

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Untuk meraih kesehatan jasmani maupun rohani melalui al-Qur'an bisa dilakukan dengan benar-benar kembali pada ajaran agamanya karena di dalam al-Quran diajarkan untuk hidup ikhlas, sabar, ridha, tawakal, selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan kepada kita, optimis, bersikap tenang dalam menghadapi masalah, selalu berdoa dan bertaubat. Hal itu besar pengaruhnya untuk mengobati sakit yang menimpa orang muslim sehingga sakit tersebut tidak berlarut-larut dan kondisi tubuh kita pun selalu stabil. Dari semua pembahasan yang ada dapat kami tarik kesimpulan bahwasanya:

1. Pola hidup sehat menurut al- Qur'an adalah a). Pola hidup sehat secara jasmani di antaranya dengan mengatur pola makan “ *makan dan minumlah tetapi jangan berlebihan*”, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup yaitu menjadikan malam sebagai tempat untuk beristirahat, kemudian olahraga, Allah menyuruh umatnya untuk memiliki pertahanan tubuh yang kuat dan tidak mudah dikalahkan oleh musuh. b). Pola hidup sehat secara rohani yang dapat diperoleh dengan cara mencari ketenangan jiwa yaitu dengan berdzikir. Dengan berdzikir seseorang akan mendapatkan efek ketenangan yang berdampak pada kesehatan rohaninya dan kesehatan rohani ini yang juga sangat

berpengaruh pada kesehatan fisik karena pada dasarnya kesehatan itu mencakup jasmani dan juga rohani.

2. Terdapat relevansi antara pola hidup sehat dalam al-Qur'an dengan bukti ilmiah yakni dibuktikan dengan penemuan-penemuan serta penelitian ilmiah yang banyak dilakukan oleh para ilmuan, banyak dari pakar ilmu kesehatan menyatakan bahwa ajaran Islam sangat berpengaruh sekali bagi kesehatan, seperti halnya ibadah sholat yang telah dibuktikan memiliki manfaat yang besar dalam aspek olahraga bagi tubuh manusia, juga tentang dzikir yang memberi efek terapi psikologi dan juga beberapa ajaran tentang kehidupan sehari-hari seperti halnya tidak boleh makan berlebihan yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, tidak boleh tidur sore hari karena dapat menyebabkan kebotakan dan lain sebagainya.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis laksanakan, maka penulis akan memberikan saran-saran atau pemikiran yang dapat bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1. Kajian tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an memang bukan suatu hal yang asing lagi, akan tetapi mencari bagaimana pola hidup sehat dalam al-Qur'an tidak dapat dilakukan hanya dengan melihat teksnya saja tapi juga dapat dilakukan dengan bantuan berbagai hadits ataupun disiplin ilmu yang dibutuhkan.

2. Menurut pengamatan penulis, belum banyak yang memahami bahwa dalam al-Qur'an juga dijelaskan beberapa upaya untuk meraih hidup sehat. Dengan kajian ini penulis berharap agar pembaca dapat memahami pola hidup sehat dalam al-Qur'an lebih mendalam, serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Diharapkan dosen Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir lebih dapat mengarahkan tentang pola hidup sehat dan kaitannya dengan disiplin ilmu yang lain, serta pendapat-pendapat ulama, agar mahasiswa lebih dapat mengeksplor pemikiran dan penafsirannya.
4. Bagi mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir khususnya, agar dapat melanjutkan dan memperdalam penelitian ini secara lebih lengkap dan komperhensif untuk kemajuan bidang ini di masa-masa yang akan datang.

