



354/ILHA-U/SU-S1/2025

KONTEKSTUALISASI HADIS KEBERKAHAN WAKTU PAGI DALAM KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi salah satu syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag) Pada Program Studi Ilmu Hadis



UIN SUSKA RIAU

Oleh:

SASKIA SALSABILA

NIM: 12130421104

Pembimbing I

Dr. H. Zailani, M.Ag

Pembimbing II

Drs. Saifullah, M.Us

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1447 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.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **Kontekstualisasi Hadis Keberkahan Waktu Pagi dalam Kesehatan Fisik dan Mental**

Nama : Saskia Salsabila
NIM : 12130421104
Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 16 Juli 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag.) dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 22 juli 2025

Dekan,

Dr. Hj. Rina Rehavati, M.Ag
NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

Dr. Afrizal Nur, S.Th.I, MIS
NIP. 19800108 200310 1 001

Sekretaris/Penguji II

Dr. Edi Hermanto, S.Th.I, M.Pd.I
NIK: 19860718 202321 1 025

Mengetahui

Penguji III

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc, M. Ag.
NIP. 19700617 200701 1 033

Penguji IV

Dr. Laila Sari Masyhur, S.Th.I, M. Ag.
NIP: 19790227 200912 2 001

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Dr. H. Zailani, M.Ag

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

An. Saskia Salsabila

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama	: Saskia Salsabila
NIM	: 12130421104
Program Studi	: Ilmu Hadis
Judul	: Kontekstualisasi Hadis Keberkahan Waktu Pagi Dalam Kesehatan Fisik dan Mental

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

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 30 Juni 2025

Pembimbing I,

Dr. H. Zailani, M. Ag

NIP. 1972047199803 1 002

UIN SUSKA RIAU



Drs. Saifullah, M.Us

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

An. Saskia Salsabila

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama	: Saskia salsabila
NIM	: 12130421104
Program Studi	: Ilmu Hadis
Judul	: Kontekstualisasi Hadis Keberkahan Waktu Pagi Dalam Kesehatan Fisik dan Mental

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

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 30 Juni 2025

Pembimbing II,

Drs. Saifullah, M.Us

NIP. 19660402 199203 1 002

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.



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

© Hak cipta milik 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.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

: Saskia salsabila

: Kuok, 10 Februari 2003

: 12130421104

: Ushuluddin / Ilmu Hadis

: Kontekstualisasi Hadis Keberkahan Waktu Pagi Dalam Kesehatan Fisik dan Mental

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis Saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin Uin Suska Riau, mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik Fakultas Ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin
5. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 23 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan,



SASKIA SALSABILA
NIM. 12130421104



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.

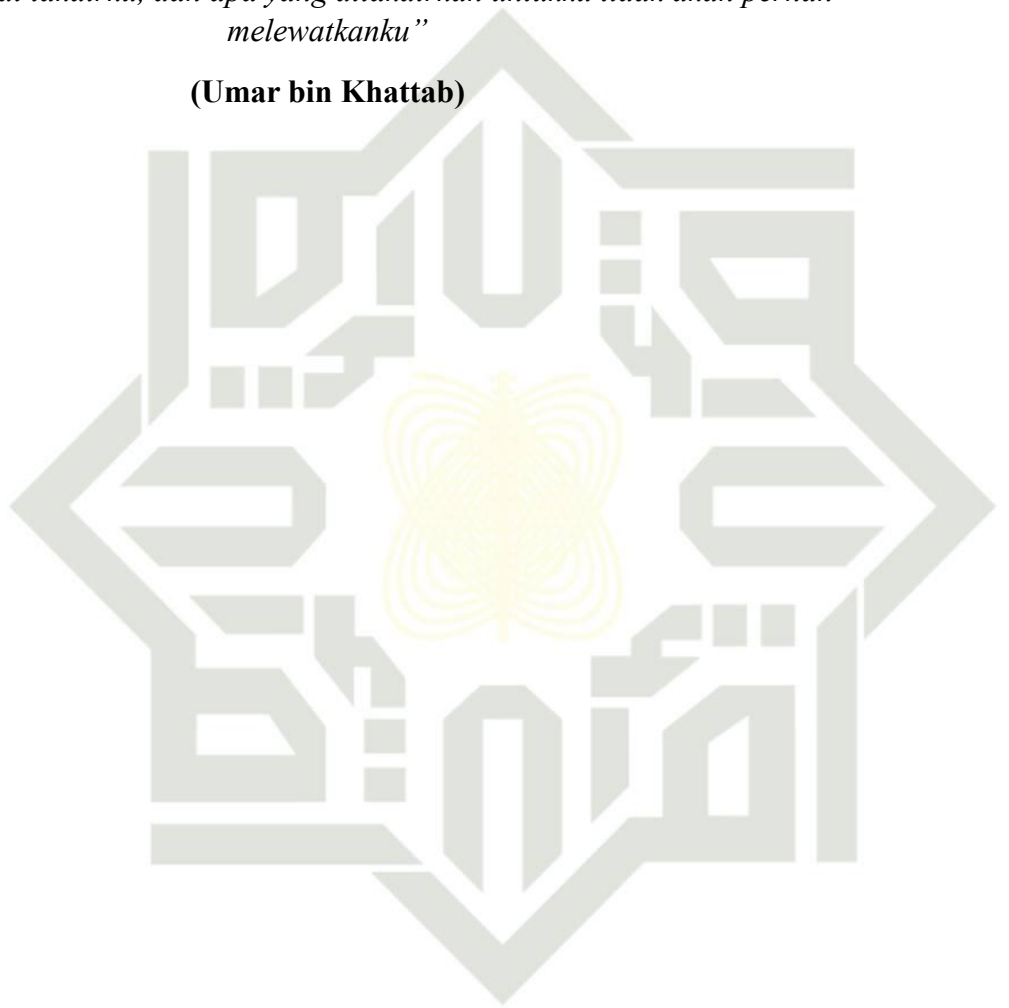
MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insirah:5)

Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar bin Khattab)



UIN SUSKA RIAU



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah wa syukurillah, puji syukur atas kehadiran Allah Swt yang telah memberikan rahmat serta hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontekstualisasi Hadis Keberkahan Waktu Pagi Dalam kesehatan Fisik dan Mental” dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa pula tercurahkan pada baginda Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umat manusia kejalan kebaikan seperti saat ini.

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Hadis di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, penulis berusaha secara maksimal dan sebaik mungkin untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pembacanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan sempurna jika tidak ada bantuan dan partisipasi dari banyak pihak. Izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih secara khusus yang ditujukan kepada:

1. Teristimewa orang tua penulis yang mulia dan tercinta yaitu Ibunda Nurlaili dan Ayahanda M.Muzammal, yang selalu memberi dukungan terbaik, teladan terbaik, perjuangan terbaik, yang penuh kesabaran, kasih sayang, serta doa yang tiada henti telah menjadi sumber kekuatan dan semangat dalam setiap langkah penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan moril maupun materiil yang tak pernah putus, Mudah-mudahan penulis mampu membanggakan kedua orang tua dan menjadi anak yang senantiasa berbakti dan berguna. Dan juga kepada Kakak dan adek yang selalu memberikan semangat, kebahagiaan, dukungan terbaik, motivasi terbaik, dan doa untuk 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Kepada Rektor UIN SUSKA Riau, Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS., SE., AK, CA beserta jajarannya di Rektorat, yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menimba ilmu pengetahuan di Universitas ini.
3. Kepada Ibunda Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan I Drs. Iskandar Arnel, MA., Ph. D Wakil Dekan II Dr. Afrizar Nur, S.Th.I, MIS., dan Wakil Dekan III Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA. yang telah memfasilitasi dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan sampai menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Kepada Ayahanda Dr. Adynata, M.Ag, selaku ketua prodi Ilmu Hadis sekaligus Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu, memberikan dukungan, memberikan kemudahan, memberikan arahan, bimbingan dan pembelajaran yang berharga kepada penulis, dan mengarahkan penulis selama penulis berkuliah di universitas ini.
5. Kepada Ayahanda Dr. H. Zailani, M.Ag dan Ayahanda Drs. Saifullah, M.Us selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Kepada Penguji I Dr. Afrizar Nur, S.Th.I, MIS., Penguji II Dr. Edi Hermanto, S.Th.I, M.Pd.I, Penguji III Dr. H. M Ridwan Hasbi, Lc, M.A, Penguji IV Dr. Laila Sari Masyhur, S.Th.I, M.A yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Segenap dosen dan karyawan di Fakultas Ushuluddin yang penuh keikhlasan dan kerendahan hati dalam pengabdianya telah banyak memberikan pengetahuan dan pelayanan baik akademik maupun administratif, sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat semasa kuliah penulis filzah Husnanisa, Sulistiyani, dan Pelita Hati Nasution, yang menjadi teman terbaik penulis, yang tidak hanya menjadi teman diskusi dan belajar, tetapi juga menjadi tempat berbagi tawa, dan kelu kesah, Yang tiada hentinya memberi bantuan, doa dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan juga sahabat penulis semasa SMA terkhusus NurFadillah dan Meftahul Hidayah 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.

selalu memberikan Doa dan dukungan, Azizah Arroyan dan teman ILHA 21B lainnya yang telah menemani penulis seamasa bangku perkuliahan, dan teman KKN Desa Pkl Gondai.

9. Dan untuk semua orang yang terlibat dalam penulisan ini, yang memberikan doa dan dukungannya kepada penulis, terutama keluarga besar penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil, nasehat serta doa kepada penulis. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.

Penulis berharap dengan adanya skripsi ini, dapat menambah ilmu dan pengetahuan bagi pembaca dan juga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari skripsi ini, dengan kerendahan hati dan tangan terbuka, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak agar penulis lebih baik lagi dalam berkarya. Dalam penyusunan skripsi ini penulis berharap mudah-mudahan bisa bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Pekanbaru, Juli 2025
Penulis,

SASKIA SALSABILA
NIM: 12130421104

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.

DAFTAR ISI

MOTTO	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	4
C. Identifikasi Masalah.....	6
D. Batasan Masalah.....	6
E. Rumusan Masalah	7
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
G. Sistematika Penulisan	7
BAB II	9
KAJIAN TEORITIS.....	9
A. Landasan Teori	9
B. Penelitian yang Relevan	25
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Jenis penelitian.....	28
B. Pendekatan penelitian	28
C. Sumber Data.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data	30
BAB IV	32
HASIL DAN ANALISIS	32
A. Status dan Pemahaman Hadis Waktu pagi	32
B. Biografi perawi	40
C. Kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam Kesehatan Fisik dan Mental.....	47
BAB V.....	55
PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
BLOK DATA PENULIS	61

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), 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
ص	Sy	ء	'
ش	Sh	ي	Y
ض	D		

B. Vokal, Panjang, Dan Diftong

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

Vokal (a) panjang= Â misalnya قال menjadi *qâla*

Vokal (i) panjang= î misalnya قيل menjadi *qîla*

Vokal (u) panjang= Û misalnya دون menjadi *dûna*

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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Khusus untuk bacaan *ya' nisbat*, maka tidak boleh digantikan 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”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = و	misalnya	قول	menjadi <i>qawlun</i>
Diftong (ay) = ي	misalnya	خير	menjadi <i>khayru</i>

C. Ta' Marbutah

Ta' marbûthah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *Ta' marbhûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya للمدرسة الرسالة menjadi *al-Risalah li al mudarrisah*, atau atau apabila di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في الله رحمة menjadi *fi rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan Lafdh al-Jalâlah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadzh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

- a. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
- b. Al-Bukhary dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
- c. Masyâ' Allâh kâna wa mâ lam yasya' lam yakun.



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 Kontekstualisasi Hadis Keberkahan Waktu Pagi dalam Kesehatan Fisik dan mental. Keberkahan dalam Islam dikenal sebagai waktu yang penuh keberkahan, Hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ibnu Hibban, menunjukkan adanya doa khusus Nabi SAW agar umatnya mendapatkan keberkahan saat memulai aktivitas di pagi hari. Kontekstualisasi hadis ini dengan kesehatan modern menjadi menarik karena masyarakat sering memahami keberkahan pagi secara spiritual atau produktivitas, namun penelitian ilmiah juga menunjukkan dampak positifnya pada kesehatan. Bagaimana status dan pemahaman hadis tentang keberkahan waktu pagi, dan bagaimana kontekstualisasi kesehatan fisik dan mental dalam keberkahan waktu pagi ?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status dan pemahaman hadis tentang keberkahan waktu pagi, serta mengkaji kontekstualisasi kesehatan dalam keberkahan waktu pagi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan riset kepustakaan . Data primer bersumber dari kitab hadis Sunan At-Tirmidzi dan kitab syarahnya. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, skripsi, dan artikel kesehatan terkait. Hadis tentang keberkahan waktu pagi berstatus shahih. Keberkahan waktu pagi tidak hanya berkaitan dengan dimensi spiritual dan ekonomi, tetapi juga sangat erat kaitannya dengan kesehatan Aktivitas pagi hari, seperti bangun lebih awal, menghirup udara segar, dan berolahraga, terbukti meningkatkan kualitas hidup, keseimbangan hormon, kesehatan jantung, sistem kekebalan tubuh, dan produktivitas mental. Ajaran Nabi SAW tentang keberkahan pagi memiliki relevansi kuat dengan pendekatan kesehatan modern, menunjukkan bahwa Islam bersifat holistik. Disarankan agar masyarakat memanfaatkan waktu pagi secara optimal untuk memperoleh keberkahan yang luas, termasuk kesehatan.

Kata Kunci: Hadis, Keberkahan Waktu Pagi, Kesehatan

ABSTRACT

This undergraduate thesis is entitled Contextualization of the Hadith on the Blessings of Morning Time in Physical and Mental Health. Blessings in Islam are known as a time full of blessings, the Hadith narrated by At-Tirmidhi, Ibn Majah, and Ibn Hibban, shows the existence of a special prayer of the Prophet SAW so that his people receive blessings when starting their activities in the morning. The contextualization of this hadith with modern health is interesting because people often understand the blessings of the morning in spiritual or productivity terms, but scientific research also shows its positive impact on health. What is the status and understanding of the hadith on the blessings of the morning, and how is the contextualization of physical and mental health in the blessings of the morning? This study aims to find out the status and understanding of the hadith on the blessings of the morning, as well as examine the contextualization of health in the blessings of the morning. This study used a qualitative method with a library research approach. Primary data comes from the hadith book of Sunan At-Tirmidhi and its commentary. Secondary data was obtained from books, journals, theses, and related health articles. The Hadith on the blessings of the morning is authentic. The blessings of the morning are not only related to spiritual and economic dimensions, but are also closely linked to health. Morning activities, such as waking up early, breathing fresh air, and exercising, have been shown to improve quality of life, hormonal balance, heart health, the immune system, and mental productivity. The Prophet's teachings on the blessings of the morning have strong relevance to modern health approaches, demonstrating the holistic nature of Islam. It is recommended that people make optimal use of the morning to obtain broad blessings, including health.

Keywords: *Hadith, Blessings of the Morning, Health*

"I, Yusparizal, S.Pd., M.Pd., a professional translator that holds Academic English Certificate from Colorado State University, USA, in addition I am also an official member of Indonesian Translator Association With Registration Number **HPI-01-20-3681** hereby declare that I am fluent in both Indonesian language and English language and competent to translate between them. I certify this English Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original source/version in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, translateexpress2018@gmail.com July 22nd, 2025. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."





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

ملخص

هذا البحث العلمي بعنوان "سياق الحديث عن البركة وقت الصباح في الصحة الجسدية والعقلية". مفهوم البركة في الإسلام هو الوقت المليء بالبركة، أشار الحديث الذي رواه الترمذي وابن ماجه وابن حبان إلى دعوة خاصة للنبي صلى الله عليه وسلم لكي ينال أمتة البركة في بداية أنشطتهم الصباحية. إن السياق بين الحديث والصحة الحديثة أمر مثير للاهتمام لأن أغلب المجتمع يفهمون بركة الصباح من الناحية الروحية أو الإنتاجية، ولكن البحوث العلمية تظهر تأثيرها الإيجابي على صحة الإنسان أيضا. كيف كان وضع وفهم الحديث عن البركة في الصباح، وكيف كان سياق الصحة الجسدية والعقلية في بركة الصباح؟ هدف هذا البحث العلمي إلى معرفة وضع وفهم الحديث عن بركة الصباح، ودراسة سياق الصحة في بركة الصباح. نوع البحث المستخدم في هذا البحث هو كانت البيانات الأولية محسولة من كتاب الحديث سنن (البحث الوصفي بمدخل البحث المكتبي الترمذي وشرحه. أما البيانات الثانوية محسولة من الكتب والمجلات والأطروحات والمقالات المتعلقة بالصحة. لا بد أن يكون الحديث عن بركة الصباح حديثا صحيحا. دلت نتائج البحث على أن بركة الصباح لا تقتصر على القياس الروحي والاقتصادي فحسب، بل ترتبط بالصحة ارتباطا وثيقا. ثبت الأنشطة الصباحية كالاستيقاظ من النوم مبكرا، واستنشاق الهواء النقي، وممارسة الرياضة على أنها تحسن جودة الحياة، وتوازن الهرمونات، وصحة القلب، والجهاز المناعي، والإنتاجية العقلية. إن تعاليم النبي صلى الله عليه وسلم عن بركة الصباح ملاءمة مع المدخل الصحي الحديث، مما يدل على أن دين الإسلام شامل. من المرجو أن يستفيد الناس من وقت الصباح كالأنشطة المذكورة للحصول على البركة الواسعة، كمثال الصحة.

الكلمة المفتاحية: حديث، البركة وقت الصباح، الصحة.

"I, Yusparizal, S.Pd., M.Pd., Director of Translate Express Pekanbaru, Indonesia, in addition I am also an official member of Indonesian Translator Association With Registration Number HPI-01-20-3681 hereby declare that my translator Ms. Isna Fadhilah, S.Pd (Bachelor Degree in Arabic Language) is fluent in both Indonesian language and Arabic language and competent to translate between them. I certify this Arabic Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original version in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, translateexpress2018@gmail.com July 10th, 2025. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."



Handwritten signature

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam ajaran islam, Keberkahan (*barakah*) adalah karunia dari Allah Swt yang mencakup seluruh aspek kehidupan seorang Muslim. Keberkahan tidak hanya terbatas pada aspek materi, tetapi juga mencakup kesehatan, kebahagiaan, dan ketenangan batin. Keberkahan dapat diartikan sebagai keberlangsungan dan manfaat yang terus-menerus dari sesuatu yang Allah Swt berikan, meskipun secara kasat mata terlihat sedikit. Prinsip ini mengajarkan bahwa sesuatu yang diberkahi memiliki nilai yang jauh lebih besar dibandingkan sesuatu yang tampaknya melimpah tetapi tidak memiliki keberkahan.

Waktu pagi, sering dihubungkan dengan keberkahan dan manfaat baik bagi kehidupan spiritual maupun fisik manusia. Waktu pagi memiliki makna yang penting dalam berbagai tradisi, termasuk dalam ajaran Islam. Banyak hadis yang menekankan pentingnya waktu pagi. Sebagai umat muslim, memahami status dan pemahaman mengenai keberkahan waktu pagi dari sudut pandang hadis menjadi aspek yang menarik untuk diteliti, karena dalam beberapa hadis, Rasulullah Saw menganjurkan umatnya untuk memanfaatkan waktu pagi secara optimal.¹

Salah satu ajaran Islam yang sarat akan nilai kesehatan adalah anjuran untuk memanfaatkan waktu pagi. Hadis Nabi SAW menyebutkan bahwa waktu pagi merupakan waktu yang penuh keberkahan. Dalam pandangan Islam, keberkahan tidak hanya bermakna materi, tetapi juga meliputi aspek kesehatan, produktivitas, dan ketenangan jiwa. Pemanfaatan waktu pagi dalam Islam bukan hanya sekadar rutinitas, melainkan bagian dari gaya hidup yang mencerminkan kepatuhan spiritual dan kesadaran akan pentingnya men-

¹ Muhammad Shalih Al-Munajjid, *Amalan Pagi Pembuka Berkah* (Jakarta: Darul Haq, 2012) hlm. 40.

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

jaga diri. Hadis yang menyebutkan keberkahan pada waktu pagi yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi

١١٣٣ : حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدُّورِيُّ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ حَدَّثَنَا يَعْلَى بْنُ عَطَاءٍ عَنْ عُمَارَةَ بْنِ حَدِيدٍ عَنْ صَخْرِ الْغَامِدِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا قَالَ وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا وَكَانَ إِذَا وَفِيَ الْبَابِ عَنْ عَلِيٍّ ، وَابْنِ مَسْعُودٍ ، وَبُرَيْدَةَ .² بَعَثَ تِجَارَةً بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ فَأَتَرَى وَكَثُرَ مَالُهُ

Telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Ibrahim Ad Dauraqi, telah menceritakan kepada kami Husyaim, telah menceritakan kepada kami Ya'la bin 'Atha' dari 'Umarah bin Hadid dari Shakhr Al Ghamidi ia berkata, Rasulullah ﷺ berdoa, "Allahumma Baarik Li Ummatii Fii Bukuurihaa (Ya Allah, limpahkanlah keberkahan kepada umatku pada waktu pagi buta." Ia melanjutkan; Beliau jika mengutus ekspedisi atau pasukan, beliau mengutus mereka pada waktu pagi hari. Shakhr adalah seorang pedagang, jika ia mengirim barang dagangan, ia mengirimnya pada pagi hari, lalu ia meraih keuntungan dan bertambah banyak hartanya.

Dari hadis tersebut Nabi Saw. Berdoa kepada allah untuk memberkahi umatnya di pagi hari. Dalam hadis ini terdapat anjuran untuk berangkat dari tempat tinggal di pagi hari ketika hendak berpergian mencari rezeki. Namun, rezeki bukanlah hanya tentang harta, namun diberkahi tubuh yang yang sehat juga merupakan suatu rezeki.

Hadis diatas mengajarkan kita tentang keberkahan waktu pagi, yang merupakan waktu istimewa untuk memulai aktivitas. Beberapa aktivitas yang dianjurkan untuk dilakukan dipagi hari agar mendapat keberkahan, yaitu shalat subuh dan dzikir pagi, bekerja dan berdagang, belajar atau menuntut ilmu, olahraga dan menjaga kesehatan, mengurus keluarga, membersihkan rumah atau lingkungan, dan bersedekah. Aktivitas diatas bisa kita lakukan dipagi hari, dengan melakukan aktivitas diatas kita akan mendapat banyak keberkahan.

² Muhammad bin Isa At-Tirmidzi (Mesir : Syirkah Maktabah Wa Mathaba'ah Al-Bab Al-Hadithi, 1395 M), hlm.508.

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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Saifuddin Kasim Riau

Yusuf Qardhawi menegaskan pentingnya waktu pagi sebagai waktu penuh keberkahan dan produktivitas. Ia menyatakan: "Waktu pagi adalah waktu utama untuk meraih keberkahan, karena pada saat itu tubuh segar, pikiran jernih, dan semangat masih tinggi. Maka, Islam sangat menganjurkan untuk mengisinya dengan kerja dan amal saleh".³

Muhammad Al-Ghazali Dalam bukunya *Fiqh as-Sirah*, beliau menulis bahwa waktu pagi menjadi ciri umat yang berperadaban. Ia menekankan bahwa kemajuan umat Islam hanya dapat diraih jika mereka bersungguh-sungguh, dan waktu pagi adalah cerminan dari kesungguhan itu. "Pagi hari adalah waktu yang dipenuhi dengan potensi keberhasilan. Jika umat Islam bangun terlambat, maka mereka membuang waktu terbaik dalam hidup mereka".⁴

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat, berbagai pendekatan dari perspektif medis, psikologi, dan sosial telah dikembangkan. Namun demikian, pendekatan spiritual dan keagamaan sering kali belum mendapat porsi yang seimbang, padahal ajaran Islam telah lama memberikan perhatian terhadap aspek kesehatan dan keseimbangan hidup, termasuk melalui kebiasaan-kebiasaan yang dianjurkan Rasulullah Saw. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa memulai aktivitas lebih awal di pagi hari memiliki dampak positif terhadap kesehatan, seperti meningkatkan kualitas tidur, keseimbangan hormon, dan kesehatan jantung.⁵

Dr. Muslim Nathin mengatakan bangun di awal waktu dapat menghindarkan seseorang dari serangan penyakit kardiovaskular (gangguan jantung). Hal ini disebabkan karena pada waktu subuh udara belum tersentuh dengan polusi dan waktu ini merupakan momentum yang sangat baik bagi paru-paru untuk menghirup udara segar dan murni, terlebih dilanjutkan dengan gerakan-gerakan shalat subuh.⁶

³ Yusuf Al-Qaradawi, *Tarbiyatuna ar-Ruhiyyah*, Kairo: Dar Al-Syuruq, 1994)

⁴ Muhammad Al-Ghazali, *Fiqh as-Sirah*, Kairo: Dar Al-Syuruq, 1990)

⁵ Matthew Walker, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* (New York: Scribner 2017) hlm. 262.

⁶ Abil Qays Maarif, *dahsyatnya Berkah Bangun pagi, Tahajjud, SUBUH dan Dhuhâ: menyingkap keberkahan waktu pagi* (Yogyakarta, Fillah Books 2020) hlm. 64.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

Giriwijoyo berpendapat bahwa: “Kesehatan merupakan landasan/dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan.” Oleh karena itu, sehat merupakan suatu hal yang harus kita pelihara dengan baik.⁷

Dengan seiring berkembangnya zaman banyak dari manusia yang kurang memperhatikan kesehatannya, mereka tidak peduli dengan Kesehatan mereka yang akan mereka rasakan untuk waktu yang dekat maupun beberapa tahun kedepannya. Didalam Islam Kesehatan merupakan perkara yang sangat penting, dia juga merupakan nikmat besar yang harus kita syukuri sebagai manusia. Terkait dengan Kesehatan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ⁸

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (at-Tirmidzi: 2304)

Namun, pemahaman terhadap hadis keberkahan waktu pagi masih sering dipersempit pada aspek ekonomi atau keberuntungan duniawi, tanpa menggali konteks yang lebih luas, termasuk kaitannya dengan kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya kontekstualisasi terhadap hadis tersebut agar relevan dengan tantangan kesehatan masa kini. Penelitian ini berfokus pada bagaimana hadis tentang keberkahan waktu pagi dapat dijadikan landasan dalam kesehatan fisik dan mental, sehingga nilai-nilai spiritual dan kesehatan berjalan beriringan dalam kehidupan sehari-hari umat Muslim.

B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman para pembaca dalam memahami makna yang terdapat pada judul penelitian, maka dari itu penulis perlu untuk memberikan penegasan istilah sebagai berikut:

⁷ Giriwijoyo, S, *Pengantar Kesehatan Kerja* (Bandung: CV. Mandar Maju.2012) hlm. 8.

⁸ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, 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.

1. Kontekstualisasi

Kontekstualisasi adalah suatu konsep usaha memahami konteks kehidupan manusia secara luas dalam dimensi budaya, agama, sosial, ekonomi, politik, dalam hubungannya dengan situasi menyeluruh yang memiliki tujuan agar suatu pemberitaan dapat dilakukan dengan baik dan dipahami secara tepat oleh setiap orang yang hidup dalam konteks tersebut.⁹ Berbeda dengan tekstualisasi, tekstualisasi adalah cara memahami hadis yang cenderung memfokuskan pada data riwayat dengan menekankan kupasan dari sudut gramatika bahasa dengan pola pikir episteme bayani. Eksesnya, pemikiran-pemikiran ulama terdahulu dipahami sebagai sesuatu yang final, dan pendekatan tekstual ini lebih cenderung berlaku pada ibadah mahdah seperti ibadah shalat.¹⁰

2. Keberkahan

Kata: بَرَكَة (Barakah) Secara etimologis, kata barakah berasal dari akar kata بَرَك (bara'ka) yang berarti "berdiri tegak" atau "menjaga keseimbangan." Ini menggambarkan sesuatu yang tetap dan kokoh, serta memiliki dampak yang berkelanjutan.

3. Sehat

Menurut WHO tahun 1947, sehat ialah keadaan sejahtera, sempurna dari fisik, mental, dan social yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Menurut while tahun 1977, kesehatan adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa oleh ahlinya tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit atau kelainan.¹¹

⁹ Megawati Manulang, "Misi dalam Masyarakat Majemuk", *Jurnal Teologi Cultivation*, No 02, Tahun 2019, hlm. 10.

¹⁰ Firad Wijaya, "Pendekatan Tekstual dan Kontekstual Dalam Study Hadist", Alifbata, *Jurnal Pendidikan Dasar*, No 01, Tahun 2021, hlm. 38.

¹¹ While, R.. (1977). *Health and Disease: Definitions and Criteria*. *Journal of Health Science*, 12(3), hlm. 45-50.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

C. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yaitu sebagai berikut

1. Keberkahan waktu pagi dalam membangun gaya hidup sehat secara optimal dalam konteks kehidupan modern
2. Diperlukan pendekatan kontekstualisasi yang menggabungkan pemahaman hadis tentang keberkahan waktu pagi dengan kajian kesehatan fisik secara ilmiah.
3. Membangun gaya hidup sehat dalam perspektif hadis nabi yang lebih universal dalam konteks modern
4. Menyingkap keberkahan di waktu pagi yang berlandaskan hadis nabi yang diriwayatkan oleh imam At-Tirmidzi

D. Batasan Masalah

Waktu pagi merupakan waktu yang terdapat banyak sekali manfaatnya jika digunakan dengan maksimal, banyak bentuk keberkahan yang akan kita dapatkan di waktu pagi. Adapun hadis yang berkaitan dengan keberkahan di waktu pagi dengan kata kunci بَكُور dalam kitab *mu'jam al-muhfaras li Alfazh al-hadis*. Terdapat 11 hadis, diantaranya Tirmidzi kitab buyu' bab 6. Ibnu Majah kitab Tijarah Bab 41, Ahmad bin Hanbal, jilid 1 halaman ke 154, 155, 156. Jilid 3, halaman ke 416, 417, 423, jilid 4, halaman ke 384, 390, 391. Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang hanya berkaitan dengan hadis yang terdapat dalam kitab sunan At-Tirmidzi kitab Buyu, bab 6. Sebab lebih tampak keberkahan yang dikatakan Rasulullah. Sedangkan kitab syarahnya penulis menggunakan kitab syarah sunan abi Daud karya Syihabuddin Abu Al-Abbas Ahmad bin Husain bin Ali bin Ruslam Al-Maqdisi Ar-Ramli Asy-Syafi'i, Juz 1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

E. Rumusan Masalah

Adapaun rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana status dan pemahaman hadis tentang keberkahan waktu pagi?
2. Bagaimana kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam kesehatan fisik dan mental?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan, yaitu:

1. Untuk mengetahui status dan pemahaman hadis tentang keberkahan waktu pagi.
2. Untuk mengetahui kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam kesehatan fisik dan mental.

Adapun manfaat penelitian ini yaitu:

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman bagi pembaca tentang hadis keberkahan waktu pagi dalam membentuk gaya hidup sehat bagi umat islam.

Secara praktis, diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada Masyarakat agar menggunakan waktu pagi dengan baik dan maksimal agar memperoleh banyak keberkahan.

Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S1 (S. Ag) pada Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembaca mengetahui isi penelitian penulis menyusun kerangka pembahasan-pembahasan yang sistematis agar pembahasannya lebih terarah dan mudah dipahami. Adapun sistematika pembahasan yang disusun adalah sebagai berikut:

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB I: Merupakan Pendahuluan. Mencakup Latar Belakang Masalah sebagai pemaparan mengenai alasan penelitian ini perlu dilakukan, kemudian Penegasan Istilah, Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian.

BAB II : Merupakan Kerangka Teori. Pada bab ini penulis memaparkan landasan teori berupa keberkahan, waktu pagi, dan kesehatan Selanjutnya penulis memaparkan penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian penulis.

BAB III: Metode Penelitian, Jenis Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, serta Teknik Analisis Data, dan terakhir yaitu Sistematika Penelitian .

BAB IV: Analisis. Pembahasan. Pada bab ini penulis memaparkan mengenai status hadis dan pemahaman hadis yang telah dipaparkan pada Bab Kerangka Teori, menguraikan tentang kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dan kaitannya dengan Kesehatan

BAB V: Merupakan penutup dari apa yang telah disajikan dan di bahas, terdiri dari pada kesimpulan dan juga saran, apa yang telah di uraikan akan di tarik kesimpulannya dari hasil bahasan dan juga saran sebagai masukan agar kedepan penelitian ini lebih mendalam dan meningkat.



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 KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Berkah

a. Pengertian berkah

Dalam *Al-Qamus al-Muhit*, yang juga merupakan kamus bahasa Arab klasik, kata بَرَكَة (*barakah*) dipahami sebagai "sesuatu yang terus berkembang dan memberi manfaat yang lebih dari yang diharapkan." *Barakah* di sini tidak hanya mengacu pada kekayaan materi, tetapi juga pada sesuatu yang memberi manfaat dengan cara yang berkelanjutan. Dalam kamus Munawwir *bāraka* artinya diberkahi dan memperoleh kenikmatan atau kebahagiaan¹², kata *bāraka* terdapat dalam al-Qur'an surah al-Fusilat/41 :10,

وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِنْ فَوْقِهَا وَبَرَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلْأَسَاكِينِ¹³

“Dan dia menciptakan di bumi itu gunung-gunung yang kokoh di atasnya. Dia memberkahinya dan Dia menentukan padanya kadar makanan-makanan (penghuni) nya dalam empat masa. (Penjelasan itu sebagai jawaban bagi orang-orang yang bertanya.”(Q.S al-Fusilat/41:10)

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata berkah berarti kebaikan Allah yang mendatangkan kebaikan kehidupan manusia.¹⁴ Dalam “*Encyclopaedia of Islam*”, kata berkah disebut “*blessing*” (keberkahan/ keberuntungan). Di dalam AlQur'an, kata berkah hanya digunakan dalam bentuk jamak (*plural*), yaitu *barakāt*. Seperti halnya rahmah dan salām, kesemuanya diturunkan atau diberikan Allah kepada manusia. Kata berkah bisa dijelaskan sebagai berikut: “*Beneficent force, of divine origin, which causes superabundance in the*

¹² Ahmad Warson Munawir, *Kamus Munawir*, hlm. 78.

¹³ Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Sigma Eka Media, 2009)

¹⁴ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, edisi keempat (Ce t. I; Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hlm. 185.

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.

physical sphere and prosperity and happiness in the psychic order."¹⁵ Artinya, kebaikan atau kemurahan yang berasal dari Allah, yang menyebabkan keberlimpahan dalam bidang fisik/materi, dan kesejahteraan serta kebahagiaan dalam tataran psikis/kejiwaan.¹⁶

Dalam *Ihya' Ulum al-Din*, Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa berkah adalah "sesuatu yang berasal dari Allah Swt yang memberikan manfaat terus menerus dalam kehidupan seseorang dan mendekatkannya pada kebaikan serta kebahagiaan dunia dan akhirat."Berkah menurut al-Ghazali terkait dengan amal saleh dan perilaku baik yang mendatangkan keberkahan dari Allah dalam setiap aspek kehidupan.¹⁷

Kata berkah, berarti kebahagiaan. Karena seseorang yang diberikan kebahagiaan oleh Allah Swt. dengan kebahagiaan yang dianugerahkan kepada Nabi Muhammad Saw. beserta keluarganya, pada dasarnya orang tersebut telah mendapatkan kebahagiaan yang penuh berkah nan abadi.¹⁸ Kebahagiaan berarti mendapatkan petunjuk menuju kebaikan. Jika Allah Swt. memberikan kebahagiaan bagi hamba-Nya, artinya Dia memberikan petunjuk untuk melakukan sesuatu yang diridai-Nya, yang membuat hamba tersebut bahagia dan merasakan kebahagiaan.¹⁹

Menurut Muhammad Mutawallī al-Sya'rāwī (w.1419 H/1998 M), berkah adalah sesuatu yang dapat memberikan lebih banyak dari yang seharusnya diberikan menurut ukuran normalnya. Berkah ialah ketika Allah Swt. memberikan penambahan yang banyak (yang tidak kasat mata) pada rezeki yang sedikit dan halal.

¹⁵ H. A. R. Gibb, et al., e ds., *The Encyclopaedia of Islam*, v. 1, edisi baru (Ce t. IV; Leiden: E. J. Brill, 1986), hlm. 1032.

¹⁶ Zaenal Abidin, Andi Satrianingsih, *Fiqh Berkah: Memahami Hakikat Berkah Untuk Menjauhkan Keberkahan Hidup*, (Gowa: Upt Perpustakaan Uin Alauddin, 2020) Hlm. 30.

¹⁷ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001), 1:30.

¹⁸ Al-Azhari, *Tahzib al-Lughah*, juz 3 (t.d.), dalam alMaktabah al-Syamilah [Software]. hlm. 374.

¹⁹ Jamal al-Din Muhammad bin Makram ibnu Manzur, *Lisan al- 'Arab*, juz 3 (Beirut: Dar Saqi, t.th.), hlm. 214.

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.

Misalnya seseorang yang penghasilannya sedikit, tetapi dia dapat hidup bersama keluarga dan anak-anaknya dengan kerelaan dan kebahagiaan, tanpa perasaan tersiksa atau tertekan.²⁰

Jadi, dapat dikatakan bahwa berkah menurut istilah ialah kebaikan yang berasal dari Allah Swt. yang diberikan kepada makhluk-Nya. Berkah sifatnya tetap dan banyak, baik berupa materi maupun non materi.²¹

b. Bentuk-Bentuk Berkah

Berkah dari Allah Swt merujuk pada segala bentuk rahmat, anugerah, dan karunia yang diberikan oleh Allah Swt yang membawa manfaat berkelanjutan dan memiliki nilai lebih. Keberkahan ini mencakup berbagai aspek kehidupan baik material maupun spiritual dan memiliki dimensi yang melampaui keuntungan duniawi. Dalam Islam, berkah tidak hanya merujuk pada hasil yang tampak, tetapi pada kebaikan yang abadi dan hasil yang terus berkembang.²²

Berkah dari Allah Swt adalah anugerah yang mengandung manfaat luar biasa yang tidak hanya terbatas pada dunia tetapi juga membawa dampak yang baik bagi kehidupan akhirat. Keberkahan yang diberikan Allah Swt sering kali berhubungan dengan karunia yang melimpah tetapi tidak selalu dalam bentuk yang tampak. Oleh karena itu, berkah dapat terwujud dalam banyak bentuk yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, dan ini sering kali terkait dengan ketaatan, keikhlasan, serta kesabaran seorang hamba dalam menjalani hidup.

c. Cara Untuk Memperoleh Berkah

Berdasarkan sejumlah dalil mengenai berkah, baik dari al-Qur'an maupun hadis, disimpulkan bahwa upaya mencari berkah dan

²⁰ Muhammad Mutawalli Al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi juz 7* (Mesir: Akhbar AlYaum, Idarah al-Kutub wa al-Maktabat, 1991), hlm.387.

²¹ Zaenal Abidin Dan Andi Satrianingsih, *Fiqh Berkah: Memahami Hakikat Berkah* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 31.

²² Shihab, M. Quraish. *Filsafat Hidup* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 120-121.

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.

kesungguhan mendapatkannya merupakan hal yang dianggap baik dalam syariat Islam.²³ Ada beberapa cara dalam mendapatkan suatu keberkahan Disini penulis akan membahas tentang cara mendapatkan berkah. Mendapatkan Barokah yang dibolehkan (disyariatkan) yang tidak ada perbedaan pendapat, diantaranya dengan:

- 1) Al-Qur'an. Sebagaimana berkah adalah tetap dan langgeng, serta berlimpah dan berkembangnya kebaikan, demikian pula sama halnya dengan al-Qur'an. Dalam kitab Tafsir Ar Razi disebutkan bahwa para ulama ahli makna bahasa berkata (*باسمك مخاب* yang diberkahi), maksudnya yaitu banyak kebbaikannya dan langgeng keberkahannya, yang memberikan kabar gembira dalam bentuk pahala dan ampunan, serta melarang berbuat keburukan dan kemaksiatan.²⁴

Ibnul Qoyyim berkata ,al-Qur'an lebih berhak untuk menyandang nama Mubarrak (sesuatu yang diberkahi) daripada nama lain apapun, karena berlimpahnya kebaikan dan manfaatnya, serta aspek-aspek keberkahan di dalamnya. Sesungguhnya kemukjizatan al-Qur'an yang beragam dan berlangsungnya hingga hari kiamat serta banyaknya pengikut beliau, merupakan bukti nyata atas keberkahan al-Qur'an dan berlimpahnya kebaikan didalamnya. Salah satu bukti keberkahan al-Qur'an yaitu membacakan al-Qur'an pada air yang kemudian diberikan kepada orang yang sakit. Dalam sunan Abi Dawud disebutkan bahwa Rasulullah Saw pernah membacakan al-Qur'an pada air untuk Tsabit bin Qais bin Syammas yang ketika itu sedang sakit, kemudian menuangkan air itu kepadanya.

- 2) Zikir
 Karena hakikat berkah sendiri adalah tetap dan langgengnya serta bertambahnya kebaikan, baik kebaikan agamawi atau duniawi yang semua itu berada di tangan Allah Swt. Maka keberkahan itu hanya

²³ Abu Bakr Jabir al-Jazairi, *'Aqidah al-Mu'min* (Kairo-Mesir: Dar al-Salam, 2001), hlm.

²⁴ Fakhrudin ar-Razi Abu 'Abdullah Muhammad, *at Tafsiru Al Kabir* (Taheran: Dar al Kutub 'ilmiyah), hlm. 80.

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.

dicari dari Allah Swt atau sesuatu yang Dia berkahi, dan dengan cara-cara yang disyari'atkan. Salah satu cara untuk mencari keberkahan dari Allah yaitu dengan memperbanyak zikir kepadaNya. Berzikir kepada Allah Swt bisa dilakukan dengan hati dan lisan, namun yang paling utama yaitu dilakukan secara bersamaan antara hati dan lisan. Selain itu dalam riwayat shahih Bukhari juga disebutkan bahwa “barangsiapa membaca *Lailaha illallahu wahdahu lasyarika lah, lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa 'ala kulli syai'in qadir* seratus kali dalam sehari, maka akan mendapatkan pahala sebanding dengan memerdekakan sepuluh hamba sahaya, mendapatkan seratus catatan amal baik, dihapuskan untuknya seratus keburukan, dan tidak ada seorangpun yang mendatangkan yang lebih baik daripada itu kecuali seseorang yang melakukan yang lebih banyak daripada itu.²⁵ Rasulullah Saw. juga pernah berkata “Orang yang bangun di pagi hari hanya dengan Allah dipikirkannya, maka Allah akan menjaganya di dunia ini maupun di akhirat.”²⁶

d. Waktu-waktu yang diberkahi

Allah Swt. juga mengistimewakan waktu-waktu tertentu dengan berkah, seperti malam *Lailatul Qadar*. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS al-Dukhān/44: 3.

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبَرَّكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنذِرِينَ

“Sesungguhnya Kami menurunkannya pada malam yang diberkahi.

Sungguh, Kami-lah yang memberi peringatan.”²⁷

Maksud dari malam yang diberkahi di sini adalah malam *Lailatul Qadar*. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS al-

²⁵ Al-Hafidh Ahmad bin Ali Hajar al-‘Asqalani, *Fathul Bari bi Syarh ahil Imam al-Bukhari*, 3/1198.

²⁶ Al Ghazali, *Metode menggapai Kebahagiaan*, (Bandung : Mizan Media Utama, 2014), hlm. 113.

²⁷ Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Sigma Eka Media, 2009) hlm. 496.

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.

Qadr/97: 3. Maksud lebih baik dari dari 1000 bulan ialah beribadah selama delapan puluh tiga tahun dan beberapa bulan. Allah Swt. menyifatnya dengan berkah, karena pada malam itu, Dia menurunkan aneka ragam keberkahan, kebaikan, dan pahala kepada para hamba-Nya.²⁸

Selain itu, waktu pagi merupakan waktu yang diberkahi, sebagaimana hadis Nabi saw. Yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi

١١٣٣: حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدَّوْرَقِيُّ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ حَدَّثَنَا يَعْلَى بْنُ عَطَاءٍ عَنْ عُمَارَةَ بْنِ حَدِيدٍ عَنْ صَخْرِ الْعَامِدِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا قَالَ وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ حَيْشًا بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا وَكَانَ إِذَا بَعَثَ تِجَارَةً بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ فَأَثَرِي وَكَثُرَ مَالُهُ وَفِي الْبَابِ عَنْ عَلِيٍّ ، وَابْنِ مَسْعُودٍ ، وَبُرَيْدَةَ²⁹

Telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Ibrahim Ad Dauraqi, telah menceritakan kepada kami Husyaim, telah menceritakan kepada kami Ya'la bin 'Atha' dari 'Umarah bin Hadid dari Shakhr Al Ghamidi ia berkata, Rasulullah Saw. berdoa, "*Allahumma Baarik Li Ummatii Fii Bukuurihaa* (Ya Allah, limpahkanlah keberkahan kepada umatku pada waktu pagi buta." Ia melanjutkan; Beliau jika mengutus ekspedisi atau pasukan, beliau mengutus mereka pada waktu pagi hari. Shakhr adalah seorang pedagang, jika ia mengirim barang dagangan, ia mengirimnya pada pagi hari, lalu ia meraih keuntungan dan bertambah banyak hartanya.

2. Pagi

a. Pengertian pagi

Pagi secara umum didefinisikan sebagai waktu awal hari setelah matahari terbit hingga menjelang siang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pagi merujuk pada waktu setelah

²⁸ Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr al-Qurtubi, *al-jami' li Ahkam al-quran* juz 19, (Birut: Mu' assasah al-rialah, 2006) hlm. 99.

²⁹ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, hlm..508.

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.

fajar, yang biasanya berlangsung dari sekitar pukul 05.00 hingga 10.00.³⁰

Secara bahasa, kata pagi merujuk pada bagian awal hari setelah terbitnya matahari. Dalam bahasa Indonesia, kata ini berasal dari istilah Melayu yang memiliki makna serupa. Dalam pengertian linguistik, pagi sering dikaitkan dengan awal waktu atau permulaan aktivitas manusia, serta suasana yang segar dan cerah. Maknanya juga bisa memiliki konotasi simbolis, seperti awal baru atau harapan. Dalam tradisi Nusantara, makna pagi cenderung bersifat pragmatis dan terpengaruh oleh adaptasi budaya asing. Ada pandangan bahwa ucapan "selamat pagi" dalam bahasa Indonesia berasal dari tradisi Eropa yang menyertai harapan baik untuk waktu tertentu. Namun, di banyak komunitas lokal, salam seperti ini tidak selalu digunakan, karena kehidupan sehari-hari lebih sederhana dan kurang terikat pada konsep waktu yang baku³¹

Pagi tidak hanya memiliki pengertian literal sebagai bagian awal hari antara fajar dan menjelang siang, tetapi juga membawa simbolisme dan makna yang lebih luas dalam berbagai konteks budaya, spiritual, dan filosofis.³²

- 1) Makna Spiritual dan Filosofis Pagi sering dianggap sebagai waktu yang suci dalam berbagai agama dan tradisi spiritual. Momen pagi digunakan untuk bermeditasi, berdoa, atau merenung karena suasananya yang tenang melambangkan kesucian dan ketenangan. Secara filosofis, pagi melambangkan awal baru, kesempatan untuk memulai kembali, dan kelahiran kembali setelah "kegelapan" mal-

³⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI): kbbi.we b.id, diakses pada tanggal 6 desember 2024 jam, 16:05

³¹ Arti Kata Pagi di KBBI Online : kbbi.co.id, diakses pada tanggal 6 desember 2024 jam, 16:05

²⁴ Hermawan, *Hidup Sehat dengan Kebiasaan Positif*. (Bandung: Mizan Media Utama, 2020). Hlm. 80.

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.

am. Dalam mitologi seperti Yunani dan Jepang, dewa-dewi fajar diasosiasikan dengan pencerahan, pembaruan, dan kekuatan transformatif.

- 2) Budaya dan Kehidupan Sehari-hari Dalam kehidupan sehari-hari, pagi kerap dianggap sebagai waktu paling produktif. Banyak orang mengaitkannya dengan energi baru untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas. Pagi juga diasosiasikan dengan harapan dan optimisme, yang sering diungkapkan dalam seni seperti puisi dan lagu.
- 3) Simbolisme Universal Secara simbolis, pagi mencerminkan akhir dari ketidaktahuan dan permulaan pemahaman baru. Misalnya, matahari terbit dianggap sebagai simbol kelahiran kembali, sedangkan elemen pagi lainnya seperti embun atau ayam jantan melambangkan kesegaran, kewaspadaan, dan keberanian.

b. Keutamaan Pagi

Berikut adalah beberapa keutamaan waktu pagi:³³

- 1) Menjadi kunci terbukanya pintu rezeki

Waktu pagi merupakan waktu yang dipenuhi dengan berkah. Udara yang masih segar dan tubuh telah mengumpulkan energi untuk memulai aktivitas di pagi hari. Betapa meruginya kita jika di keadaan yang sangat baik, masih bermalas-malasan dan terlelap diatas tempat tidur.

Hadist Rasulullah Saw. yang patut kita renungi.

عَنْ صَخْرٍ الْعَامِدِيِّ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا³⁴

“dari shakhr bin Wada’ah R, berkata bahwa rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “ya allah berkahilah umatku dipagi harinya” (HR. Tirmidzi)

³³ Abil Qays Maarif, *Dahsyatnya Berkah*hlm. 3.

³⁴ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, hlm 508.

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.

Dalam hadis yang diceritakan oleh shakr bin Wada'ah ra, tersebut, betapa jelas bahwa Saw berdo'a atas umatnya yang memulai ibadah dan aktivitas sejak pagi hari. Shakhr bin wada'ah adalah seorang pedagang yang biasa mengirimkan barang dagangannya di pagi hari, sehingga dia menjadi kaya dan berlimpah harta. Ia merupakan sahabat yang menjemput keberkahan do'a Rasulullah atas waktu pagi. Keberkahan pagi hari sepatutnya menumbuhkan komitmen kuat dalam jati diri untuk menghilangkan rasa malas, dan menggugah semangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Sebagaimana hadis yang disabdakan rasulullah Saw. bahwasannya ketika beliau pulang setelah melaksanakan shalat subuh di masjid nabawi, beliau mendapati putrinya Fatimah masih tertidur. Dengan penuh kasih sayang, beliau pun bersabda:

يَا بُنَيَّ قُمْ فَاشْهَدْ رِزْقَ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ، فَإِنَّ اللَّهَ يَقْسِمُ رِزْقَ النَّاسِ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ

“ Wahai anakku,... bangunlah. Saksikanlah rezeki Tuhanmu dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai, karena allah memberi rezeki kepada hambanya antara terbit fajar hingga terbit matahari.” (H.R. Imam Ahmad dan Al-Baihaqi)

Apa yang disabdakan rasulullah Saw. telah menggambarkan kebenaran mengenai keberkahan bagi seseorang yang menyegerakan bangun pagi. Keutamaan ini dapat diraih karena waktu pagi merupakan awal pembangun semangat untuk beraktivitas, bekerja, atau melakukan kegiatan bermanfaat lainnya, dimana kegiatan itu menuntun datangnya rezeki. Tidak hanya rezeki dalam bentuk materi, melainkan juga berupa kesehatan jasmani dan keteduhan rohani.

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.

Oleh karena itu, setelah shalat subuh, janganlah tidur lagi jika kita ingin meraih keberkahan waktu pagi. Berkaitan dengan ini, Ibnul Qayyim Al-Juziyah berpendapat bahwa diantara tidur yang tidak disukai menurut orang-orang yang shalih ialah tidur diantara sholat subuh dan terbit matahari, karena ini merupakan waktu untuk memperoleh hasil bagi perjalanan rohani . pada saat itu terdapat keistimewaan besar, sehingga seandainya mereka melakukan perjalanan (kegiatan) semalam suntuk pun, belum tentu menandinginya.

2) Mendapat pengampunan allah

Allah Swt. mengampuni segala dosa hambanya yang bertaubat, kecuali dosa menekutukannya atau berbuat syirik. Tentu hanya Allah Swt. yang berhak mengampuni segala dosa hambanya. Namun Rasulullah Saw. telah memberikan bimbingan kepada setiap muslim untuk berdoa dan mengharap penghapusan dari Allah Swt. di waktu pagi.³⁵

3) Memberi kesehatan

Bangun di waktu subuh selain untuk mendapat keberkahan Allah, ternyata juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Dengan bangun subuh mencerminkan bahwa kita memiliki tubuh yang lebih sehat dan kuat. Selain itu, dengan bangun subuh kita lebih siap untuk menjalani aktivitas di sepanjang hari.

Ketika kita bangun, kita akan mendapatkan udara yang bersih dan juga sinar matahari pertama yang sangat baik bagi kesehatan, dengan begitu, secara tidak langsung otak kita akan kembali segar dan siap untuk menjalani aktivitas. Hal ini disebabkan karena pada waktu subuh udara

³⁵ *Ibid.*, hlm. 9.

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.

belum tersentuh dengan polusi dan waktu ini merupakan momentum yang sangat baik bagi paru-paru untuk menghirup udara segar dan murni, terlebih dilanjutkan dengan gerakan-gerakan shalat subuh.³⁶

Menghirup udara segar pada saat subuh akan meningkatkan kecepatan mengalirnya darah menuju otak, maka otak juga akan memperoleh asupan oksigen segar melalui aliran darah yang kaya akan oksigen. Dengan demikian, kinerja otak akan meningkat dan kecerdasan juga akan didapat dengan membiasakan bangun subuh.

Menghirup udara subuh akan membantu tubuh untuk memproses pembentukan system imunitas dalam tubuh. Dengan demikian, daya tahan tubuh akan meningkat dan tubuh akan mudah untuk menolak penyakit yang ingin menyerang tubuh. Selain udara segar, sinar matahari pagi pun kaya akan kalsium. Pada saat itu, tubuh akan menyerap banyak kalsium yang berfungsi untuk menghindarkan tulang dari kerapuhan maupun tulang keropos.³⁷

4) Pagi hari mendatangkan keberuntungan

Tidak hanya sehat jasmani dan rohani saja yang akan di dapat bagi orang-orang yang menyegerakan bangun pagi. Keberuntungan pun juga akan selalu menyertai bagi siapa saja yang mau melaksanakannya.

Manusia memang tidak bias dilepaskan dari keberuntungannya akan materi. Sejalan dengan usaha kita mencari rezeki, tentu akan lebih mengembirakan lagi jika dibarengi dengan keberuntungan. Jadi, tentu sangat merugi orang-orang yang telah melewatkan waktu pagi.³⁸

³⁶ Ibid., hlm. 64.

³⁷ Ibid., hlm. 66.

³⁸ Ibid., hlm. 7.

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.

3. Sehat

a. Pengertian sehat

Terdapat beberapa definisi sehat, antara lain:

- 1) Menurut undang-undang No.23 Tahun 1992, yang dimaksud dengan sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis.³⁹
- 2) Menurut WHO tahun 1947, sehat ialah keadaan sejahtera, sempurna dari fisik, mental, dan social yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja.⁴⁰
- 3) Menurut While tahun 1977, kesehatan adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa oleh ahlinya tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit atau kelainan.⁴¹

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan tidak hanya sekadar ketiadaan penyakit atau kecacatan, tetapi juga mencakup keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Definisi ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik dalam memahami kesehatan, yang melibatkan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, kesehatan yang optimal mencakup bukan hanya tubuh yang sehat, tetapi juga kesejahteraan mental dan sosial yang terjaga.⁴²

WHO menekankan bahwa kesehatan adalah hak asasi manusia yang mendasar dan bahwa setiap individu memiliki peran dalam memelihara kesejahteraan mereka dengan dukungan dari

³⁹ Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. (1992). Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.

⁴⁰ World Health Organization (WHO). (1947). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization. Diakses dari <https://www.who.int>

⁴¹ While, R.. (1977). *Health and Disease : Definitions and Criteria*. Journal of Health Science, 12(3), hlm. 45-50.

⁴² Geograf. (2023). *Definisi Kesehatan Menurut WHO dan Faktor Penentu Kesehatan*. Geograf. Retrieve d from <https://geograf.id>

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.

lingkungan sosial dan kebijakan yang mendukung kesehatan.⁴³ Kesehatan, keafiatan, atau kewarasa adalah kondisi kesejahteraan fisik mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kelemahan.⁴⁴ Makna kesehatan telah berkembang seiring dengan waktu. Dalam perspektif model biomedis, definisi awal kesehatan difokuskan pada kemampuan tubuh untuk berfungsi. Kesehatan dipandang sebagai kondisi tubuh yang berfungsi normal yang dapat terganggu oleh penyakit dari waktu ke waktu.

Kesehatan sebagai suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang sejahtera secara utuh, dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan disabilitas.⁴⁵ Bright futures memaknai kesehatan dengan tidak hanya bebas dari kematian dan kesakitan, namun sebuah pencapaian totalitas potensial anak, dimana upaya memberikan ruang untuk perkembangan anak sehat adalah sama pentingnya dengan mengobati/ mengurangi penyakit atau trauma. Kesehatan juga dipandang sebagai suatu bentuk keseimbangan antara individu (sebagai inang), agents (seperti bakteri, virus, dan toksin), dan lingkungan, sehingga interaksinya tidak hanya individu terhadap agent yang namun juga dengan lingkungan untuk menciptakan kondisi sejahtera tersebut⁴⁶. Kesehatan dapat disimpulkan sebagai proses dinamis dalam mempertahankan dan mendukung keutuhan integritas manusia (keseimbangan fisik dan mental) dan adaptasinya dengan lingkungan sekitar secara optimal.

Dalam perspektif penyakit, sehat adalah suatu kondisi keutuhan dari kemampuan fungsional dan keadaan lebih baik/ sejahtera,

⁴³ Ilmu.co.id. (2023). *Kesehatan Menurut WHO: Pedoman untuk Kehidupan yang Lebih Baik*. Ilmu.co.id. Retrieved from <https://ilmu.co.id>

⁴⁴ Organisasi Kesehatan Dunia (2020). "Constitution of the World Health Organization." *Basic Documents* (PDF) (edisi ke-49). Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. hlm. 1.

⁴⁵ Fertman, C. I., & Allenworth, D. D. (2010). *Health promotion programs: From theory to practice (1st ed.)*. San Francisco: Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar055>.

⁴⁶ Ibid

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.

sehingga seseorang dilihat mampu memiliki fungsional tubuh yang baik, mampu beradaptasi dengan lingkungan secara adekuat, serta merasa lebih baik (diungkapkan secara subjektif).⁴⁷ Selain itu juga dijelaskan oleh Arnold dan Breen, bahwa kondisi sehat tidak hanya sejahtera fisik, mental dan sosial, namun tercapai keseimbangan antara pertumbuhan, fungsional, keutuhan, serta keadaan yang lebih baik, kuat dan mampu memberdayakan sumber yang dimiliki.⁴⁸ Sehingga seseorang dikatakan sehat ketika ia merasa lebih baik, kuat, memiliki kemampuan fungsional tubuh yang baik, serta mampu beradaptasi dengan lingkungannya secara adekuat.

b. Bentuk bentuk Kesehatan

1) Kesehatan fisik

Berdasarkan pandangan komponen biomedis, salah satu jenis kesehatan adalah kesehatan fisik. Ini merupakan keadaan di mana setiap organ atau bagian tubuh Anda dapat bekerja dengan baik dan normal sebagaimana fungsinya. Dalam kategori ini, Anda akan dikatakan sehat jika memang tidak memiliki keluhan atau merasakan sakit dan secara objektif terlihat baik-baik saja.

2) Kesehatan mental

Mental merupakan salah satu unsur yang dimasukkan oleh WHO dalam definisi kesehatan. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa didefinisikan WHO sebagai "Kondisi kesejahteraan ketika individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi

⁴⁷Leddy, S. K Integrative health promotion : conceptual bases for nursing practice . Canada : Jones and Bartlett Publishers (2006).

⁴⁸(Fertman, & Allenworth, 2010).

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.

busi kepada komunitasnya".⁴⁹ Kesehatan jiwa bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa.⁵⁰

Berbagai faktor sosial, psikologis, dan biologis menentukan kesehatan jiwa seseorang. Kekerasan dan tekanan ekonomi yang persisten berisiko mengganggu kesehatan jiwa, sementara kekerasan seksual merupakan faktor yang paling diasosiasikan dengan kesehatan jiwa yang buruk. Faktor lain yang berpengaruh di antaranya perubahan sosial yang cepat, kondisi kerja yang penuh tekanan, diskriminasi gender, pengucilan sosial, gaya hidup tidak sehat, kesehatan fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia.

Berikut definisi dan pengertian kesehatan mental dari beberapa sumber buku:⁵¹

- a) Menurut (Pieper & van Uden, 2006), 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.
- b) Menurut (Notosoedirjo, 2005), kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sen-

⁴⁹ Organisasi Kesehatan Dunia (2004). *Promoting Mental Health: Summary Report* (PDF). Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. hlm. 12.

⁵⁰ "Mental health: *strengthening our response*". WHO. 30 Maret 2018. Diakses tanggal 1 Desember 2024

⁵¹ Sandy Ardiansyah, Dkk, *kesehatan mental*, (Padang: PT global eksekutif teknologi, 2023), hlm. 3.

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.

diri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

- c) Menurut Daradjat (1991), kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.
- d) Menurut Hawari (1997), kesehatan mental adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.⁵²

Gangguan jiwa hadir dalam berbagai bentuk, yang umumnya dicirikan dengan kombinasi antara pemikiran, persepsi, emosi, perilaku serta hubungan dengan orang lain yang abnormal.⁵³ Pada 2001, WHO memperkirakan bahwa satu dari empat orang pernah menderita gangguan jiwa atau gangguan saraf pada satu titik dalam kehidupannya.⁵⁴

3) Kesehatan sosial

Jarang diketahui, kesehatan sosial termasuk satu dari macam-macam kesehatan, lho. Ini merupakan keadaan di mana Anda mampu membangun interaksi dengan orang atau kelompok lain secara baik. Dalam kata lain, Anda bisa menjalin relasi tanpa membedakan kepercayaan, ras, suku, ekonomi, status sosial, dan semacamnya, sehingga menciptakan rasa persatuan, saling menghargai, dan toleransi. Jenis kesehatan ini tercermin

⁵² Ibid

⁵³ https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiApsm7BhBZEiwAvlu2X5vSTG_FIL4beV74aLIQkXAAALqkFPv1SMtzebR01GS7ZhsF9fBoC7-MQAvD_BwE Diakses tanggal 11 desember 2024

⁵⁴ <https://www.who.int/news-room/detail/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>. Diakses tanggal 11 desember 2024

dari bagaimana cara Anda berinteraksi dan juga mengambil sikap saat menghadapi orang lain.

B. Penelitian yang Relevan

Setelah penulis melakukan telaah terhadap beberapa tulisan, ada beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang peneliti Tulis.

1. Jurnal yang ditulis oleh Afina Agma Fazalina, Reni Anggraeni dan Ahmad Rizal Bayuningtias dengan judul “pengaruh penyuluhan tentang pentingnya vitamin D Dan Berjemur Pagi Hari Terhadap Pengetahuan Remaja Di Samarinda”, tahun 2021,⁵⁵ persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama sama membahas pentingnya waktu pagi untuk kesehatan fisik, perbedaannya adalah penelitian penulis secara spesifik berfokus pada kesehatan fisik dalam konteks keberkahan waktu pagi. Penelitian ini menghubungkan kajian hadis dengan ilmu kesehatan modern.
2. Jurnal yang ditulis oleh Nadya Azzahra dan Hasan Mud’is dengan judul “Keutamaan Bangun Di Waktu Fajar Menurut Hadis” tahun 2021,⁵⁶ persamaan dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas keutamaan di waktu pagi menurut hadis, perbedaan dengan penelitian penulis adalah penelitian penulis membahas keutamaan waktu pagi dan bagaimana kaitannya dengan kesehatan, penelitian penulis lebih berfokus kepada kesehatan.
3. Penelitian yang pertama yang berhasil penulis temukan adalah tulisan yang ditulis oleh Musdalifah Ainun (2022) yang berjudul “kontekstualisasi Keberkahan Waktu Pagi Dalam Motivasi Kerja Perspektif Hadis”.⁵⁷ Persamaan dengan penulis yaitu sama sama membahas kontekstualisasi

⁵⁵ Afina Agma Fazalina, DKK, *pengaruh penyuluhan tentang pentingnya vitamin D Dan Berjemur Pagi Hari Terhadap Pengetahuan Remaja Di Samarinda*, (Samarinda, 2021)

⁵⁶ Nadya Azzahra dan Hasan Mud’is, *keutamaan bangun di waktu fajar menurut hadis*, (2021)

⁵⁷ Musdalifah Ainun, *Kontekstualisasi keberkahan waktu pagi dalam motivasi kerja perspektif hadis*, (Pekanbaru: 2022)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

hadis keberkahan waktu pagi, sedangkan perbedaannya adalah peneliti tersebut membahas bagaimana kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam motivasi kerja, sedangkan penulis membahas tentang bagaimana kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam kesehatan.

- Jurnal yang ditulis oleh Aisyah Amelia, Aliefia Meutia Luna, dan Nurul Hasanah, dengan judul “ manfaat shalat subuh terhadap kesehatan: Analisis Kesejahteraan Fisik Dan Mental dalam perspektif agama islam”, tahun 2023,⁵⁸ penelitian ini memaparkan tentang manfaat praktis shalat subuh untuk kesehatan fisik dan mental yang diperoleh dari penerapan ajaran islam terkait waktu pagi, perbedaan dengan penelitian penulis adalah penulis lebih fokus pada analisis hadis keberkahan waktu pagi dan hubungannya dengan kesehatan melalui pendekatan teoritis dan kajian hadis
- Jurnal yang ditulis oleh Dhiya Alfi Azizah dan Maulidah dengan judul “Adanya Manfaat Bangun Shalat Subuh bagi kesehatan Tubuh”, tahun 2023, penelitian ini memaparkan manfaat bangun untuk shalat subuh, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental.⁵⁹ Menekankan pentingnya gerakan shalat sebagai aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi stress, serta menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran, perbedaan dengan penelitian penulis adalah penulis lebih fokus pada analisis hadis tentang keberkahan waktu pagi dan bagaimana hadis tersebut relevan dengan kesehatan fisisk. Penelitian ini lebih mendalam dalam menghubungkan konsep keberkahan pagi dengan kajian ilmiah mengenai manfaat kesehatan dari aktivitas di waktu pagi.
- Skripsi Thesis yang ditulis oleh Gusnar Nasution, dengan judul “ Makna Hadis Tidur Setelah Shalat Subuh Ditinjau Dari Ilmu Kesehatan” tahun 2023,⁶⁰ penelitian ini memaparkan bagaimana tentang dampak tidur

⁵⁸ Aisyah Amelia, DKK, *Manfaat shalat subuh terhadap kesehatan*, (2023)

⁵⁹ Dhiya Alfi Azizah dan Maulidah, *Adanya manfaat shalat subuh bagi kesehatan subuh*, (2023)

⁶⁰ Gusnar Nasution, *Makna hadis tidur setelah subuh ditinjau dari ilmu kesehatan*, (2023)

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.

setelah shalat subuh yang ditinjau dari ilmu kesehatan, perbedaan dengan penelitian penulis adalah penelitian ini membahas kesehatan di waktu pagi yang lebih luas lagi, yang memahami dari segi hadis keberkahan waktu pagi.

7. Jurnal yang ditulis oleh Eileen Deo Tyra Damanik dan Suryo Ediyono, yang berjudul “Pengaruh Kebiasaan Bangun Pagi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Di Indonesia”,⁶¹ persamaan dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas bagaimana kesehatan yang di dapat ketika beraktivitas di pagi hari, dan manfaat di pagi hari, perbedaannya adalah penulis lebih berfokus terhadap ajaran islam, dalam konsep hadis keberkahan waktu pagi dan bagaimana kaitannya dengan kesehatan.

⁶¹ Eileen Deo Tyra Damanik dan Suryo Ediyono, *pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap kesehatan mental mahasiswa di indonesia*,

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 PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian tentang kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam kesehatan fisik dan mental adalah penelitian Pustaka (*library research*). yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka.⁶² Yang merujuk pada literatur yang bersumber dari bahan tertulis seperti buku, jurnal, artikel yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental. Menurut Abdul Rahman Sholeh, penelitian kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah atau penelitian kepustakaan murni yang terkait dengan kesehatan fisik dan mental di waktu pagi hari.⁶³

B. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian yang penulis gunakan dalam skripsi tentang kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam kesehatan fisik dan mental adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan penelitian kepustakaan. Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang datanya adalah data kualitatif sehingga analisisnya juga analisis kualitatif (deskriptif). senada dengan pendapat tersebut Sukmadinata berpendapat bahwa data kualitatif adalah data dalam bentuk kata, dan kalimat.⁶⁴ Penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk menggali dan memahami makna suatu fenomena sosial secara mendalam melalui data berupa kata-kata, bukan angka, dengan teknik analisis dokumen. Pendekatan ini menekankan pada deskripsi, konteks, dan interpretasi.

⁶² Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Pustaka Setia, 2011), hlm. 31.

⁶³ *Ibid*

⁶⁴ Nana S. Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*, h. 34

© Hak cipta milik UIN Suska Riau C. Sumber Data

1. Data primer

Sumber data primer yaitu data yang diperoleh langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian yang bersumber dari prosedur dan teknik pengambilan data pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Data ini disebut juga dengan data tangan pertama atau data yang langsung berkaitan dengan obyek riset.⁶⁵ Adapun sumber data primer yang menjadi bahan acuan dalam penelitian ini adalah kitab hadis sunan At-Tirmidzi, dan kitab syarahnya.

2. Data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang sudah tersusun dan sudah dijadikan dalam bentuk dokumen-dokumen.⁶⁶ Adapun sumber data sekunder yang menjadi bahan acuan dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, skripsi, makalah, disertasi, serta sumber-sumber lainnya yang terkait dengan kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam kesehatan fisik dan mental yang sedang diteliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian pustaka ini, teknik pengumpulan data berfokus pada penelusuran sumber tertulis atau cetak (dokumentasi). Pengumpulan data melalui studi pustaka bertujuan memecahkan masalah dengan kajian kritis terhadap bahan yang relevan. Bahan pustaka berfungsi sebagai sumber ide yang dapat memunculkan gagasan baru, sehingga pola pikir deduktif sering digunakan dalam jenis kajian ini.⁶⁷ Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan buku, tesis, skripsi, jurnal yang berkaitan dengan judul penulis yaitu, kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam kesehatan fisik dan mental.

⁶⁵ Saifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 91.

⁶⁶ Suryo Subroto, *Manajemen pendidikan Sekolah*, (Jakarta: PN Rineka Cipta. 2003), hlm. 40.

⁶⁷ Milya Sari, Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA", *Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* Vol. 6 Tahun 2020, hlm. 42.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data kualitatif dengan menggunakan analisis . Konten analisis (*Content Analysis*) adalah penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak dalam media massa.

Proses analisis dimulai dengan penyaringan data kesehatan yang sudah diperoleh, kemudian dilakukan pengelompokkan data, yaitu peninjauan kembali data yang diperoleh dengan teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian, selanjutnya menghubungkan hadis Keberkahan waktu pagi dan manfaatnya perspektif kesehatan.

Dalam menganalisa data yang telah dikumpulkan, penulis melakukan tahapan sebagai berikut:

1. Setelah melakukan pelacakan hadis melalui kegiatan *takhrij al hadis*, selanjutnya perlu diketahui status dan kualitas hadis Keberkahan waktu pagi dari segi sanad dan matan melalui pendekatan ilmu *al-jarh wa at ta'dil*, *rijal al-hadis* dan *thabaqat*.
2. Membuat *i'tibar sanad* atau kerangka sanad dari hadis-hadis tentang keberkahan waktu pagi.
3. Menelaah pemahaman tentang keberkahan pagi dengan bantuan kitab syarah hadis yang berkaitan dengan fokus penelitian.
4. Menganalisis perspektif ulama muhadditsin terkait keberkahan waktu pagi
5. Menganalisis korelasi antara hadis keberkahan waktu pagi dengan kesehatan melalui informasi tulisan seperti kitab, buku, jurnal, artikel kesehatan, dan penelitian terdahulu.
6. Mengungkap keberkahan hadis yang terkandung di dalam hadis Nabi Saw.
7. Menarik kesimpulan akhir dari hasil penelitian.

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

Dalam menganalisa data yang telah dikumpulkan, penulis melakukan kritrik terhadap hadis dengan dua cara, yaitu:

1. Kritik sanad, dalam kritik sanad ini teknik analisis yang digunakan adalah:
 - a. Analisis ketersambungan sanad hadis (*ittishal al-sanad*)
Sanad bersambung atau ittishal al-sanad Yaitu tiap-tiap periwayat dalam sanad hadis menerima riwayat hadis dari periwayat sebelumnya baik secara langsung (*mubasyarah*), atau secara hukum dari awal sampai akhir sanad.⁶⁸
 - b. Analisis keadilan sanad Periwayat disebut adil, yaitu beragama Islam, baligh, berakal, memelihara *murū'ah* dan tidak berbuat fasiq.⁶⁹
 - c. Analisis dhabit pada rawi Perawi yang dhabit adalah mereka yang kuat hayang kuat hafalannya terhadap apa yang pernah didengarnya, kemudian mampu menyampaikan hafalan tersebut kapan saja manakala diperlukan.⁷⁰
 - d. Analisis syadz pada sanad Syadz pada sanad pada sanad, yaitu periwayat yang menyendiri bertentangan dengan periwayat yang lebih tsiqah darinya.
2. Kritik matan, dalam kritik matan ini teknik analisis yang digunakan adalah:
 - a. 'Illat pada matan Kecacatan tersembunyi pada sanad dan matan hadis keberkahan waktu pagi, padahal secara zahir sanad dan matan itu terlihat sahih.
 - b. Syadz pada matan Syadz pada matan adalah periwayat yang bertentangan dengan banyak periwayat yang lebih tsiqah dalam penukilan matan dengan adanya *ziyadah* (penambahan), *nuqshan* (pengurangan), *iqlab* (pemutar balikan), *idhtirab* (kegoncangan).

⁶⁸ Zikri Darussamin, *Ilmu Hadis* (Yogyakarta: Lkis, 2010), hlm.89.

⁶⁹ Abu Amar Usman Ibn 'Abd Rahman Ibn Shalah, *Ulumul Al-Hadis* (Madinah: Al-Maktab Al-Islamiyah, 1972), hlm.94.

⁷⁰ 57 M.Syuhudi Ismail, *Kaedah Kesahihan Sanad hadis*, hlm.135. 31 2.



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 V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan skripsi mengenai kontekstualisasi keberkahan hadis waktu pagi dengan kesehatan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap hadis tentang keberkahan waktu pagi yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi, hadis tersebut dinilai memiliki status *Sahih*, Sanad hadis ini bersambung dengan perawi-perawi yang dikenal terpercaya (*tsiqah*) dan tidak ditemukan adanya cacat (*illat*) yang dapat merusak kredibilitas hadis. Dalam teksnya, hadis tersebut berisi doa Nabi Muhammad Saw yang memohon kepada Allah agar memberikan keberkahan kepada umatnya pada waktu pagi. Lafaz Hadis secara eksplisit menunjukkan dorongan untuk memanfaatkan waktu pagi dengan sebaik-baiknya. Para ulama memberikan pemahaman bahwa keberkahan yang dimaksud tidak terbatas pada aspek materi, tetapi juga mencakup keluasan manfaat dalam segala hal, termasuk kesehatan, ketenangan jiwa, dan keberhasilan dalam aktivitas. Dengan demikian, hadis ini mengandung nilai-nilai universal yang mencerminkan ajaran Islam yang holistik, mendorong umat untuk beraktivitas sejak pagi sebagai bentuk usaha yang diberkahi. Hadis ini juga memperlihatkan bahwa Rasulullah Saw memiliki perhatian besar terhadap pola hidup sehat, efisiensi waktu, dan produktivitas umatnya, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa keberkahan pagi merupakan bagian penting dari sunnah yang aplikatif dalam berbagai konteks kehidupan modern.
2. Kontekstualisasi hadis keberkahan waktu pagi dalam kesehatan fisik dan mental menunjukkan adanya keselarasan antara pesan-pesan Nabi Saw dan temuan-temuan ilmiah saat ini. Secara fisik, berbagai penelitian kesehatan membuktikan bahwa aktivitas di pagi hari, seperti bangun lebih awal, ber-

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.

jemur di bawah sinar matahari pagi, dan menghirup udara segar, memiliki dampak positif yang signifikan. Paparan sinar matahari pagi mengandung vitamin D yang sangat penting bagi kesehatan tulang dan sistem imun tubuh. Selain itu, udara pagi yang belum terkontaminasi polusi juga sangat bermanfaat dalam memperkuat sistem pernapasan dan metabolisme tubuh. Dari aspek kesehatan mental, orang yang terbiasa bangun dan beraktivitas di pagi hari cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, suasana hati yang lebih stabil, serta performa kerja yang lebih baik. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan produksi hormon serotonin saat terpapar sinar matahari pagi, yang berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kestabilan emosi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberkahan waktu pagi sebagaimana dijelaskan dalam hadis tidak hanya berkaitan dengan keuntungan duniawi, tetapi juga berperan besar dalam kesehatan fisik maupun mental. Konsep ini menjadi sangat relevan untuk diterapkan dalam kehidupan masyarakat modern yang rentan terhadap stres, kelelahan, dan penyakit gaya hidup. Islam melalui sabda Nabi Saw telah lebih dahulu memberikan pedoman hidup sehat yang menyeluruh dan solutif.

B. Saran

1. Diperlukan peningkatan edukasi tentang keberkahan waktu pagi dalam perspektif hadis dan kesehatan kepada masyarakat. Hal ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan dan kegiatan keagamaan untuk membentuk kebiasaan positif sejak dini, seperti bangun pagi, berolahraga, dan beraktivitas secara produktif.
2. Anjuran Rasulullah Saw. mengenai pemanfaatan waktu pagi patut dipahami secara mendalam, karena di dalamnya terkandung berbagai hikmah dan kebaikan, baik dalam aspek spiritual, kesehatan fisik, maupun produktivitas hidup sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali Yusni, *me nyingkapi rahasia, kasat, dan mukjizat shalat tahajjud dan subuh bagi ke se hatan fisik, jiwa, pe ne guhan iman, dan ke suksa san ka- rir* (Jakarta se latan: grafindo khazana ilmu 2008)
- Abu al-Abbas Syihabuddin Ahmad bin Husain bin Ali bin Ruslan al-Maqsdisi ar-Ramli asy-Syafi'I, *Syarh Sunan Abi Daud*, Ce t.1 (Me sir: Dar al-Falah li al-Bahs al-Ilmi wa Thqiq at-Turats, 1437 H)
- Ahmad Sulaiman bin Ayyub bin Mutayr al-Lakhmi al-Shami, Abu al-Qasim, *mu'jam Al-Khabir* (Kairo:maktabah ibnu Taimiyyah 1994)
- Ainun Musdalifah, *Kontekstualisasi keberkahan waktu pagi dalam motivasi kerja perspektif hadis*, (Pekanbaru, skripsi :2022)
- Al-Asqolani Ibnu Hajar, *Tahzib Al-Tahzib*, (India: Dairah Al-Ma'arif Al-Nizamiyah, 1908), Syamsuddin Al-Zahabi, *Siyar A'lam Al-Nubala*, (Be irut: Muassasah Al-Risalah, 1985), Syamsuddin Al-Zahabi, *Siyar A'lam Al-Nubala*, (Be irut: Muassasah Al-Risalah, 1985),
- al-Mubarakfuri Abdurrahman, *tuhfah al-Ahwadzi Syarh sunan At-Tirmidzi*, ce t.1 (Be irut: al-Maktabah al-'Ilmiyyah wa Thqiq at-Turats, 1410 H)
- Amar Abu Usman Ibn 'Abd Rahman Ibn Shalah, *Ulumul Al-Hadis* (Madinah: Al-Maktab Al-Islamiyah, 1972).
- Anelia Aisyah, DKK, *Manfaat shalat subuh terhadap kesehatan*, (2023)
- Andiansyah Sandy, Dkk, *ke se hatan me ntal*, (Padang: PT global e kse kutif te knologi,2023),
- Bukhari.M., *Kae dah Ke sahihan Matan Hadis* (Padang:Azka, 2004.
- Darussamin Zikri, *Ilmu Hadis* (Yogyakarta: Lkis, 2010).
- Dhaya Alfi Azizah dan Maulidah, *Adanya manfaat shalat subuh bagi kesehatan subuh*, (2023)
- Fazalina Afina Agma, DKK, *pengruh pe nyuluhan te ntang pe ntingnya vitamin D Dan Be rje mur Pagi Hari Te rhadap Pe nge tauhan Re maja Di Samarinda*, (Samarinda, 2021)
- Fertman, C. I., & Alle nsworth, D. D. (2010). *He alth promotion programs: From the ory to practice* (1st e d.). San Francisco: Josse y Bass. <https://doi.org/10.1093/he apro/dar055>.



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.

- Fiantika Feny Rita, dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, cet.1 (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022)
- Geograf. (2023). *Definisi Kesehatan Menurut WHO dan Faktor Penentu Kesehatan*. Geograf. Retrieved from <https://geograf.id>
- Gilwijoyo, S, *Pengantar Kesehatan Kerja* (Bandung: CV. Mandar Maju.2012)
- Harvard Health Publishing. *Sunlight and Your Health: The Good and the Bad*. (Harvard Medical School.2020)
- Hasher Biss, R. K, & Thomas, *Morningness, social interaction, and positive affect in old age*. *Psychology and Aging*, (2014)
- Hamim Abu Muhammad ibn Hibban ibn Ahmad al-Tamimi al-Busti, *Shahih ibnu hibban* (Beirut: Dar Ibn Hazm 2012)
- Hermawan, H. *Hidup Sehat dengan Kebiasaan Positif*. (Bandung: Mizan Media Utama, 2020)
- Ilmu.co.id. (2023). *Kesehatan Menurut WHO: Pedoman untuk Kehidupan yang Lebih Baik*. Ilmu.co.id. Retrieved from <https://ilmu.co.id>
- Isa At-Tirmidzi Muhammad bin, *Sunan At-Tirmidzi* (Mesir: Syirkah Maktabah wa Mathba'ah Al-Bab Al-Halabi, 1395 H/ 1975 M)
- Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, *Tahzib Al-Kamal fi Asmai Al-Rijal*, (Beirut: Muassasah Al-Risalah, 1992),
- Kriyantono, Rachmat, *Teknik Praktis Riset Komunikasi : Disertai Contoh Praktis Riset Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*, (Jakarta : Kencana, 2006),
- Lane, Edward William. *An Arabic-English Lexicon* (Beirut: Librairie du Liban, 1893), s.v. "بركة" (barakah).
- Ledy, S. K *Integrative health promotion : conceptual bases for nursing practice*. (Canada : Jones and Bartlett Publisher 2006).
- Maarif Abil Qays, *dahsyatnya Berkah Bangun pagi, Tahajjud, SUBUH dan Dhuha: menyingkap keberkahan waktu pagi* (Yogyakarta, Fillah Books 2020)
- Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Pustaka Setia, 2011)
- Majid Khon Abdul, *Takhrij dan Metode Memahami Hadis* (Jakarta: Amzah, 2014)



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.

Nadya Azzahra dan Hasan Mud'is, *keutamaan bangun di waktu fajar menurut hadis*, (2021)

Nasution Gusnar, *Makna hadis tidur setelah subuh ditinjau dari ilmu kesehatan*, (2023)

Organisasi Kesehatan Dunia "Constitution of the World Health Organization". *Basic Documents* (PDF) (edisi ke-49). (Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia 2020).

Saifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009)

Sapadhadis.K. L, Knutson, *Sleep duration and cardiometabolic risk: A review of the epidemiologic evidence*. (Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism, 2010)

Sari Milya, Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA", Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA Vol. 6 Tahun 2020

Shalih Muhammad Al-Munajjid,. *Amalan Pagi Pembuka Berkah*. Jakarta: Darul Haq. 2012)

Subroto Suryo, *Manajemen Pendidikan Sekolah*, (Jakarta: Pustaka Cipta. 2003),

Sya'ib An-Nasa'I Ahmad bin, *Sunan AN- Nasa'I* (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1421 H/ 2001 M),

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, edisi keempat (Cetakan I; Jakarta: Pusat Bahasa, 2008),

Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. (Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia 1992).

Walker Matthew, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* (New York: Scribner 2017)

Warson Ahmad Munawir, *kamus munawir*,

White, R.. (1977). *Health and Disease : Definitions and Criteria*. Journal of Health Science, 12(3)

Widayakusuma Hembing, *hikmah HM. sholat untuk pengobatan dan kesehatan* (Jakarta: pustaka kartini, 1995)

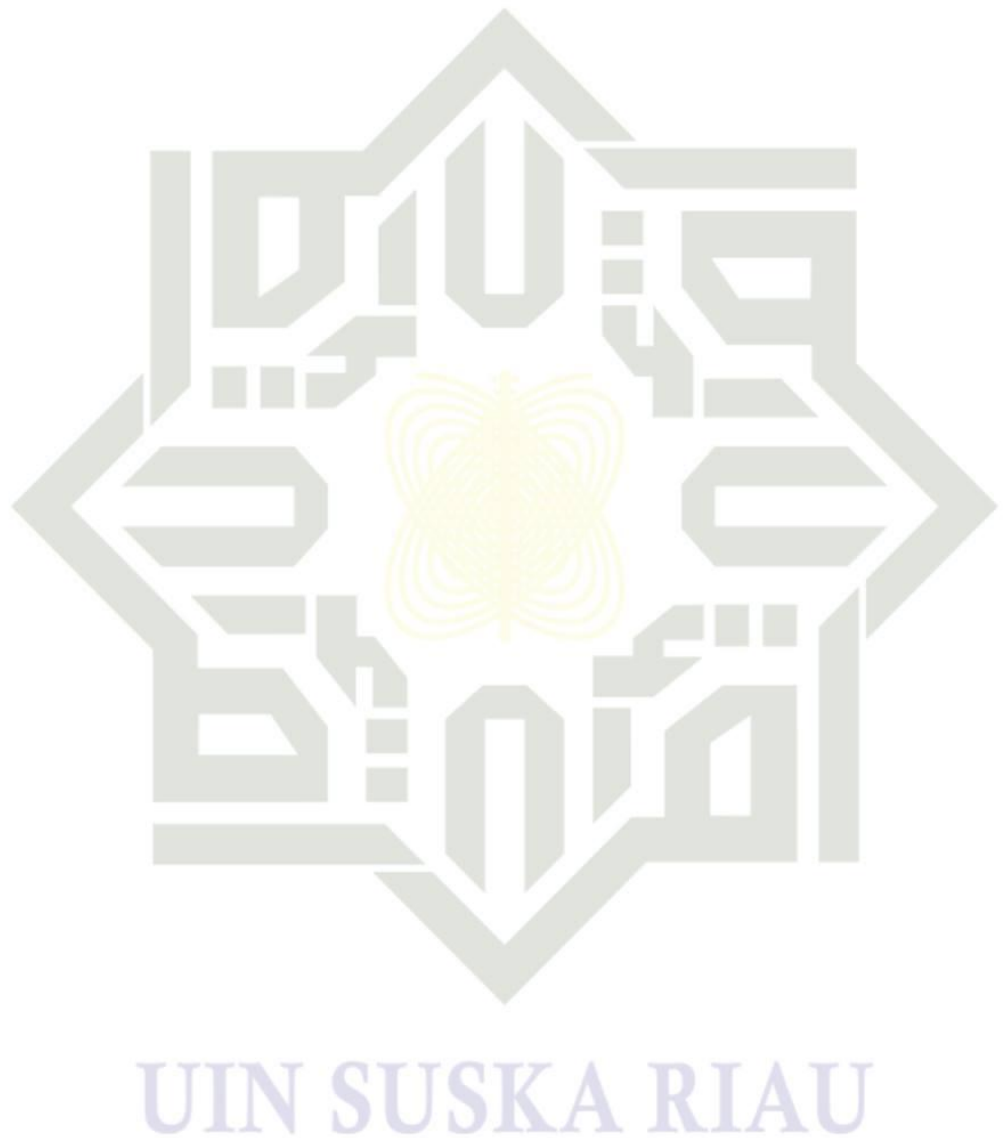
World Health Organization (WHO). (*Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization. 1947). Diakses dari <https://www.who.int>

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.





BIODATA PENULIS



Nama : Saskia Salsabila
Tempat, Tgl Lahir : Kuok, 10 Februari 2003
Alamat : Pasar Kuok, Desa Kuok, Kec. Kuok, Kab. Kampar
Agama : Islam
Jumlah Saudara : 2
Anak ke : 2
No. Telepon : 082172091644
Nama Orang Tua : (Ayah) M.Muzammal
 : (Ibu) Nurlaili

Riwayat Pendidikan

SD : SDN 002 Terpadu (Lulus Tahun 2015)
SMP : MTSN 1 Kampar (Lulus Tahun 2018)
SMA : MAN 1 Kampar (Lulus Tahun 2021)
SI : UIN Sultan Syarif Kasim Riau (Sekarang)

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.