

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan<sup>1</sup> merupakan hal terpenting yang harus dimiliki oleh setiap manusia yang hidup. Seseorang dikatakan sejahtera apabila memiliki kesehatan. Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu, sedangkan bila memiliki tubuh sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar dan dapat menikmati hidup dengan senang hati (bahagia). Orang yang tidak menjaga kesehatannya cenderung sangat mudah sekali terkena penyakit, penyakit tersebut muncul dari pola hidup manusia yang tidak teratur, dalam hal ini lingkunganlah yang mempunyai peran yang dominan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya kesehatan manusia.<sup>2</sup>

Secara umum manusia pasti memiliki banyak permasalahan hidup termasuk juga dalam masalah kesehatan. Kesehatan masyarakat sekarang pada umumnya masih sangat memprihatinkan buktinya masih banyak kalangan masyarakat yang terjangkau wabah penyakit khususnya masyarakat yang berada pada daerah yang notabeneanya kumuh, hal ini biasanya dialami oleh para masyarakat kalangan menengah ke bawah yang kurang

---

<sup>1</sup>Kesehatan menurut Majelis Ulama' Indonesia (1983) dimaknai sebagai ketahanan jasmaniyah, ruhaniyah dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, memelihara serta mengembangkannya. Adapun menurut UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan dinyatakan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Lihat, Muhammad Syafrodin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah saw Jasmani dan Ruhani* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2011), 12.

<sup>2</sup>Syafrodin, *Hidup Sehat.*, 13.

memperhatikan tentang kesehatan mereka yang banyak dipicu oleh kebersihan lingkungan yang kurang, karena kebanyakan dari mereka lebih disibukkan dengan urusan pekerjaan demi mencukupi kebutuhan hidup mereka.

Di masa sekarang ini penyakit tak hanya menyerang masyarakat bawah tetapi, banyak masyarakat kalangan atas yang justru terkena penyakit yang bisa dikatakan cukup berat seperti diabetes dan lain sebagainya, berbagai penyakit tersebut muncul pada umumnya karena pola hidup masyarakat itu sendiri yang kurang teratur. Sehingga, penyakit tersebut mudah berdatangan dan menyerang sistem imun manusia yang kurang kebal. Kalau masalah kesehatan yang dialami masyarakat bawah kebanyakan disebabkan oleh kondisi lingkungan, berbeda dengan masyarakat kelas atas yang masalah kesehatannya banyak disebabkan oleh pikiran, tekanan batin atau kondisi kejiwaan lainnya<sup>3</sup>. Karena, sesungguhnya kesehatan itu mencakup jasmani dan rohani.<sup>4</sup>

Kondisi kesehatan masyarakat ini akan bertambah berat apabila masyarakat sendiri tidak bisa menjaga keseimbangan kesehatan jasmani dan rohani mereka. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dan penerapan pola hidup sehat tersebut dapat terealisasi atas dasar kesadaran diri pribadi dan semangat untuk menerapkan

---

<sup>3</sup> Depresi dan tekanan psikis merupakan gangguan kejiwaan yang sering kali dihadapi dan diderita kebanyakan orang. Menurut Badan Kesehatan Dunia, dari segi stadium penyakit jiwa, Negara-negara seperti Inggris, Finlandia, Skotlandia, dan Irlandia berada diposisi teratas. Di Amerika sekitar tiga persen anggaran Negara dialokasikan untuk menangani gangguan kejiwaan. Lihat, Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa* (Jakarta: The Islamic College Jakarta (Sandra International Institute, 2012), 3.

<sup>4</sup> Syafrodin, *Hidup Sehat*., 11.

pola hidup sehat tersebut. Tidak ada kata terlambat untuk melakukan pola hidup sehat demi mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani. Dengan membiasakan diri menjaga pola hidup sehat maka dengan sendirinya seseorang akan dapat memperoleh hasilnya berupa kesehatan tubuh baik kesehatan jasmani maupun rohani. Karena, pada dasarnya kesehatan adalah milik semua orang, mereka tidak bisa menukarkan kesehatan dengan umur ataupun uang.<sup>5</sup>

Di dalam al-Qur'an<sup>6</sup> juga telah dijelaskan berbagai ayat yang menganjurkan manusia untuk menjaga kesehatan mereka bukan hanya dari segi jasmani tetapi juga dalam segi rohaninya. Dalam menjaga kesehatan jasmani Islam mengajarkan manusia untuk memperhatikan pola makannya, pola tidur, kebersihan dan juga olahraga sedangkan dalam segi rohani Islam mengajarkan manusia untuk memperoleh ketenangan jiwanya dengan melakukan rangkaian ibadah yang menjadi khasnya. Di antara ayat al-Qur'an yang berbicara tentang kesehatan yaitu QS. Al-A'raf (7) : 31 :

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

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”<sup>7</sup>

<sup>5</sup> Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat* (Jakarta: Pustaka Inspira, 2014), 19-21.

<sup>6</sup> Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT, yang di turunkan dalam bentuk kata dan makna, dan secara keseluruhan bersifat autentik dalam otoritas ilahi yang keotentikannya dijamin oleh Allah SWT, dan ia adalah kitab yang selalu dipelihara sebagaimana firmannya: *inna> nah}nu nazzalna> al-dhikra wainna> lahu lah}a>fiz}u>n* (sesungguhnya kami menurunkan al-Qur'an dan kamilah pemelihara-pemeliharanya), QS. (15) : 9. Muhammad Abdul Halim, *Memahami al-Qur'an: Pendekatan Gaya dan Tema*, terj. Rofik Suhud (Bandung: Marja`, 2002), 21.

<sup>7</sup> M. Shohib Thohir, *Al-Qur'an dan Terjemahnya disertai Hadits-Hadits Shohih Penjelasan Ayat* (Jakarta Selatan: PT Khazanah Mimbar Plus, 2011), 154.

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasanya untuk menjaga kesehatan manusia harus menjaga pola makanya, memperhatikan takaran makanya yang disesuaikan dengan kebutuhannya dan tidak boleh berlebih-lebihan. Karena makan yang banyak yang melebihi kebutuhan badan akan menyebabkan penyakit. Selain menjaga pola makan, untuk menjaga kesehatan kita juga perlu memperhatikan kebersihan kita serta kebersihan lingkungan sekitar kita. Islam juga telah menjelaskan hal ini, bahwa dalam menjaga kesehatan kita juga harus menjaga kebersihan dan berperilaku hidup bersih. Karena pada dasarnya tempat yang kotor adalah sumber berbagai macam penyakit. Anjuran menjaga kebersihan ini sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah (2) : 222:

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

“Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: "Haid itu adalah kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.”<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Thohir, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* ., 35.

Dari ayat ini dapat diketahui bahwa Allah menyukai orang-orang yang mau menjaga kebersihan dirinya. Islam<sup>9</sup> selalu mengajarkan pada umatnya untuk menjaga kesehatan, karena kesehatan dalam kehidupan manusia adalah untuk menjadikannya bahagia dan sejahtera. Tapi, selain menjaga kesehatan jasmaninya manusia juga harus menjaga kesehatan rohaninya, Ibnu Sina<sup>10</sup> mengatakan bahwa sumber dari segala penyakit berawal dari pikiran manusia yang tidak tenang, pikiran bisa mempengaruhi kondisi kejiwaan manusia, dan jiwa memiliki pertalian dengan badan.<sup>11</sup> Untuk itu menjaga kesehatan rohani juga sangat penting untuk mencapai kesehatan yang seutuhnya. Seperti, dengan melakukan serangkaian

---

<sup>9</sup>Pengertian Islam bisa kita bedah dari dua aspek, yaitu aspek kebahasaan dan aspek peristilahan. Dari segi kebahasaan, Islam berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata *salima* yang mengandung arti selamat, sentosa, dan damai. Dari kata *salima* selanjutnya diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri masuk dalam kedamaian. Oleh sebab itu orang yang berserah diri, patuh, tunduk, taat, dan berserah diri kepada Allah SWT disebut sebagai orang muslim. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan kata Islam dari segi kebahasaan mengandung arti patuh, taat dan berserah diri kepada Allah SWT dalam mencari keselamatan dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Hal itu dilakukan atas kesadaran dan kemauan diri sendiri, bukan paksaan atau berpura-pura, melainkan sebagai panggilan dari fitrah dirinya sebagai makhluk yang sejak dalam kandungan telah menyatakan patuh dan tunduk kepada Allah. Adapun pengertian Islam dari segi istilah, banyak para ahli yang mendefinisikan; diantaranya Jalaludin Rahmat, dia mengatakan bahwa Islam adalah menyerahkan sesuatu, menyerahkan diri, meninggalkan orang di bawah kendali orang lain, meninggalkan seorang bersama musuhnya dan berserah diri kepada Tuhan. Lihat, Jalaludin Rahmat, *Islam Dan Pluralisme : Akhlak Qur'an Menyikapi Perbedaan* (Jakarta: Serambi, 2006), 42-44. Ada juga yang mendefinisikan bahwa islam adalah sistem hidup yang lurus ditengah sistem-sistem lain yang bengkok. Ia lurus karena ia adalah sistem Allah yang didasarkan pada pengetahuan dan kebijaksanaan-Nya yang luas. Adapun sistem yang lain didasarkan pada pengetahuan manusia yang terbatas dan tidak terlepas dari nafsu dan kepentingan. Islam adalah sistem hukum-hukum Allah yang terkandung dalam Al-Qur'an, Sunnah, Ijma', maupun Qiyas. Lihat, Jasiman, *Mengenal dan memahami Islam* (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2011), 235-238.

<sup>10</sup>Nama lengkapnya adalah Abu Ali al-Husain ibn Abdillah bin Hasan ibn Ali ibn Sina. Dikenal di Eropa dengan nama Avicena. Ia dilahirkan pada tahun 370 H (980 M) disuatu tempat yang bernama Afsyana di Bukkhara. Beliau terkenal sebagai ahli kedokteran. Lihat, Muhaimin, dkk, *Studi Islam, Ragam Dimensi dan Pendekatan* (Jakarta: Kencana, 2012), 328.

<sup>11</sup> Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1991), 120.

dzikirullah yaitu dengan shalat<sup>12</sup>, bersabar, puasa, taubat dan lain sebagainya. Ha-hal tersebut merupakan cara yang bisa digunakan dalam menjaga kesehatan rohani manusia, karena dengan melakukan hal tersebut akan melahirkan efek ketengan jiwa, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah (2) : 45 :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) salat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”<sup>13</sup>

Selain itu Nabi Muhammad saw yang menjadi teladan bagi umat islam juga telah mengajarkan banyak hal untuk menjaga kesehatan ini melalui sunnahnya. Kesehatan sangat diprioritaskan oleh beliau, banyak hal dalam keseharian Rasulullah saw yang bisa dijadikan contoh untuk hidup sehat seperti makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, kemudian mencuci tangan sebelum makan dan lain sebagainya. Kesemuanya itu adalah hal kecil yang berpengaruh besar pada kesehatan tubuh manusia, karena seperti kata pepatah bahwa ilmu tanpa kesehatan akan tiada, tiada harta tanpa kesehatan, tiada perjuangan tanpa kesehatan dan sebagainya. Dengan demikian dapat terlihat bahwa betapa pentingnya kesehatan dalam kehidupan manusia, manusia tidak akan dapat melakukan aktivitas tanpa adanya kesehatan. Sebagai seorang muslim yang diberi pedoman al-Qur'an yang

<sup>12</sup> Menurut bahasa shalat diartikan sebagai do'a, sedangkan menurut arti syara' shalat adalah suatu aktifitas yang terdiri dari beberapa ucapan dan pekerjaan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dengan syarat yang telah ditentukan. Lihat, Tolhah Ma'ruf, dkk, *Fiqh Ibadah* "panduan Lengkap Beribadah Versi Ahlu Sunnah" (Kediri: Lembaga Ta'lif wannasyr, 2008), 45.

<sup>13</sup> Thohir, *Al-Qur'an dan ..*, 15.

didalamnya banyak diterangkan tentang cara-cara menuju hidup sehat maka seharusnya umat muslim dapat hidup dengan cara yang sehat sesuai dengan yang diajarkan dalam al-Qur'an dan hadits. Karena kesehatan merupakan faktor pokok dalam kehidupan manusia.<sup>14</sup>

Dari situ maka tampak jelaslah bahwa al-Qur'an sebagai petunjuk yang pasti tentang bagaimana mestinya sikap manusia untuk memperoleh kesehatan, baik itu kesehatan rohani maupun kesehatan jasmani secara seimbang. Sebab keseimbangan keduanya adalah yang membawa kesejahteraan lahir dan batin, dan kesehatan itu merupakan harta yang paling berharga yang dimiliki oleh manusia. Tidak ada kata terlambat untuk melakukan pola hidup sehat, dan lakukan perubahan menuju pola hidup sehat sedikit demi sedikit, tidak perlu melakukan perubahan secara drastis. Dan karena pentingnya kesehatan bagi manusia maka apabila manusia itu sehat segala tugas dan kewajiban akan terlaksana dengan baik dan juga kesehatan itu adalah modal bagi manusia untuk menuju pada kehidupan keselamatan didunia dan kesejahteraan di akhirat.

Berangkat dari pemikiran di atas, penulis berasumsi bahwa kajian tersebut sangat penting dan menarik untuk diangkat serta diketahui bagaimana sebenarnya pola hidup sehat yang dijelaskan dalam al-Qur'an. Untuk itu penulis mengangkat tema ini dengan harapan dapat menambah wawasan keilmuan khususnya dalam bidang kesehatan dengan berlandaskan pada al-Qur'an.

---

<sup>14</sup>Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi* (Surakarta: Ziyad, 2014), 11.

## **B. Rumusan Masalah**

Kajian ini terfokus pada ayat-ayat dalam al-Qur'an yang membahas tentang pola hidup sehat. Agar pembahasan tidak melebar, penulis membatasi penelitian ini dengan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pola hidup sehat menurut al-Qur'an ?
2. Apa relevansi pola hidup sehat dalam al-Qur'an dengan fakta ilmiah?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dengan memperhatikan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pola hidup sehat menurut al-Qur'an
2. Untuk mengetahui relevansi pola hidup sehat dalam al-Qur'an dengan fakta ilmiah.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap khasanah intelektual Islam di bidang keilmuan tafsir, khususnya berkenaan dengan kesehatan.
2. Kajian ini dapat memberikan penyelesaian tentang permasalahan kesehatan khususnya pola hidup yang sehat berbekal al-Qur'an

3. Untuk memperluas wawasan keilmuan kita terhadap kitab suci al-Qur'an sebagai bukti peningkatan kita terhadap pemahaman ayat al-Qur'an.

#### **E. Telaah Pustaka**

Telaah pustaka pada umumnya untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan topik penelitian yang akan diajukan dengan penelitian sejenis yang pernah dilakukan sebelumnya sehingga tidak terjadi pengulangan yang tidak diperlukan.<sup>15</sup> Telaah pustaka ini dimaksudkan sebagai salah satu kebutuhan ilmiah yang berguna memberikan kejelasan dan batasan tentang informasi yang digunakan sebagai khazanah pustaka, terutama yang berkaitan dengan tema yang sedang dibahas.

Banyak di antara karya-karya penulis saat ini yang sekilas membahas tentang tema ini, diantaranya:

1. Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam karya Dr. Amad Syauqi Al-Fanjari yang diterbitkan oleh penerbit PT Bumi Aksara, Jakarta 1996. Dalam buku ini menjelaskan seputar kesehatan menurut syari'at islam serta hal-hal yang perlu dilakukan dalam menjaga kesehatan.
2. Hidup Sehat Cara Islam karya Prof. dr. Hamad Hasan Raqith, PhD yang diterbitkan oleh penerbit Marja, Bandung 2006. Dalam buku ini menjelaskan seputar pentingnya hidup sehat serta cara hidup sehat yang dikaitkan dengan pengetahuan modern.

---

<sup>15</sup>Abudin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 125.

3. Kompedium Himpunan Ayat-Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan Biologi dan Kedokteran karya Dr. Mochtar Naim yang diterbitkan oleh penerbit Gema Insani Press, Jakarta 1996. Dalam buku ini menjelaskan seputar ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan biologi dan kedokteran.
4. *Shifa>'* Dalam Perspektif Al-Qur'an: Telaah Tafsir *Mafa>ti>h Al-Gha>rib* Karya Fakhr Al-Di>n Al-Ra>zi>, Skripsi karya Abd Aziz, STAIN Kediri tahun 2013. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang al-Qur'an sebagai *shifa>'*, al-Qur'an dikatakan sebagai obat jasmani dan rohani dengan mengangkat penafsiran Al-Ra>zi>.
5. Kurma dalam Al-Qur'an dan Hubungannya dengan Kesehatan (Telaah Tafsir *Mawd}u>'i>*), skripsi karya Rima Luthfiana, STAIN Kediri tahun 2015. Skripsi ini menjelaskan tentang kurma dan nutrisinya serta manfaatnya dalam kesehatan.

Selain penelitian tersebut, cukup banyak penelitian yang menjelaskan masalah pola hidup sehat yang beredar di masyarakat, namun masih secara umum dan kurang lengkap. Sepanjang yang peneliti ketahui, dari penelitian yang ada, belum ada penelitian yang secara fokus membahas tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an dengan kajian tafsir tematik.

Berangkat dari keterangan tersebut, pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui pola hidup sehat dalam al-Qur'an dengan kajian tafsir tematik. Dengan tanpa mengurangi arti pentingnya penelitian-penelitian tersebut. Masih banyak penelitian-penelitian lain yang diperlukan dalam

penelitian ini dan peneliti menyadari masing-masing penelitian saling melengkapi dalam memberikan informasi.

## **F. Landasan Teori**

Dalam sebuah penelitian ilmiah, kerangka teori sangat diperlukan antara lain untuk membantu memecahkan dan mengidentifikasi masalah yang diteliti. Selain itu, kerangka teori juga dipakai untuk memperlihatkan ukuran-ukuran atau kriteria yang dijadikan dasar untuk membuktikan sesuatu.<sup>16</sup>Dari sini penulis merasa penting sebelum mengadakan penelitian untuk menyebutkan beberapa langkah sebagai pisau analisa.

Pola hidup adalah cara pandang atau gaya hidup seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka, bagaimana seseorang bisa mengatur kehidupannya sedemikian rupa supaya bisa tercapai sebuah kesehatan baik itu jasmani maupun rohani mereka. Pola hidup sehat adalah suatu pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Hidup dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik bagi tubuh.<sup>17</sup>

Pola Hidup Sehat menurut Kotler yaitu gambaran dari aktivitas / kegiatan yang di dukung oleh minat, keinginan dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Tentunya terhadap hal-

---

<sup>16</sup> Teuku Ibrahim Alfian, *Dari Babad dan Hikayat Sampai Sejarah Kritis* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1987), 4. Kutipan ini di kutip kembali dalam Abdul Mustaqim, *Epistimologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: LKiS Group, 2012), cet. II, 20.

<sup>17</sup>Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup* ., 54.

hal baik. Dari pengertian di atas dapat diartikan bahwa gaya hidup sehat adalah suatu pilihan yang sangat tepat untuk kelangsungan hidup kita, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus ditempuh untuk memperoleh fisik yang sehat secara jasmani maupun rohani. Jadi gaya hidup sehat adalah proses untuk mencapai pola hidup sehat. Dalam Islam juga dikatakan bahwa muslim yang kuat adalah yang memiliki tubuh yang kuat dan sehat.<sup>18</sup>

### G. Metode Penelitian

Dalam melaksanakan suatu penelitian<sup>19</sup>, metodologi sangat diperlukan untuk membantu menganalisa dan memecahkan permasalahan yang dikaji serta memudahkan kita dalam menyusun karya tulis itu sendiri. Metode penelitian adalah cara bagaimana peneliti mencapai tujuan atau memecahkan masalah. Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian karena berhasil tidaknya suatu penelitian sangat ditentukan oleh bagaimana peneliti memilih metode yang tepat.<sup>20</sup> Adapun metodologi adalah serangkaian metode yang saling melengkapi yang digunakan dalam melakukan penelitian.<sup>21</sup> Guna mendapatkan hasil penelitian yang sistematis

---

<sup>18</sup>Ibid.

<sup>19</sup> Penelitian adalah suatu proses, yaitu suatu rangkaian langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk memperoleh pemecahan masalah atau jawaban terhadap pertanyaan tertentu. Langkah-langkah yang dilakukan harus serasi dan saling mendukung antara yang satu dengan yang lainnya agar penelitian yang dilakukan mempunyai bobot yang cukup memadai dan memberikan suatu kesimpulan yang tidak meragukan. Lihat, Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Hukum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), 18-19.

<sup>20</sup>Suharsini Arikunto, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), 22.

<sup>21</sup>Tim Penyusun Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi. *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi Fak. Ushuluddin IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* (Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin UIN Suka, 2002), 9.

dan ilmiah maka penelitian ini menggunakan seperangkat metode sebagai berikut:

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*)<sup>22</sup>, oleh karena itu, sumber data penelitian diperoleh dari kitab-kitab atau buku-buku karya tokoh yang diteliti maupun referensi lain yang berupa buku, artikel, thesis, skripsi, atau lainnya yang berkaitan dengan pokok pembahasan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan yang sedang diteliti.

### 2. Data dan Sumber Data

Data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua yakni data primer dan data sekunder. Adapun data primer yang menjadi sumber penelitian ini adalah al-Qur'an. Sedangkan, data sekunder meliputi kitab-kitab maupun buku-buku atau referensi lain yang berkaitan dengan masalah pola hidup sehat ataupun yang berkaitan dengan hal-hal yang dikaji dalam penelitian ini.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam karya tulis ini adalah metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan berbagai karya

---

<sup>22</sup>*Library research* yaitu suatu kajian penelitian dengan mencari informasi-informasi serta data-data yang semuanya berasal dari bahan tertulis yang relevan dengan tema yang dibahas. Fungsi tinjauan pustaka adalah untuk memperkuat teori yang diajukan, juga untuk hal-hal sebagai berikut: memperdalam pengetahuan mengenai masalah yang sedang diteliti, menyusun kerangka pemikiran secara logis dan sistematis serta akurat, mempertegas landasan teoritis yang dijadikan landasan untuk berpikir, mempertajam konsep-konsep yang digunakan, sehingga mempermudah dalam perumusan hipotesis. Lihat, Saebani, *Metode Penelitian.*, 163.

pustaka, artikel dan bentuk informasi lain yang bersifat ilmiah dan mempunyai keterkaitan dengan tema karya ini.<sup>23</sup> Berdasarkan sumber data di atas maka penulis mengumpulkan beberapa karya tulis yang membicarakan tentang pola hidup sehat, yang kemudian dari data-data yang terkumpul baik dari data primer maupun yang sekunder dianalisis dengan menggunakan metode kualitatif, yaitu jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak bisa dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur atau cara lain dari kuantitatif (pengukuran).

#### 4. Metode Analisis Data<sup>24</sup>

Berangkat dari data-data yang sudah ada maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu sebuah metode yang bertujuan memecahkan permasalahan yang ada, dengan menggunakan teknik deskriptif yakni penelitian, analisa dan klasifikasi.<sup>25</sup> Sedang teknik analisisnya adalah analisis isi (content analysis) yaitu teknik yang digunakan untuk menganalisis makna yang terkandung di dalam data yang dihimpun melalui riset kepustakaan. Lebih lanjut Lexy Moleong sebagaimana mengutip pendapatnya Krippendorff bahwa *content analysis* adalah teknik penelitian yang

---

<sup>23</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Ilmiah: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka cipta, 1993), 202.

<sup>24</sup> Analisa data merupakan proses penyusunan data agar dapat diinterpretasi. Penyusunan data berarti klasifikasi data dengan pola, tema atau kategori tertentu. Langkah pertama dalam analisis data adalah pengumpulan data, perbaikan kerangka data sehingga lebih akurat, penyusunan unsur-unsur data yang lemah secara empiris sehingga lebih bermakna, melakukan perubahan yang mengarah pada pengumpulan data guna mempermudah pelaksanaan penelitian berikutnya. Lihat, Saebani, *Metode Penelitian.*, 95.

<sup>25</sup> Winarno Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah* (Bandung: Tarsito, 1994), 138-139.

dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan yang replikatif dan shahih dari data atas dasar konteksnya.<sup>26</sup> Argumen-argumen dirangkai secara runtut dan ditata secara berkesinambungan dalam bagian-bagian pembahasan sehingga dapat dipahami sebagai sebuah pemaparan yang runtut dan kesimpulan yang tepat serta mempunyai sumber rujukan yang jelas yang pada akhirnya dapat dinilai sebagai karya ilmiah.

Agar dapat memahami kandungan al-Qur'an baik sisi tersuratnya maupun isi tersiratnya dalam pandangan para ahli tafsir, maka harus memahami metode penafsiran al-Qur'an. Adapun metode menafsirkan al-Qur'an itu ada berbagai cara yaitu, metode tafsir *bi al-ma'tsūr*<sup>27</sup>, metode tafsir *tahlīli* (analisis)<sup>28</sup>, metode tafsir *ijmāli*<sup>29</sup>, dan yang keempat adalah tafsir *mawḍu'iy* (tematik) yaitu metode menafsirkan al-Qur'an dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang membicarakan satu topik yang sama.

Penulis dalam penelitian kali ini menggunakan metode *mawḍu'iy*<sup>30</sup> yakni dengan cara mengkaji informasi-informasi dari ayat-ayat

<sup>26</sup> Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1998), 163.

<sup>27</sup>Tafsir *bi al-ma'tsūr* adalah metode menafsirkan al-Qur'an dengan menggunakan hadis nabi saw. Lihat Nasruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 3.

<sup>28</sup>Tafsir *tahlīli* yaitu suatu cara menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an dengan cara menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an tersebut secara terperinci. Lihat Baidan, *Metodologi Penafsiran*, 3.

<sup>29</sup>Tafsir *ijmāli* yaitu metode menafsirkan al-Qur'an secara global sesuai letak runtutan *mushaf*. Lihat Baidan, *Metodologi Penafsiran*, 13.

<sup>30</sup>Metode tafsir *mawḍu'iy* juga disebut dengan metode tematik karena pembahasannya berdasarkan tema-tema tertentu yang terdapat di dalam al-Qur'an. Ada dua cara dalam tata kerja tafsir *mawḍu'iy* ini. Pertama, dengan cara menghimpun seluruh ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berbicara tentang suatu masalah (*mawḍu'iy* atau tema) tertentu mengarah kepada suatu tujuan sama. Sekalipun turunya berbeda dan tersebar dalam berbagai surat dalam al-Qur'an. Kedua, penafsiran yang dilakukan berdasarkan surat al-Qur'an cara pertama lebih populer sehingga setiap ada penggunaan istilah tafsir *mawḍu'iy* yang terlintas dalam pikiran seseorang seperti dikemukakan pada cara pertama di atas. Lihat M. Alfatih Suryaditaga, *Metodologi Ilmu tafsir* (Yogyakarta: teras, 2005), 47.

al-Qur'an dan kemudian penulis akan meneliti setiap ayat dalam tiap-tiap surat yang membicarakan pola hidup sehat serta mengklasifikasikan ayat-ayat tersebut sesuai dengan pembagian pola hidup sehat. Atau dengan kata lain dianalisis melalui metode tafsir *mawdu'iy* (tafsir tematik) lalu penulis kembangkan lewat pemaparan para mufasir tentang segala macam persoalan tentang pola hidup sehat yang dinyatakan oleh al-Qur'an.

Selain kerangka metodologi tafsir, penulis juga menggunakan kerangka teori yang di gunakan untuk membuka tabir dalam menganalisa ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan *tahrif* yaitu dengan teori korespondensi. Menurut teori ini sebuah penafsiran dikatakan benar apabila ia berkorespondensi, cocok dan sesuai dengan fakta ilmiah yang ada di lapangan. Teori ini dapat di pakai untuk mengukur kebenaran tafsir ilmi<sup>31</sup>. Penafsiran dengan ayat-ayat kauniyah dikatakan benar apabila ia sesuai dengan hasil penemuan teori ilmiah yang telah mapan.<sup>32</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan medis dan psikologis yaitu dengan menghubungkan ayat-ayat al-Qur'an dengan bukti secara medis dan psikologis. Dalam hal ini, kajian psikologis Islam yang digunakan yaitu sebuah kajian psikologis dari perspektif Islam, bedanya dengan kajian psikologis secara umum adalah kajian psikologis Islami ini menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dan juga hadits

---

<sup>31</sup>Menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan pendekatan sains dan teknologi. lihat. Badri Khaeruman, *Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an* (Jakarta: CV Pustaka Setia, 2004), 109.

<sup>32</sup>Abd al-Mustaqim, *Epistimologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta:LkiS 2012), 83.

yang digunakan sebagai landasan dari pengembangan pemikiran.<sup>33</sup> Sedangkan teknik analisisnya adalah analisis yang terkandung didalam data yang dihimpun melalui pendekatan kepustakaan. Melalui metode ini penulis dapat memahami serta menyusun karya tulis yang bertema pola hidup sehat menurut al-Qur'an dengan melalui pendekatan tafsir tematik dengan harapan dapat terselesaikannya penulisan ini dan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

#### **H. Sistematika Pembahasan**

Guna memberikan kemudahan bagi pembaca dalam memahami penelitian ini, penulis berusaha mengklasifikasikan penyusunan pembahasan dengan memisahkan antara ide pokok dengan substansi pembahasan, hal ini dilakukan agar di dalam upaya menyusun kerangka pembahasan lebih teratur namun saling bertautan antara bab yang pertama sampai bab yang terakhir. Adapun sistem pembabakan kali ini akan disajikan dalam lima bab dengan susunan sebagaimana berikut:

Bab pertama, memuat bab pendahuluan, yang pada prinsipnya mencakup latar belakang masalah, yang merupakan argumentasi di sekitar pentingnya penelitian ini beserta perangkat-perangkatnya, kemudian diikuti dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Pada

---

<sup>33</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam* (Jakarta: Rajawali Press, 2008), 6-7.

uraian ini merupakan tonggak untuk dijadikan jembatan dalam menyusun skripsi dan sifatnya hanya informatif.

Berlanjut pada bab kedua yang berisikan tentang pemahaman secara umum terhadap pola hidup sehat. Di dalamnya akan dikupas mengenai pengertian hidup sehat baik secara etimologi atau terminologi serta hal-hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat.

Bab Ketiga, menguraikan ayat tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an, sebagai kelanjutan dari bab kedua yang akan menjelaskan seputar ayat-ayat tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an dan mengumpulkan ayat-ayat tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an sesuai dengan isinya dan dilengkapi dengan penjelasan tentang masing-masing sub bab yang dibahas. Kajian ini dimaksudkan untuk memberi pemahaman lebih mendalam dan mengetahui substansi pola hidup sehat dan akan disempurnakan pada bab keempat.

Bab Keempat menjelaskan tentang gambaran umum mengenai pola hidup sehat dalam al-Qur'an serta interpretasi tentang ayat-ayat pola hidup sehat yang telah dijelaskan pada bab ketiga dan relevansinya dengan fakta ilmiah atau keilmuan modern.

Bab kelima merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dari semua pembahasan yang ada. Bab ini penting untuk dikemukakan karena sebagai hasil penelitian studi ini akan terlihat dengan jelas keaslian pada kajian penelitian. Selain kesimpulan juga dipaparkan beberapa saran dengan

harapan agar penelitian ini mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi masyarakat Islam pada umumnya dan bagi peneliti pada khususnya.

