

**POLA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN:
(Kajian *Mawdu'iy* Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
gelar Sarjana Theologi Islam (S.Th.I)



Oleh:

RIA PUSPITASARI
933310212

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JURUSAN USHULUDDIN DAN ILMU SOSIAL
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
(STAIN) KEDIRI
2016**

Halaman Persetujuan

**POLA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN:
(Kajian *Mawdu'iy* Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)**

RIA PUSPITASARI
NIM : 9.333.102.12

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr.A. HALIL THAHIR, M.HI
NIP: 19711121 200501 1 006

M. ZAENAL ARIFIN, M.HI
NIP: 19740825 199903 2 003

NOTA DINAS

Kediri, 9 Juni 2016

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Bapak Ketua Sekolah Tinggi
Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri
di
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo
Kediri

Assalamu ‘alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Ketua untuk membimbing
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : **Ria Puspitasari**
NIM : **9.333.102.12**
Judul : **Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an: (Kajian
*Mawdzu’iy Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)***

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami
berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai
kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,
dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami
ucapkan terima kasih.

Wassalamu ‘alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr.A. Halil Thahir, M.HI
NIP: 19711121 200501 1 006

M. Zaenal Arifin, M.HI
NIP: 19740825 199903 2 003

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 25 Juni 2016

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Penyerahan Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Ketua Sekolah Tinggi
Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo
Kediri

Assalamu ‘alaikum Wr. Wb.

Bersama ini kami kirimkan berkas skripsi mahasiswa:

Nama : **Ria Puspitasari**
NIM : **9.333.102.12**
Judul : **Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an: (Kajian *Mawdu’iy*
Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)**

Setelah diperbaiki materi dan susunannya sesuai dengan beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam sidang munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2016 kami dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya. Demikian agar maklum adanya.

Wassalamu ‘alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr.A. Halil Thahir, M.HI
NIP: 19711121 200501 1 006

M. Zaenal Arifin, M.HI
NIP: 19740825 199903 2 003

Halaman Pengesahan

**POLA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN:
(Kajian *Mawdu'iy* Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)**

**RIA PUSPITASARI
NIM : 9.333.102.12**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri
(STAIN) Kediri pada tanggal 17 Juni 2016

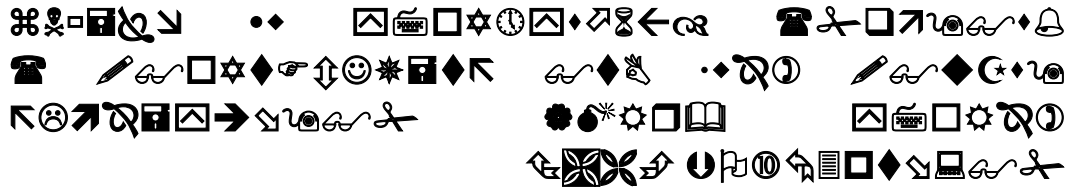
Tim Penguji

1. Penguji Utama
Prof. H. Fauzan Saleh, Ph.D.
NIP. 19530119 198703 1 001 (.....)
2. Penguji I
Dr. A. Halil Thahir M. HI
NIP. 19711121 200501 1 006 (.....)
3. Penguji II
M. Zaenal Arifin M. HI
NIP. 19740825 199903 2 003 (.....)

Kediri, 17 Juni 2016
Ketua STAIN Kediri

Dr. Nur Chamid, MM
NIP. 19680714 199703 1 002

MOTTO



Mereka menjawab: "Maha suci Engkau, tidak ada yang Kami ketahui selain dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; Sesungguhnya Engkaulah yang Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana." (QS. Al-Baqarah [2]: 32)

لَا بَأْسَ بِالْغَنَى لِمَن اتَّقَى وَالصِّحَّةُ لِمَن اتَّقَى خَيْرٌ مِّنَ الْغِنَى وَطَيْبُ
النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ

“ Tidak mengapa kekayaan itu bagi orang yang bertaqwa dan kesehatan bagi orang yang bertaqwa itu lebih baik dari pada kekayaan, badan yang sehat (baik) adalah sebagian dari nikmat Allah”

Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Ibnu Majjah dan Hakim Dari Abdullah, Hakim berkata: Hadits ini shahih dan di ikuti oleh *Sha>haby*

Ibnu Hamzah al-Husaini al-Hanafi ad-damasqi, Asbabul Wurud 3. Latar Belakang Timbulnya Hadits-hadits Rasulullah (Jakarta: Kalam Mulia, 2010), 399.

Persembahan

Teruntuk semua pendukung yang telah membantu saya menyelesaikan karya ini khususnya ibu dan bapakku tercinta beserta keluarga, para masyayikh, ustadz, ustadzah, dosen-dosenku prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan juga sahabat-sahabat terkasihku, tanpa kalian tak akan bisa kugoreskan tinta ini, terimakasih dan salam sukses.

ABSTRAK

Ria Puspitasari, Dosen Pembimbing Dr. A. Halil Thahir, M. HI dan M. Zaenal Arifin, M. HI: Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: (Kajian *Mawdu'iy* Terhadap Ayat-ayat Kesehatan), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Ushuluddin dan Ilmu Sosial, STAIN Kediri 2016.

Kata Kunci : Sehat, Al-Qur'an, *Mawdu'iy*.

Al-Qur'an diturunkan oleh Allah sebagai petunjuk dan pembimbing bagi makhluk-makhluk-Nya yang relevan untuk semua zaman. Ia juga menduduki sebagai sumber hukum yang pertama. Di dalamnya terdapat berbagai macam ilmu pengetahuan termasuk tentang kesehatan dan pola hidup sehat. Ayat-ayat tentang pola hidup sehat ini tersebar dalam 227 tempat di dalam al-Qur'an. Semua ayat tersebut memiliki tema dan fokus pembahasan yang berbeda. Untuk memahami penjelasan tersebut secara komprehensif, maka perlu menelaah ayat-ayat tentang pola hidup sehat.

Penelitian ini bersifat kajian pustaka (*library research*) yang dilakukan dengan cara dokumentasi, yaitu dengan cara mengumpulkan data dengan cara mencari serta menelaah data kualitatif yang sesuai dengan tema dari sumber primer dan sumber sekunder. Data yang digunakan adalah Al-Qur'an sebagai sumber primer dan data-data lain yang ada kaitannya sebagai sumber sekunder. Di samping itu penelitian ini menggunakan kajian *Mawdu'iy* yaitu metode yang ditempuh oleh seorang mufassir dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki tujuan dan tema yang sama. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan secara medis dan psikologis untuk menjelaskan ayat-ayat tersebut sesuai dengan penelitian ilmiah yang ada. Fokus penelitian ini adalah mengenai Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: (Kajian *Mawdu'iy* Terhadap Ayat-ayat Kesehatan).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pola hidup sehat yang dipaparkan dalam al-Qur'an dibagi menjadi dua yaitu pola hidup sehat secara jasmani dan pola hidup sehat secara rohani. Hal ini sejalan dengan pola hidup sehat pada umumnya yang telah dijelaskan oleh para ahli kesehatan termasuk WHO, untuk mendapatkan kesehatan yang utuh manusia harus memperhatikan pola hidup sehat, bukan hanya kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani yang keduanya memiliki hubungan yang sangat erat dan saling mempengaruhi.

KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmanirrahim

Puji syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: (Kajian *Mawdu'iyah* Terhadap Ayat-ayat Kesehatan).

Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umat dari zaman kebodohan hingga sampai zaman yang kita alami sekarang ini.

Penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. Nur Chamid,MM. selaku ketua STAIN Kediri, Dra.Robingatul, M.Pd.I. selaku Ketua Jurusan Ushuluddin dan Ilmu Sosial dan seluruh dosen Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir STAIN Kediri, serta seluruh staf civitas akademik atas segala kebijaksanaan, perhatian serta dorongan sehingga penulis dapat menjalani studi dengan baik.
2. Dr.A. Halil Thahir, M.HI dan M. Zaenal Arifin, M.HI selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta dorongan sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.
3. Segenap pengelola Bidik Misi STAIN Kediri yang telah memberi kesempatan dan mempercayai penulis untuk mendapatkan beasiswa tersebut hingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.

4. Kedua orang tua ku yang selalu memberikan bimbingan dan dorongan serta do'a kepada penulis hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. KH. Agus Ahsinil Umam S.Pd.I, Agus Sa'dun Bik beserta segenap keluarga, dan seluruh *masyayikh* Ponpes Al-Ishlah Bandar Kidul Mojoroto Kediri tempat penulis menimba ilmu agama, para dosen, para ustadz dan seluruh dewan guru yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan support dan motivasi sehingga penulis semangat untuk menggerjakan skripsi ini.
7. Teman-teman senasib dan seperjuangan, terutama teman-teman prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang turut memberikan motivasi kepada penulis, teman-temanku jamiyyah al-Jannah Ponpes Al-Ishlah, teman-teman FORMATH (Forum Mahasiswa Tafsir Hadits) yang telah banyak membantu penulis terutama penyediaan camp, juga kepada teman-teman FMBM (Forum Mahasiswa Bidik Misi) dan kepada semua orang yang telah membantu penulis yang tidak bisa disebutkan satu-persatu namanya. Semoga amal kalian semua dibalas oleh Allah SWT.

Penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kekurangan maupun kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Kritik dan saran, akan penulis terima dengan kerendahan hati dan senang hati demi perbaikan skripsi ini.

Kediri, 8 Juni 2016

Penulis