu Hajar, *Dasar-dasar Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), Cet. Ke-1, hlm :10





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara atau teknik tertentu yang digunakan oleh peneliti untuk menumpulkan data yang diperlukan dalam melakukan sebuah penelitian.<sup>50</sup> Dalam skripsi ini, peneliti menggunakan metode tafsir maudhu'iy yaitu cara mengkaji dan mempelajari ayat al – Qur"ān dengan menghimpun ayat-ayat al – Qur"ān yang mempunyai maksud yang sama, dalam artian membicarakan satu topik masalah yang sama dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab turunnya ayat-ayat tersebut. Kemudian diberikan keterangan dan penjelasan serta mengambil sebuah kesimpulan.<sup>51</sup>

### D. Teknik Analisa Data

Data yang telah dikumpul di analisa dengan menggambarkan, menguraikan ataupun menyajikan seluruh permasalahan yang ada pokok-pokok permasalahan secara tegas dan sejelas-jelasnya, kemudian diambil satu kesimpulan sehingga penyajian hasil penelitian dapat dipahami dengan mudah dan jelas.

<sup>50</sup> Tim Culture Science and Technology Islamic, *Buku Pedoman Penelitian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri* (Bengkalis: STAIN Bengkalis, 2015).hlm: 19.

<sup>51</sup> Rohimin, *Metedologi Ilmu Tafsir Dan Aplikasi Model Penafsiran* (Yogyakarta: Pustaka Pajar, 2007).hlm: 75.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Tafsir al-Quran Al-Azim dalam tafsirnya yang mengutarakan masalah kesehatan dan kebersihan, disunatkan memakai pakaian yang indah di saat hendak melakukan salat, terlebih lagi salat Jumat dan salat hari raya. Disunatkan pula memakai wewangian, karena wewangian termasuk ke dalam pengertian perhiasan. Juga disunatkan bersiwak, mengingat siwak merupakan kesempurnaan bagi hal tersebut. Pakaian yang paling utama ialah yang berwarna putih, Tafsir alwajiz dalam tafsirnya Dalam rangka beribadah, Kami telah menyediakan makanan dan minuman, maka makan dan minumlah apa saja yang kamu sukai dari makanan dan minuman yang halal, baik dan bergizi, tetapi jangan berlebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya, ataupun dalam makan dan minum. Karena sungguh, Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran-Nya kepada orang yang berlebih-lebihan dalam hal apa pun
2. Berdasarkan kajian ini, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dan fisik dalam konteks kehidupan modern saling terkait dan dipengaruhi oleh keseimbangan internal individu yang terjalin antara kesadaran diri dan pengelolaan kecemasan eksistensial. Dalam Islam, ajaran yang holistik melalui dzikir, muhasabah, dan penguatan hubungan dengan Allah SWT tidak hanya membantu menciptakan ketenangan batin, tetapi juga mendukung kesehatan fisik dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan stres, dan menjaga keseimbangan emosional. Dengan demikian, integrasi antara teori psikologi modern dan konsep kesehatan dalam Islam menawarkan pandangan yang saling melengkapi, memberikan solusi komprehensif untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental manusia.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### B. Saran

Adapun saran yang akan digarispawahi dalam skripsi ini di antaranya adalah:

Al-Qur'an sebagai sumber dari segala sumber ilmu pengetahuan dalam menangani permasalahan hidup, jangan hanya memahami secara tekstual saja tetapi perlu juga untuk menggali isi teks lebih mendalam. Oleh karena itu pentingnya membumikan Al-Qur'an sehingga Al-Qur'an memang merupakan petunjuk yang bisa kita gunakan dalam berbagai runag dan waktu. Lebih banyak memahami makna – makna yang terkandung dalam Al-Qur'an seperti bagaimana menjaga kesehatan dan pola hidup yang sehat yang semestinya sesuai dengan ajaran Al-Qur'an.n. Kemudian mahasiswa fakultas ushuluddin sebagai mahasiswa yang berbasis keagamaan hendaklah memiliki dedikasi yang mendalam untuk meneliti perkembangan pemikiran di dalam hukum islam yang hidup di tengah – Tengah Masyarakat agar pemikiran generasi penerus bisa terus dinamis. Hendaknya dengan penulis Menyusun skripsi ini bisa membantu kita mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amad Syauqi al-Fanjari. *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam*. Cetakan 1. Jakarta: Bumi Aksara, 1999.
- Albar, Arfan. "Olahraga Dalam Perspektif Hadis," 2014.
- B S, Pane. "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan." *Pengabdian Kepada Masyarakat* 9, no. 21 (2015): 1–4.
- D M, Sukendra. "Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 5, no. 2 (2015): 57–65.
- I. A. A, Muhammad, and Sasmita C. Y. H. "Perbedaan Bersepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Study Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sempu Kabupaten Banyuwangi)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 1, no. 1 (2013): 125–31.
- Lamusu, Zulkifli. "Olahraga Dan Penyakit Zaman Modern." *Ideas Publishing* 3, no. 3 (November 2018): 537–57.
- M. A, Mappaompo. "Obesitas Dan Olahraga." *Jurnal Ilara* 2, no. 1 (210AD): 10–16.
- Nadjmuddin, Muchlis. "Konsep Ilmu Dalam Al-Qur'an." *Inspirasi* 10 (July 2010): 165–88.
- PI, Djoko. "Menghindarkan Fristasi Remaja." *Cakrawala Pendidikan* 03, no. IX (1990): 71–82.
- Qoriah, Anirotul. "Prospek Penelitian Agama Dalam Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Di Indonesia." *Journal Of Physical Education Health and Sport* 1, no. 1 (2014): 23–27.
- Rawandhy Hula, Ibnu N, Anatasya Zweta Denia Buahari, Merlita Gaib, and Mariaty Podungge. "Pendidikan Jasmani Dalam Al-Quran." *Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 3, no. 1 (2023): 39–49. [www.stiq-almultazam.ac.id](http://www.stiq-almultazam.ac.id).
- Ryanta, Japon. "Jurnal Aksioma Addiniyah." *Jurnal Aksioma Addiniyah* 3, no. 1 (2011).
- Rafaindah, Ervin. "The Benefits Of Swimming Of Water Therapy In Growth and Development Of Baby and Toddler Jumlah Mengubah Kesehatan Anak Berenang Dan Pijatan." *Oksitosin, Kebidanan* V, no. I (2018): 43–49.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- S. Junaidi. "Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1, no. 1 (2011)
- Agama, Kementrian. *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al Quran, 2012.
- Al-Kbar, Diong Liong, and Budiyo Budiyo. "Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 3, no. 2 (2020): 157–73. <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>.
- Al-Jamal, Abdul Basith, and Dr.Dliya Shiddiq Al-Jamal. *Ensiklopedi Ilmiah Dalam Al-Qur'an Dan Sunnah*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003.
- Al-Qur'an, Lajnah Pentashihan Mushaf. *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim (Tafsir Wajiz) Jilid 1*. Vol. 27. Jakarta: Pentashihan Lajnah Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- Ali, Ahmad, Junaidi Ismail, and Dkk. *Ar-Rahman the Inspire Al-Quran Karim*. Jakarta: CV. al-Qur'an Publishing, 2014.
- budiyo, budiyo. "Sikap Ilmiah Terhadap Urgensi Hadis Dalam Pendidikan Agama Islam." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 1 (2020): 3. <https://doi.org/10.35132/albayan.v3i1.83>.
- Ghofar, Abdul. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*. 4th ed. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2005.
- Ghoffar, M.Abdul, and Abdurrahim Mu'thi. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5 (Terjemahan)*. *Tafsir*. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003.
- Gholib, Achmad. *Kuliah Kesehatan Dalam Perspektif Islam*. Jakarta, 2012.
- Gholib, Acmad. *Study Ialam: Belajar Memahami Agama, Al-Qur''an, AL-Hadist, Dan Sejarah Peradaban*. Jakarta: Faza Media, 2005.
- Hasman, Ade. *Rahasia Kesehatan Rasulullah*. Jakarta: Naura Book, 2012.
- Hasnainah Sobirin, Dinda, Farah Hanifah, and Meydita Dwi Putri. "Menumbuhkan Semangat Spiritual Dengan Shalat Dan Dzikir (Cultivating Spiritual Spirit Through Prayer and Remembrance)." *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 536–42. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>.
- Isnan, Yazida, and Sumirah. "Urgensi Olah Raga Dalam Prspektif Agama Dan Aktualisasinya Di Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Olahraga Indragiri* 7, no. 2 (2020): 202–17.
- Jakarta, Tim Penulis UIN Syarif Hidayatullah. "Al-Quran Dan Hadits Inspirasi Utama Medis-Farmasi Islam." *UIN Syarif Hidayatullah*, May 6, 2020.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Katshir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katshir Diterjemahkan Oleh Abdul Ghoffar*. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2008.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim (Tafsir Wajiz) Jilid 2 Bagian 1*. Kemenag, 2016. <https://pustakalajnah.kemenag.go.id/>.
- Lamusu, Zulkifli. "Olahraga Dan Penyakit Zaman Modern." *Ideas Publishing* 3, no. 3 (November 2018)
- Musbikin, Moh. Sholeh dan Imam. *Agama Sebagai Terapi*. yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Mustofa, Agus. *Untuk Apa Berpuasa (Scientific Fasting)*. Surabaya: Padma Press, 2004.
- Nahar, Muhammad Hasnan, and Miftah Khilmi Hidayatulloh. "Diet Dalam Perspektif Islam : Kontekstualisasi Surat Al-A'raf Ayat 31." *AlifLam : Journal of Islamic Studies and Humanities* 2, no. 1 (2021)
- Nurhayati, TriBayu Purnama, Putra Apriadi Siregar. *Fikih Kesehatan. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 1st ed. Medan: kencana, 2020.
- Qoriah, Anirotul. "Prospek Penelitian Agama Dalam Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Di Indonesia." *Journal Of Physical Education Health and Sport* 1, no. 1 (2014): 23–27.
- Quraish Shihab, Muhammad. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Rawandhy Hula, Ibnu N, Anatasya Zweta Denia Buahari, Merlita Gaib, and Mariaty Podunge. "Pendidikan Jasmani Dalam Al-Quran." *Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 3, no. 1 (2023).
- Razhak, Abdul, Norfaridatunnisa, and Taufik Warman Mahfuz. "Tahir Dalam Al-Qur'an (Analisis Komparatif Tafsir Ruh Al-Ma'any Dan Mafatih Al-Ghaib) Pada Surat Al-Muddassir Dan Al-Hajj." *Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 24, no. 2 (2024): 194–206.
- Raka Widianita, Dkk. "Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) Pada Remaja." *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam* VIII, no. I (2023)
- Rohimin. *Metedologi Ilmu Tafsir Dan Aplikasi Model Penafsiran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Rosyadi, Budi, Fathurrahman, and Nashiulhaq. *Tafsir Al-Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

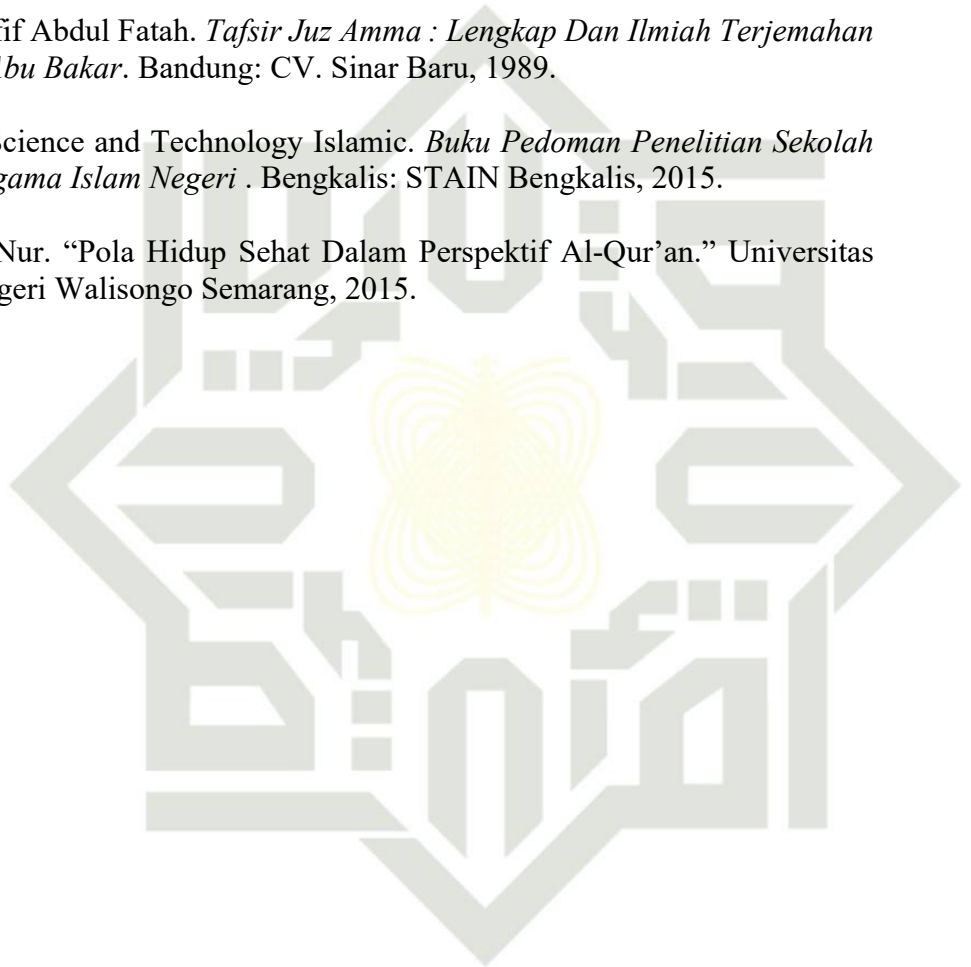
Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan Pustaka, 2006.  
Soularto, D. Suryo. *Petunjuk Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan As-Sunnah*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UMY Press, 2010.

Sumarno, Hasyim Haddade, and Rahmi Damis. "Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan." *Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2022): 293–304. <https://doi.org/10.37286/ojs.v8i2.166>.

Thabbarah, Afif Abdul Fatah. *Tafsir Juz Amma : Lengkap Dan Ilmiah Terjemahan Bahrin Abu Bakar*. Bandung: CV. Sinar Baru, 1989.

Tim Culture Science and Technology Islamic. *Buku Pedoman Penelitian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri*. Bengkalis: STAIN Bengkalis, 2015.

Wahyudi, M Nur. "Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015.



UIN SUSKA RIAU



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RIWAYAT HIDUP



Nama : Taufiq Hidayat

Tempat/Tanggal Lahir : Bangkinang, 15 Mei 2000

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat Rumah : Pulau Bodi, Bangkinang

NO HP : 0895 3238 27881

Nama Orang Tua : Azmi (Ayah)  
Wella Herawati (Ibu)

## RIWAYAT PENDIDIKAN :

SD : SDN O13 Pulau Bodi Lulus Tahun 2012

SMP : MTS Muallimin Muhammadiyah Bangkinag Lulus Tahun 2015

SMA : MA Muallimin Muhammadiyah Bangkinag Lulus Tahun 2018