

SOLUSI PERMASALAHAN KESEHATAN DENGAN PENGAMALAN AL-QUR'AN DAN SUNNAH RASULULLAH SAW.

Deti Indah Kiranti¹, Devi Oktavini², Ismaya Febrianti³,
Siti Mariyam⁴, Hisny Fajrussalam⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Pendidikan Indonesia

¹detiindahkiranti@upi.edu, ²devioktavini@upi.edu,
³ismaya.febrianti11@upi.edu, ⁴sitimariyam@upi.edu,
⁵hfajrussalam@upi.edu

Abstract: Health is something that is the hope of all creatures on this earth. Carrying out all activities such as worshipping, working, eating, drinking, and so on requires physical and psychological health to support the success of each activity carried out. The research was conducted to determine the extent to which the public understands the importance of health, as well as the appropriate solutions to overcome health problems that often occur in the community. Questionnaires were distributed with the target of 34 students, college students, and the general public using qualitative methods in the form of resource persons' answers which were then processed so as to obtain accurate results related to the research carried out. Here we describe several matters relating to the solution of health problems, including the Islamic view on health, healthy living behavior based on the sunnah of the Prophet saw. the role of the Qur'an in terms of health, as well as explaining how its implementation in realizing healthy living behavior. The results of the research show that the Qur'an and the Sunnah of the Prophet saw. very influential for the solution of physical and psychological health problems for the community, including those who feel calm and happiness when practicing the sunnahs of the Prophet saw., and feel physical and mental health and comfort in carrying out daily activities. The practices of the Prophet saw. Of course, it has a positive impact on people's lives if they are able to implement it, especially for health problems. The amount of information obtained is able to explain how the position of the Qur'an and the Sunnah of the Prophet saw. proven to be the best solution in overcoming public health problems. Thus, deepening religious knowledge, reading books and various other sources, as well as natural tadabbur can increase knowledge related to this matter.

Keywords: Health, Al-Quran, the practice of Rasulullah saw

Abstrak: Kesehatan merupakan suatu hal yang menjadi harapan seluruh makhluk di muka bumi ini. Menjalani segala aktivitas seperti beribadah, bekerja, makan, minum, dan lain sebagainya memerlukan kesehatan fisik dan psikis sebagai penunjang keberhasilan setiap kegiatan yang dilakukan. Riset

dilakukan untuk mengetahui sejauh mana masyarakat memahami pentingnya kesehatan, serta solusi yang tepat dilakukan dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang kerap terjadi pada masyarakat. Kuesioner disebarluaskan dengan sasaran yaitu siswa, mahasiswa, dan masyarakat biasa sebanyak 34 orang dengan metode kualitatif berupa jawaban narasumber yang kemudian diolah sehingga mendapatkan hasil yang tepat terkait riset yang dilakukan. Berikut kami uraikan beberapa hal yang berkaitan dengan solusi permasalahan kesehatan, diantaranya adalah pandangan Islam mengenai kesehatan, perilaku hidup sehat berdasarkan sunnah Rasulullah saw. peranan Al-Qur'an dalam segi kesehatan, serta menjelaskan bagaimana implementasinya dalam mewujudkan perilaku hidup sehat. Hasil riset menunjukkan bahwa Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah saw. sangat berpengaruh bagi solusi permasalahan kesehatan fisik maupun psikis bagi masyarakat, diantaranya ada yang merasakan ketenangan dan kebahagiaan saat mengamalkan sunnah-sunnah Rasulullah saw., serta merasakan kesehatan jiwa raga dan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Amalan-amalan yang dilakukan Rasulullah saw. tentunya berdampak positif bagi kehidupan masyarakat jika mampu melaksanakannya, terutama bagi permasalahan kesehatan. Banyaknya informasi yang diperoleh mampu menjelaskan betapa kedudukan Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah saw. yang terbukti dapat menjadi solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan kesehatan pada masyarakat. Dengan demikian, memperdalam ilmu agama, membaca buku dan berbagai sumber lain, serta tadabbur alam dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan hal tersebut.

Kata kunci: Kesehatan, Al-Quran, Amalan Rasulullah saw.

Pendahuluan

Kesehatan merupakan sebuah elemen penting bagi kehidupan, karena orang yang sehat akan memiliki sistem imun yang baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Bukan hanya itu penduduk yang sehat akan mampu memberikan kualitas masyarakat yang baik, kesehatan juga termasuk domain yang penting untuk dinilai, selain itu ada pendidikan, dan juga ekonomi. Karena kesehatan adalah domain nomor satu sehingga dapat dilihat bahwa kesehatan mampu mempengaruhi berbagai aspek, diantaranya yaitu jika terdapat masalah kesehatan pada anak maka pendidikan tidak akan berjalan dengan lancar karena hal itu, begitupun pada ekonomi. Ekonomi tidak akan berjalan dengan baik apabila orang yang berperan dalam dunia perekonomian tersebut mengalami kesehatan yang kurang baik. Sehingga untuk itu kita memerlukan pelayanan kesehatan agar mampu memeriksa tubuh mereka apakah mengalami masalah atau tidak pada kesehatan. Pelayanan kesehatan merupakan segala upaya yang dilakukan sendiri atau bersama untuk ruang

lingkup sebuah organisasi yang memiliki tujuan dalam menciptakan suasana sehat sebagai cara menaikkan serta menjaga badan agar tetap bugar, terhindar dari segala macam penyakit dan mampu memberikan pencegahan untuk semua kalangan yang ada di lingkungan masyarakat (Levey dan Loomba, 1973).¹

Akan tetapi masyarakat masih banyak mengabaikan mengenai cara menjaga kesehatan tubuh, sehingga kebanyakan masyarakat mengalami sakit karena kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Dalam hal ini, banyak sekali bentuk kesehatan salah satunya adalah kesehatan mental yang sangat mempengaruhi rohani juga termasuk dalam bentuk kesehatan yang perlu dijaga agar tidak berpengaruh terhadap pikiran yang akan mengganggu kesehatan fisik. Namun, banyak masyarakat yang kurang paham dan kurang mendapatkan informasi mengenai seputar cara mengatasi permasalahan kesehatan yang tepat. Hal ini merupakan permasalahan yang harus ditanggulangi dengan cara pemeliharaan kesehatan yang sesuai dan ini termasuk ke dalam pencegahan untuk permasalahan dalam kesehatan, selain itu untuk permasalahan kesehatan ini memerlukan pemeriksaan dan perawatan agar mampu melihat cara apa yang paling tepat dalam menanganinya.

Cara memberikan informasi yang baik mengenai cara mengatasi permasalahan kesehatan tersebut yaitu bisa melalui sosialisasi dan juga memanfaatkan teknologi informasi yang ada sekarang. Misalnya, masyarakat diberikan informasi yang selaras dengan situasi yang sedang terjadi di lingkungannya dari media sosial, sehingga mampu memberikan bantuan kepada masyarakat lain terutama bagi orang yang bertempat tinggal di daerah pedesaan agar dapat membuka informasi tentang kesehatan, dan membuat pola sistem untuk penyelenggaraan pelayanan kesehatan yang baik.²

Dengan demikian, untuk mengetahui peran penting menjaga kesehatan menurut amalan Al-Quran dan Sunah Rasulullah dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan survei, dimana kami dapat melihat dan menilai bagaimana peran Al-Quran dan Sunah yang diamalkan oleh masyarakat sekitar. Dengan demikian penelitian ini memiliki tujuan yakni menganalisis pemanfaatan pengamalan Al-Quran dan juga Sunnah Rasulullah saw. dalam memecahkan masalah pada kesehatan tubuh serta bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor kesehatan yang terjadi setelah mengamalkan penggunaan Al-Quran dan juga Sunnah Rasulullah saw. dalam memecahkan masalah pada kesehatan tubuh. Dengan melihat pentingnya cara mengatasi

¹ Azrul. Azwar, *Pengantar Administrasi Kesehatan* (Penerbit Binarupa Aksara. Jakarta., 1996). 3

² World Bank, "Teknologi Informasi," *Website Jakarta*.

permasalahan kesehatan maka dari tim peneliti tertarik untuk membahas mengenai Solusi Permasalahan Kesehatan Dengan Mengamalkan Al-Quran Dan Sunnah Rasulullah saw. Sehingga keunggulan dari penelitian ini yaitu diharapkan mampu memberikan pendapat dan masukan dalam pengamalan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah serta perannya dalam memecahkan permasalahan kesehatan tubuh ini.

Kajian Teori

Kata *shabih* berarti sehat dalam Bahasa Arab, sehat merupakan kata dasar dari kesehatan. Sehat berarti tidak dalam kondisi sakit atau dapat juga dikatakan selamat.³ Selain itu, sehat juga merupakan keadaan makhluk hidup yang bebas dari rasa sakit karena diberikan kondisi fisik maupun psikis yang baik, dan waras.⁴ Sehat digambarkan dengan kondisi sejahtera dari jasmani (fisik), rohani (psikis), dan sosial yang membuat masing-masing individu mampu menjalani kehidupan baik sosial maupun ekonomis.⁵ Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan merupakan suatu kondisi makhluk hidup secara jasmani maupun rohani yang baik, tidak ada yang dirasa kurang nyaman, sehingga dapat melakukan berbagai macam kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat.

Kesehatan jasmani adalah kesehatan suatu individu yang berlandaskan pada analisis fisik, laboratorium, dan radiologis yang menghasilkan keterangan bahwa tidak memiliki penyakit atau kelainan pada tubuhnya. Kesehatan jasmani juga termasuk dalam kategori hidup sehat alami dengan tanda biologis dan juga fisiknya dalam keadaan sehat. Ciri dari biologis yang sehat yaitu jika jasmani terdeteksi sehat, misalnya dalam pola makan dan kebiasaan sehari-hari akan mendukung kontinuitas hidupnya, manajemen pola tidur dan istirahatnya akan berguna untuk mengisi tenaga yang telah dipakai, pengeluaran hasil pencernaan, serta mengontrol ukuran badan agar terlihat tetap idealis. Sedangkan ciri fisik orang yang sehat yaitu jasmani orang tersebut tampak bugar, misalnya mengendalikan pernafasan supaya tetap baik, kondisi jantung dalam keadaan fit, otot menjadi elastis saat digerakkan, dan rangka menjadi lebih bertenaga dengan selalu beraktivitas.⁶

³ Kaelany HD, "Islam Dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan" (2019): 167.

⁴ KBBI Pusat Bahasa, *KBBI Pusat Bahasa*, 2011.

⁵ Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP - UPI, "Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP - UPI" *Jurnal Pen* (2007): 216. 216.

⁶ In"amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, "Menguak Pengobatan Penyakit Dengan Terapi Dzikir," *jurnal kesehatan* (2006): 29.

Kesehatan psikis merupakan keadaan terbebasnya seseorang dari kondisi sakit jiwa maupun indikasi kejiwaan, dimana ia bisa menempatkan diri, menghadapi kesamaan dari peranan psike (tidak muncul perselisihan), dan menyadari dirinya itu penting, bermanfaat juga sejahtera, serta dapat memakai kemampuan yang dimiliki pada dirinya dengan semaksimal mungkin.⁷ Apabila psikologis (rohani) yang ada pada diri seseorang menginginkan untuk sehat, maka orang tersebut haruslah terhindar dari tekanan, khawatir, tegang, gelisah, dan takut yang membuat orang tersebut menjadi sedih dan juga depresi. Jika seseorang berada di kondisi psikis yang sehat terkadang orang tersebut mudah mengampuni kesalahan orang lain, dermawan kepada sesama, dan memiliki rasa kasih sayang kepada sesama, serta saat melakukan suatu kegiatan selalu dengan kesabaran dan keikhlasan, sehingga kebahagiaan selalu bersamanya.⁸

Kesehatan masyarakat yaitu suatu usaha yang digunakan untuk mengatasi permasalahan kebersihan yang merusak kesehatan. Aktivitas yang mendukung terbentuknya kesehatan dalam masyarakat diantaranya sebagai berikut: Membersihkan Pakaian, sebagai seorang muslim diwajibkan mempunyai paradigma mengenai hidup yang bersih dan juga menjadi seorang pejuang yang teguh untuk tujuan menciptakan rasa cinta akan kebersihan misalnya dalam menjaga kebersihan sandang sesuai penjelasan pada Q.S. Al-Muddaṣṣir ayat 1-7. Terhindar dari kotoran (najis) merupakan ketentuan dalam melakukan suatu amalan terutama salat. Kata *at-thaharah* (kesucian) menurut Al-Qur'an memiliki jangkauan arti yang lapang dan juga menyeluruh, karena tidak cukup berdasarkan kebersihan dari fisik yang mencakup tubuh, tempat ibadah, baju, dan semua yang dikonsumsi tetapi berkaitan juga dengan kemurnian jiwa. Jika suatu alam berubah sehat, maka tingkat antusiasme dan juga ambisi dalam kerja lebih meningkat. Sehingga apabila kebersihan dalam lingkungan dikolaborasikan bersama kebersihan dalam batin sehingga pada diri setiap individu timbul rasa kesenangan dengan setulus hati.⁹

Kualitas Makanan, di dalam Al-Qur'an telah ditekankan dan diperintahkan agar mengenai suatu makanan itu harus masuk dalam kapasitas yang halal dan baik sebagaimana yang sudah diperintahkan oleh Allah SWT, yakni makanan yang telah teruji kesehatannya serta halal atau tidak haram untuk dikonsumsi oleh umat islam. Kemudian makanan yang haram merupakan makanan yang tidak diperbolehkan untuk dimakan oleh agama

⁷ Haryanto, "Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan.," *Skripsi. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah*. (2016). 16.

⁸ Arvitasari, "Menguak Pengobatan Penyakit Dengan Terapi Dzikir." 29.

⁹ Departemen Agama, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Departemen Agama RI, 2009). 373.

contohnya daging babi, darah, kunarpa, dan lain sebagainya. Sedangkan makanan yang halal merupakan makanan yang diharuskan untuk dikonsumsi oleh umat muslim menurut agama islam, dan *thayyiban* merupakan suatu makanan yang tidak berisi zat berbahaya serta dapat terbukti kesehatan bagi siapapun yang memakannya.¹⁰

Pemberian ASI sempurna kepada balita, ASI adalah asupan awal yang terbaik untuk bayi hal ini dikarenakan ASI dapat menjaga sistem kekebalan tubuhnya dan menjadi obat atas berbagai penyakit yang disebabkan oleh kuman. Seperti dalam penjelasan QS Al-Baqarah ayat 233 yang isinya adalah anjuran kepada para ibu untuk memberikan ASI karena mengandung hikmah yang sangat luar biasa bagi kesehatan anak, serta mengembangkan kemampuan para generasi muda agar lebih kuat juga sumber daya manusia menjadi lebih berkualitas.¹¹

Perbaikan Kualitas dan Sistem Sanitasi, sanitasi adalah upaya yang dilakukan untuk mengimplementasikan hidup bersih demi kesehatan dan kenyamanan bersama dengan harapan mampu memajukan kesehatan pada manusia yang berkaitan dengan kesehatan lingkungan seperti pengaturan sampah, pengelolaan limbah, serta pembenahan saluran, dan juga pembuangan air yang ada di sekitar lingkungan. Untuk mewujudkan kesehatan sosial, maka masyarakat harus menjalin silaturahmi yang baik antara satu sama lain serta berperilaku sopan sesuai dalam nilai dan norma yang berlangsung.¹²

Kajian kesehatan preventif versi Rasulullah saw. yaitu dengan melihat amalan-amalan Rasulullah saw. yang selalu dilakukan, sehingga banyak mengingatkan manusia akan pentingnya menjaga kesehatan, mencegah timbulnya suatu penyakit lebih baik dilakukan sedari dini dibandingkan ketika sudah terjadi dan baru mengobatinya. Beberapa amalan-amalan yang selalu dilakukan Rasulullah saw. dalam upaya mewujudkan kesehatan preventif antara lain sebagai berikut¹³ yakni: dengan membasuh kedua tangan dengan menggunakan air yang keluar dari suatu tempat dan dilanjutkan dengan menggunakan sabun atau antiseptik sebelum mulai makan, kemudian membaca do'a dengan melafalkan asma Allah Swt., makan dan minum menggunakan tangan kanan, jangan memakan makanan yang masih panas, jangan meniup makanan, mulai makan dengan mengonsumsi makanan

¹⁰ Ibid. 378.

¹¹ Ibid. 382.

¹² Ibid. 384.

¹³ M. D. Khairani, "Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Rasul," *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31-44. 1(1) (n.d.): 31-41. 33-37.

berserat, tidak makan sambil bersandar, menghabiskan makanan sampai butir nasi yang terakhir.

Perilaku hidup sehat berdasarkan Sunnah Rasulullah¹⁴ yakni, kesehatan merupakan salah satu anugerah yang diterima umat manusia dari Allah Swt. Manusia diciptakan oleh Allah Swt. seimbang dan sempurna. Namun keseimbangan dan kesempurnaan yang diberikan oleh Allah dapat saja dirusak oleh manusia, misalnya saja orang yang mengonsumsi makanan sembarangan atau orang yang melakukan hal-hal buruk seperti merokok, kurang istirahat dapat merusak sistem kerja pada tubuh. Pernyataan ini selaras dengan ketentuan firman Allah pada Al-Quran surat Asyu'ara : 30 yang berarti "Dan musibah segala apapun yang menimpamu, itu adalah akibat perbuatan dari tanganmu". Rasulullah pernah bersabda dalam sebuah hadis yang artinya : "Sumber dari pada penyakit adalah perut, perut adalah segudang segala penyakit dan berpuasa itu adalah obat yang mampu menyembuhkannya (HR. Muslim). Kebiasaan-kebiasaan manusia ini dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit diantaranya kurangnya orang dalam berolahraga, jam tidur yang tidak tentu, tidak pandai dalam menjaga kebersihan diri, dan masih banyak lagi.

Kemudian, Rasulullah bersabda dalam hadisnya yaitu "Apabila salah satu umat manusia bangun dari tidurnya, jangan memasukkan tangannya ke dalam tempat wudu, sehingga mencuci tangannya sampai tiga kali, hal ini karena salah satu diantara kalian tidak ada yang tahu di mana letak tangannya bermalam (HR. Sunan Nasa'i). Hadis Rasulullah ini mengajarkan agar kita selalu senantiasa merawat kebersihan agar tidak terinfeksi penyakit, misalnya dengan membasahi kedua tangan untuk mengawali makan dan basahi kedua tangan dengan menggunakan air yang bercucuran serta dengan menggunakan sabun. Hal ini karena, jari-jari tangan merupakan bagian fisik manusia yang mudah dihinggapi bakteri yang dilakukan melalui sentuhan atau pegangan. Selain menjaga kebersihan tangan agar terhindar dari penyakit dengan kita selalu menyebut nama Allah saat hendak makan dipercaya dapat mencegah masuknya penyakit.

Rasulullah bersabda dalam hadis yang bersumber dari Aisyah yaitu "jika salah satu dari kalian menyantap makanan, harusnya dia melafalkan *basmallah* dan apabila dia lalai maka dia harus mengatakan *bismillahi fi awalibi wa akhiribihi* (dengan mengucapkan asma Allah di awal dan akhirnya)" (HR. Abu dawud, AT -Tirmidzi, dan Ibnu Majah). Kemudian, Rasulullah juga menganjurkan kita agar mengonsumsi makanan menggunakan tangan sebelah kanan karena

¹⁴ Ibid. 31-41.

dapat dijadikan pujian untuk manusia. Hal ini karena tangan sebelah kiri biasanya digunakan untuk kepentingan “belakang”. Perintah ini sesuai dengan sabda Rasulullah yaitu “Jika seseorang dari kalian memakan makanan, sebaiknya menggunakan tangan kanan, karena sebenarnya setan itu makan dan minum menggunakan tangan kirinya (HR. Muslim, Abu Dawud dan Ibnu Majah).

Selanjutnya, perilaku yang dilakukan Rasulullah saat makan yaitu dengan berusaha agar tidak memakan hidangan yang panas juga melarang untuk meniup makanan itu saat dalam kondisi panas. Penyebab Rasulullah melarang manusia melakukan hal tersebut dikarenakan makanan panas yang berada dalam mulut dapat berdampak pada fungsi mukosa dan jalan pencernaan yang ada di bawahnya sehingga akan mampu mengakibatkan kelainan pada lidah, cacat permanen pada mukosa, dan penyakit yang timbul pada gigi. Mulailah mengonsumsi sesuatu yang mengandung serat, misalnya buah-buahan, sayur yang bertujuan untuk menyiapkan sistem pencernaan dan alangkah baiknya setelah makan jangan meminum air teh karena air teh dapat membuat mengendapnya zat besi yang ada dalam makanan, dan mengakibatkan tubuh tidak dapat menyerap zat besi tersebut. Kemudian, memosisikan duduk saat makan jangan bersandar pada dinding atau benda lain seperti sabda Rasulullah dari Abu Juhaifah kepada seseorang di samping Rasul, “Aku makan dengan posisi tidak bersandar” (HR. Bukhari).

Pandangan Islam mengenai kesehatan,¹⁵ Islam sangatlah peduli dengan kesehatan yang ditunjukkan melalui cara membujuk dan menasihati setiap orang agar melindungi dan memperhatikan kesehatan tubuhnya yaitu dengan menggunakan langkah pengobatan dan pencegahan. Berdasarkan pencegahan, cara islam dalam memperhatikan hal ini yakni kesehatan dapat dipahami dari segi upaya-upaya tentang merawat kebersihan, seperti dalam perkataan Rasulullah saw. ini:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

artinya “Dari Ibnu ‘Abbas ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda: “Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang”. (H.R. Bukhari).

Hadis riwayat Bukhari ini, mengajarkan kita agar dapat mengetahui bahwa ada dua kenikmatan yang diberikan Allah untuk hamba-Nya yakni

¹⁵ A. Hadi, “Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam.,” *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 11(2) (2020): 53–70. 53-70.

nikmat dalam waktu luang dan nikmat sehat. Tetapi, kedua nikmat ini sering sekali dilupakan oleh setiap individu. Oleh karena itu, orang yang enggan bersyukur akan nikmat yang telah Allah bagikan ialah orang yang akan sangat merugi. Hadis ini juga mengajarkan agar manusia dapat memanfaatkan *ma'udhab* agar selalu peduli dengan kesehatan, sehingga manusia dapat melakukan anjuran Allah dan menghindari apa yang tidak diperbolehkan-Nya hal ini sama dengan ketetapan Allah dalam firman-Nya pada Al-Hadis dan Al-Qur'an. Hadis ini juga mengharuskan kita agar selalu memanfaatkan waktu luang untuk melakukan hal-hal baik, misalnya saja untuk berdzikir dan beristighfar kepada Allah Swt.

Umat muslim, akan mengetahui bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk pertama manusia untuk melalui kehidupannya karena isi kandungan Al-Qur'an berisi ayat yang mengharuskan umatnya agar selalu membaca, merenungkan, dan berpikir mengenai keadaan lingkungan di sekitar kita.¹⁶ Salah satu kandungan yang ada dalam Al-Quran yaitu Allah Swt menghimbau agar umat-Nya menjauhi minuman dan makanan yang menyimpan penyakit serta dalam Al-Qur'an juga menjelaskan tata cara mengobati diri saat sakit. Hal ini membuktikan bahwa Al-Qur'an dapat menolong manusia dalam segi kesehatan maka Al-Qur'an disebut juga dengan "Penyembuh Penyakit". Al-Quran bukan buku tentang kesehatan, tetapi merupakan suatu pedoman bagi umat manusia agar selalu terlindungi di dunia dan akhirat. Salah satu petunjuk tersebut yaitu petunjuk dalam menjalani hidup sehat. Sesuai dengan Al-Qur'an surat al-Isra ayat 82 yang menerangkan Al-Qur'an adalah syifa'.

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: Dan kami telah menurunkan Al-Qur'an sesuatu untuk dijadikan penawar dan anugerah kepada semua orang yang beriman dan Al-Qur'an akan meningkatkan kerugian bagi yang zalim.

Selanjutnya terdapat beberapa para ulama yang juga menerangkan berbagai ayat syifa' untuk dijadikan obat kesehatan rohani dan jasmani kecuali pada Al Qur'an surat Ali 'Imran ayat 103 dan At-Taubah ayat 109. Salah satu ayat yang menjelaskan akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani yaitu pada Q.S. Al-Qasas ayat 26.

قَالَتْ إِحْدَهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ ﴿٢٦﴾

¹⁶ A. F Husin, "Islam Dan Kesehatan," *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 1(2) (2014): 20.

Artinya : Seseorang dari kedua perempuan itu mengatakan: “Ya bapakku terimalah ia untuk bekerja (pada kita), karena sebenarnya orang yang paling baik yaitu yang dipilih untuk bekerja (pada kita) adalah orang yang memiliki tenaga (kuat) dan dapat dipercaya.”

Surat Al-Qasas ayat 26 ini menjelaskan kata kekuatan di sini yaitu kekuatan yang berasal dari beberapa jenis bidang dan kata dapat dipercaya ini dimaksudkan pada kejujuran diri manusia sehingga mengharuskan manusia tersebut memiliki sifat amanah dan menyadari bahwa kekuatannya itu milik peberi amanat jadi bisa saja diambil oleh pemiliknya. Cara menjaga kesehatan berdasarkan Al Qur'an dan Sunnah Rasulullah yaitu, kesehatan menurut pandangan islam merupakan nikmat yang dianugerahkan oleh Allah SWT untuk hamba-Nya, sesuai dengan perkataan Rasul yaitu:

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ (رواه البخاري)

Artinya : Dua kenikmatan yang banyak dilalaikan oleh manusia yaitu: nikmat sehat dan kesempatan.¹⁷

Banyak Hadis dan Al-Qur'an yang menjelaskan tentang mengenai metode merawat kesehatan badan yaitu mengutamakan kebersihan pada tubuh baik seluruh bagian maupun satu demi satu. Metode Islam dalam merawat kesehatan: *pertama*, perintah berwudu, Islam mengharuskan setiap umat islam untuk berwudu jika batal dan juga memperbarui wudunya jika hendak beribadah walaupun dalam kondisi belum batal. Seperti dalam riwayat Tirmidzhi Rasulullah SAW selalu berwudu setiap shalatnya dan bagi manusia yang sedang junub saat minum dan makan hukumnya disunahkan untuk berwudu. *Kedua*, perintah mandi, mandi dapat menjadikan tubuh kita menjadi bersih sehingga bermanfaat bagi tubuh kita karena akan terasa lebih sehat dan segar. Menurut Islam orang yang sedang melakukan janabah, hukum untuk mandi adalah wajib sesuai dengan firman Allah :

... وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَلَعَلَّهَرُوا ... ﴿٦﴾

Artinya : Dan jika kamu junub maka mandilah

Berdasarkan penjelasan dalil di atas Rasulullah saw. menganjurkan umat manusia untuk mandi pada saat-saat tertentu misalnya pada ihram, idul adha, hari jum'at, hari idul fitri, gerhana, i'tikaf, saat tubuh sudah bau, sebelum shalat

¹⁷ Nasihat Sahabat, “Dua Nikmat Yang Sering Terlupakan: Nikmat Sehat Dan Waktu Luang,” last modified 2021, <https://nasihatsahabat.com/dua-nikmat-yang-sering-terlupakan-nikmat-sehat-dan-waktu-luang/>.

istisqo, sesudah memandikan mayat, dan saat hendak bersama banyak orang. Rasulullah memerintahkan agar umatnya menjaga kebersihan pada seluruh anggota tubuh misalnya dengan menjaga kebersihan indera pendengaran, mata, hidung, merawat rambut, memotong kuku, membersihkan mulut, bersiwak, dan membersihkan kaki seperti sabda Rasulullah yang berbunyi:

لولا ان أشق على أمتي لأمرتكم بالسواك عند كل صلاة

Artinya : Andaikan aku tidak mempersulit pada setiap umatku niscaya aku perintahkan kepada mereka untuk bersiwak dalam setiap shalat.

Adapun peranan Al Qur'an dari segi kesehatan Al-Qur'an¹⁸ yakni sebuah kitab yang Allah SWT kirimkan untuk Nabi Muhammad SAW dengan berbagai fungsi dan tujuan tertentu. Fungsi dari Al-Qur'an yaitu sebagai arah untuk umat islam dalam menjalankan kehidupannya, sesuai dengan penjelasan di Al-Quran yang berarti: "Bulan suci Ramadhan adalah (bulan diturunkannya Al-Qur'an, sebagai pedoman untuk manusia dan pemahaman mengenai petunjuk itu dan sebagai pembeda (antara benar dan salah)"(Q.S. Al-Baqarah 2 ayat 185). Salah satu fungsi Al-Qur'an adalah sebagai petunjuk atau Huda yang meliputi aspek kehidupan misalnya saja petunjuk mengenai kesehatan. Kesehatan menurut Al-Qur'an dapat disampaikan melalui beberapa pemahaman yang membuktikan bahwa Al-Quran dan bahasa Arab memiliki berbagai bahasa diantaranya yaitu Penyembuh

وَأُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya "Dan Kami turunkan dari al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penyembuh serta rahmat untuk orang yang beriman."(Q.S. Al-Isra [17]: 82)

As-syifa di sini mempunyai makna sebagai kesembuhan. Jadi pada ayat 82 ini menjelaskan jika Allah SWT telah menganugerahkan al-Qur'an untuk dijadikan obat penyembuh baik permasalahan rohani maupun jasmani dalam hal ini dapat berupa hati manusia yang buruk, akal manusia yang jelek, dan fisik manusia yang sakit dapat disembuhkan dengan hadirnya Al-Qur'an.

Implementasi Al-Quran dan Sunah Rasulullah sebagai solusi permasalahan kesehatan berdasarkan pendapat dari kuesioner berbagai masyarakat umum dan pelajar sudah banyak masyarakat islam yang

¹⁸ B. Akbar, D. L., & Budiyo, "Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis.," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist*, 3(2) (2020): 157-173. 157-73.

mengamalkan Sunah Rasulullah dan Al-Quran sebagai solusi dalam menghadapi permasalahan mengenai kesehatan tersebut. Misalnya saja dalam menjaga wudhu, menjaga kebersihan badan, mengatur pola makan yang benar, dan mengikuti sunah-sunah Rasulullah lainnya dapat memberikan dampak positif dalam segi kesehatan. Mereka yang mengamalkan Al-Qur'an dan Sunah Rasul sebagai acuan pedoman dalam kesehatan akan merasa hidupnya lebih terarah dan lebih kuat dalam menghadapi segala permasalahan baik secara rohani maupun jasmani. Sehingga mereka dapat dengan mudah dalam melaksanakan Ibadah kepada Allah SWT tanpa adanya gangguan pada kesehatan secara jasmani maupun rohani. Orang yang gemar dalam beristigfar dan berdzikir pasti akan membuat hati orang tersebut menjadi lebih tenang dan merasa bahagia. Begitupun dengan orang yang selalu menjaga wudunya akan mendapatkan manfaat dalam kesehatan misalnya saja terhindar dari berbagai penyakit mulut, tangan, kaki, mencegah tumbuhnya jerawat sehingga wajah tampak lebih berseri. Berdasarkan data yang dihasilkan tingkat kepercayaan masyarakat mengenai Al-Qur'an dan Sunah Rasulullah sebagai solusi permasalahan kesehatan yaitu mencapai 85,3%. Dari hasil penelitian kami ini membuktikan bahwa Al-Quran dan Sunah Rasulullah dalam pelaksanaannya dapat dijadikan sebagai solusi permasalahan kesehatan masyarakat muslim. Namun untuk mengetahui lebih jelasnya faktor dan dampak dari pengamalan Al-Quran dan Sunah Rasulullah saw. dalam memberikan solusi untuk memecahkan permasalahan pada kesehatan kami akan menampilkan hasil dari survei kuesioner.

Jenis dan Metode Penelitian

Jenis penelitian survei adalah jenis penelitian yang kami pilih. Jenis ini merupakan sebuah penelitian yang mempunyai batas-batas yang konkret mengenai data.¹⁹ Karena dampak di sini adalah kekuatan atau daya yang muncul dari sesuatu baik manusia ataupun benda yang turut membentuk sikap atau karakter, kepercayaan atau keyakinan dan perbuatan seseorang. Dengan menggunakan jenis penelitian survei ini kami berharap dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Sesuai yang kita ketahui bahwa metode kuantitatif merupakan metode yang digunakan guna menghasilkan penelitian yang akurat dan benar.²⁰ Penelitian kuantitatif ini menggunakan jenis penelitian survei dalam bentuk kuesioner, sumber data, yang disebut dengan data primer adalah

¹⁹ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan.*, Jakarta: Penerbit Renika Cipta., 2004. 36.

²⁰ Nana Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rondikarya., 2008). 56.

penelitian yang dilakukan dalam bentuk tindakan pada masyarakat umum serta mahasiswa yang mendapatkan tindakan tersebut. Sedangkan sekunder berupa data populasi, dan sampel. populasi merupakan objek penelitian di sini langsung pada sasaran sehingga mampu mendapatkan serta mengumpulkan data secara menyeluruh. Sehingga dari pernyataan di atas mampu disimpulkan bahwa populasi yakni sebuah sasaran untuk digunakan pada mengumpulkan data. Populasi yang kami dapatkan dalam penelitian ini adalah 34 orang pengisi survei yang terdiri atas masyarakat umum dan mahasiswa. Kemudian sampel yang kami ambil ini merupakan bagian dari populasi manusia yang berjenis kelamin sebagai laki-laki dan jenis kelamin perempuan serta kalangan pelajar, mahasiswa juga masyarakat umum.

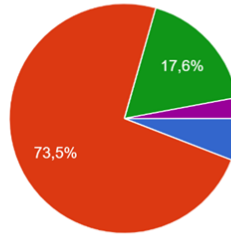
Penelitian kami ini bertujuan guna mengukur sejauh mana pemahaman dan pengimplementasian yang dilakukan muslim dan muslimah terhadap isi kandungan al-Quran dan Sunnah, khususnya mengenai permasalahan kesehatan. Penelitian ini kami lakukan pada tahun ajaran 2022. Penelitian ini dilakukan dengan mengisi survei yang dilakukan dari rentang waktu 5 sampai 7 Maret 2022. Tempat atau Lokasi Penelitian yang kami lakukan yaitu dengan mengisi survei yang kami sediakan di link *google form*. Subjek pelaku tindakan adalah kelompok 8 mata kuliah SPAI sebagai subjek penelitian yang menyurvei masyarakat umum dan mahasiswa sebagai subjek yang menerima tindakan.

Pada tahap prosedur Pelaksanaan penelitian terdiri atas tahapan pra pelaksanaan yaitu dimulai dengan membuat pertanyaan survei dan membidik subjek penelitian kemudian membuat pertanyaan melalui link yang mudah untuk diakses, selanjutnya peneliti menyebar angket di akun sosial media kami masing-masing. Setelah tiga hari, pengisi survei telah mencapai target jumlah pengisi. Tahap berikutnya yaitu peneliti menyusun laporan hasil penelitian.

Hasil dan Diskusi

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, data diantaranya link kuesioner telah terisi oleh pengisi survei dengan jumlah 34 orang. Dengan link terisi sebanyak 73,5% diisi oleh mahasiswa, sebanyak 17,6% oleh masyarakat umum, dan sebanyak 5,9% diisi oleh pelajar. Seperti pada gambar di bawah ini.

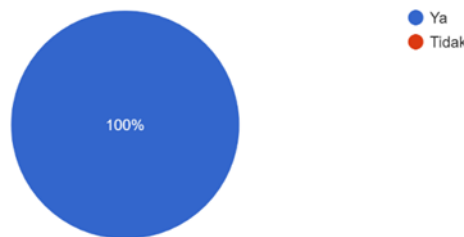
Peran
34 jawaban



Gambar 1. Peran pengisi kuesioner

Pada pertanyaan Gambar 2 di bawah ini mengenai pengetahuan dalil yang terdapat di dalam Al-Quran dan Hadis semua pengisi kuesioner menjawab iya sebanyak 100%.

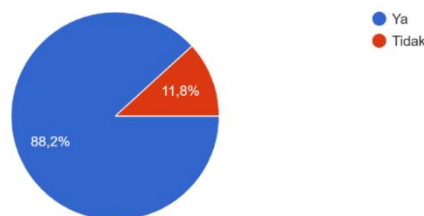
1. Apakah terdapat dalil Al-Quran dan Hadist yang membahas tentang permasalahan kesehatan?
34 jawaban



Gambar 2. Pengetahuan mengenai dalil Al-Quran dan Hadis tentang kesehatan

Dapat disimpulkan masyarakat banyak yang mengetahui bahwa terdapat dalil Al-Quran dan hadis yang membahas mengenai kesehatan.

Pertanyaan *kedua* pada link kuesioner yaitu seperti Gambar 3 mengenai apakah pengamalan dalil Al-Quran tersebut diamalkan. Ternyata terdapat sebanyak 88,2% menjawab mengamalkan dan sebanyak 11,8% menjawab tidak.



Gambar 3. Pengamalan dalil

Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa masih banyak orang yang mengamalkan dalil dari Al-Quran tersebut, dan sebanyak 11,8% yang tidak mengamalkan.

Pertanyaan *ketiga* yaitu dalil Al-Quran atau Hadis yang diketahui oleh pengisi kuesioner tentang kesehatan, kemudian peneliti memberi perintah untuk dijawab salah satunya. Sebanyak 17 orang pengisi menjawab menggunakan dalil Al-Quran, sebanyak 15 orang menjawab menggunakan dalil Hadis, dan 2 orang menjawab tidak tahu.

Berikut ini merupakan jawaban dari pengisi kuesioner, pengisi menjawab dalil Al-Quran yang diketahui yaitu Qs. Al-Mudassir ayat 4, Qs. Al-Maidah ayat 88, Al-Furqan : 47, Qs. Al-A'raf ayat 31, Al-Maidah ayat 3, dan Qs. Yunus ayat 57. Akan tetapi terdapat dalil Al-Quran yang salah, kesalahan disini yaitu dikarenakan dalil tersebut tidak memasuki kriteria mengenai tentang kesehatan akan tetapi mengenai perintah berpuasa seperti Qs. Al-Baqarah ayat 185, dan ada yang mengisi dalil mengenai tentang berinfak seperti Qs. Al-Baqarah ayat 195. Adapun pengisi mengenai dalil hadis yaitu terdapat pengisi yang menjawab HR. Muslim No. 2264 mengenai "Seorang mukmin yang bertenaga kuat itu akan lebih baik serta dicintai oleh Allah dari pada mukmin yang bertenaga lemah ...", HR. Ahmad 1907, Turmudzi 1888 mengenai "Nabi *shallallahu 'alaihi wassalam* melarang bernapas di dalam gelas atau meniupi gelas.", HR. At-Tirmidzi mengenai "jika kamu hendak berbuka, maka berbukalah dengan memakan kurma. Jika tidak terdapat kurma, maka boleh gantilah oleh air putih untuk diminum karena ia suci, ...", HR. Muslim mengenai "Kebersihan merupakan sebagian dari iman", HR. Muslim mengenai jangan makan dan minum sembari berdiri, HR. Ahmad No. 19781 mengenai "Nabi SAW tidak menyukai orang-orang yang tidur sebelum isya dan beliau tidak menyukai perbincangan setelah isya", HR. Dawud dan Ahmad mengenai "Makan, minum, dan berpakaianlah, bersedekahlah tanpa berlebihan (*israaf*) dan tanpa kesombongan", HR. An Nasa'i, Ahmad tentang "Bersiwak akan menjadikan mulut menjadi bersih dan akan mendapat ridha dari Allah.", dan HR. Al-Bukhari, At-Tirmidzi, dan Ibnu Majah tentang dua kenikmatan yang selalu manusia lupakan yakni nikmat mengenai kesehatan dan nikmat pada waktu luang.

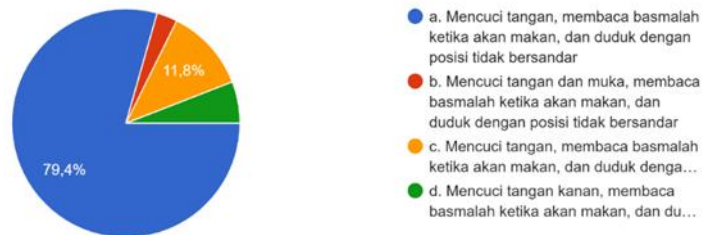
Maka dari hasil tersebut terdapat sejumlah orang yang masih tidak mengetahui dalil Al-Quran dan Hadis, meskipun sebagian besar menjawab tahu dengan sebanyak 17 orang dengan menyebutkan surat yang ada di dalam Al-Quran dan 15 orang menjawab dengan hadis riwayatnya. Maka dapat

diambil kesimpulan bahwa masih banyak yang mengetahui dalil Al-Quran dan Hadis.

Keempat, yaitu mengenai dampak yang dirasakan setelah mengimplementasikan dalil Al-Quran atau Hadis tersebut, dan terdapat 31 orang menjawab dampak yang baik setelah pengamalan Al-Quran dan Hadis ini, sedangkan 3 orang lagi terdapat satu orang menjawab tidak ada, satu orang menjawab *reminder* diri, dan satu orang lagi menjawab jarang mengamalkan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pengimplementasian dalil Al-Quran dan Hadis mampu memberikan efek positif, yaitu salah satu jawaban dari pengisi dapat memberikan efek sehat bagi tubuh karena makan sesuai porsi, jauh dari efek negatif daging babi karena haram tidak halal, dan sebagian besar menjawab tubuh menjadi sehat serta tidak mudah sakit.

Pertanyaan *kelima* pada Gambar 4 di bawah ini yaitu mengenai pengetahuan pengisi tentang perilaku sehat menurut sunnah Rasulullah saw.

5. Di bawah ini salah satu perilaku hidup sehat menurut sunnah Rasulullah saw. 34 jawaban



Gambar 4. Pertanyaan perilaku hidup sehat menurut Rasulullah saw.

Sebanyak 79,4% menjawab benar, dan sebanyak 20,6 % menjawab salah. Dari sini dapat disimpulkan terdapat beberapa pengisi kuesioner yang kurang teliti mengisi atau juga kurang mengetahui perilaku sehat menurut sunnah Rasulullah saw. Sehingga dapat diambil kesimpulan perlu adanya informasi yang dapat menambah wawasan mengenai perilaku hidup sehat menurut sunnah Rasulullah saw.

6. Peran Al-Quran adalah wujud bagi obat permasalahan kesehatan di bawah ini yaitu, kecuali... 34 jawaban



Gambar 5. Pertanyaan peran Al-Quran dan Sunnah Rasulullah bagi kesehatan

Pertanyaan *keenam* yaitu sebuah pertanyaan mengenai pengetahuan salah satu peranan Al-Quran dalam wujud bagi obat permasalahan kesehatan. Sebanyak 52,9% menjawab benar dengan pilihan opsi d, 23,5% menjawab opsi b, 20,6% menjawab opsi a, dan sebanyak 2,9% menjawab opsi c, maka dari hasil itu dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian pengisi masih kurang teliti dalam mengisi atau bisa dikatakan kurang mengetahui peran Al-Quran yang benar. Karena di dalam pertanyaan tersebut dicantumkan kata kecuali, yang artinya yang tidak termasuk peranan Al-Quran secara garis besar.

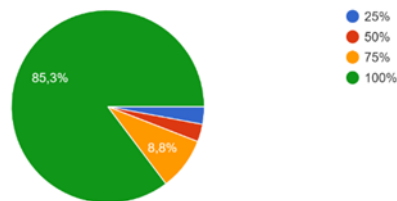
Pertanyaan *ketujuh* peneliti menanyakan pendapat pengisi mengenai pengetahuan perilaku hidup sehat menurut sunnah Rasulullah. Dan berikut ini jawaban secara garis besar dari para pengisi kuesioner yang dibagikan, mencuci tangan saat hendak makan, bersiwak sebelum tidur, berpuasa dan makan secukupnya serta berhenti sebelum kenyang, tidur malam yang cukup tidak bergadang, jangan makan sambil berdiri, tidak meniup makanan, mengisi masing-masing 1/3 perut dengan air, makanan dan udara, mengunyah dengan sedikit lama, kemudian mandi serta membersihkan sesuatu dengan air mengalir, memotong kuku, tidur dengan posisi menghadap ke kanan, sebelum makan membaca basmalah, menggunakan tangan kanan, makan dengan keadaan duduk, tidak berbicara saat makan, minum dengan perlahan, memakan makanan yang halal, berolahraga, berpuasa, menjaga kebersihan diri serta mengonsumsi makanan sehat, bersih, menutup mulut ketika bersin, membersihkan pakaian. Dari hasil di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hampir semua pengisi mengetahui contoh perilaku hidup sehat menurut Rasulullah saw tersebut.

Untuk pertanyaan *kedelapan* yaitu sudahkah pengisi menjalankan hidup sehat menurut sunnah Rasulullah, jika iya dan tidak berikan alasannya. Dan dari jawaban di atas dapat diambil kesimpulan bahwa masih banyak yang belum mengamalkan perilaku sehat menurut sunnah Rasulullah. Dengan jumlah 15 orang menjawab sudah, 15 orang lagi menjawab belum karena masih meneladani perilaku beliau baik-baik, kemudian ada yang menjawab karena masih belum konsisten, masih tahap belajar. Namun di sini terdapat satu orang pengisi kuesioner non islam yang mengisi dan menjawab belum karena dia non islam. Terdapat juga yang mengisi masih kadang-kadang menjalankannya.

Pertanyaan *kesembilan* yaitu apa yang anda dapatkan setelah melakukan perilaku hidup sehat ala sunah Rasulullah? Di sini pengisi sebagian besar menjawab mendapatkan dampak positif dengan menjalankan perilaku hidup

sehat menurut sunnah Rasulullah. Seperti terdapat jawaban yang mengatakan bahwa asam lambung jarang kambuh, kemudian tubuh menjadi sehat dan tidak mudah terjangkit penyakit karena berolahraga dan berpuasa yang membuat tubuh menjadi lebih ringan, lebih leluasa, tidak mudah lelah dan lebih kuat dari biasanya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam pengamalan Al-Quran serta Sunnah Rasulullah saw. untuk memecahkan masalah pada kesehatan tubuh mampu memberikan faktor-faktor kesehatan yang baik setelah mengamalkan penggunaan Al-Quran serta Sunnah Rasulullah ini dalam memecahkan masalah pada kesehatan tubuh.

10. Seberapa besar atau persenkah Anda percaya bahwa Al-Quran dapat menjadi obat untuk orang yang sakit?
34 jawaban



Gambar 6. Berapa Persen Kepercayaan Al-Quran sebagai obat

Dan untuk pertanyaan *kesepluluh* yaitu berapa persen pengisi kuesioner percaya bahwa Al-Quran dapat menjadi obat bagi orang sakit. Pada pertanyaan tersebut terdapat sebanyak 88,3% yang menjawab percaya 100%, 8,8% yang menjawab percaya 75%, 3% menjawab 50%, dan sebanyak 2,9% menjawab 20%. Seperti pada Gambar 6 di atas. Sehingga berdasarkan hasil jawaban tersebut dapat diambil kesimpulan masih banyak kepercayaan yang mempercayai bahwa Al-Quran mampu memberikan obat untuk orang yang mengalami sakit.

Dari penjelasan hasil di atas dapat diperoleh secara keseluruhan bahwa gambaran permasalahan kesehatan dengan menggunakan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah mampu memecahkan permasalahan kesehatan seperti yang sudah dijawab oleh para pengisi dan juga pengimplementasian dengan mengamalkan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah mampu memberikan efek positif dan baik bagi tubuh. Sehingga dari hasil penelitian ini kami mendapatkan bahwa sebagian besar masyarakat umum sudah mengamalkan perilaku hidup sehat dengan mengikuti sunnah Rasulullah saw. Masyarakat juga memberikan jawaban dengan dalil-dalil Al-Quran dan Hadis yang sudah diketahuinya, mengetahui beberapa perilaku hidup sehat yang sudah dijalankan

Rasulullah dengan mengamalkannya. Serta dengan rata-rata jawaban cukup baik untuk dampak setelah pengamalannya, seperti di bawah ini diantaranya pengisi menjawab bahwa perilaku sehat menurut Al-Quran dan sunnah itu sangat bermanfaat bagi kesehatan. Dengan jawaban sebagai berikut: Banyak sekali, hidup menjadi lebih terarah, merasa bugar dan memancarkan aura positif, lebih baik lagi dan menjadi lebih kuat, hati lebih tenang dan kondisi badan terasa bugar dan sehat, menjadi lebih sehat dan bersih, asam lambung jarang kambuh, lebih baik, tidak mudah sakit dan sehat, tidak mudah sakit, merasa lebih baik secara fisik maupun psikis, dijauhkan dari penyakit, tubuh menjadi sehat, yang saya sudah rasakan manfaat nya adalah olahraga dan puasa. Ketika saya rutin melakukan hal itu tubuh saya menjadi lebih ringan, lebih leluasa, tidak mudah lelah dan lebih kuat dari biasanya. Hidup menjadi lebih baik dan sehat, hidup lebih tenang dan sehat, lebih sehat, badan menjadi sehat. Dengan sehat, maka akan banyak ibadah yang bisa dilaksanakan, membantu memperbaiki kualitas hidup, hidup menjadi lebih sehat, tidak mudah terjangkit penyakit, merasa dekat dengan Rasulullah, tubuh menjadi terasa lebih sehat dan bugar, merasa lebih tertib dan disiplin serta yakin bahwa dengan mengikuti sunnah-sunnahnya keimanan kepada Allah akan bertambah, hidup menjadi lebih bermanfaat, terasa sekali perbedaannya jika kita tidak berpuasa maka respons dari badan kita sendiripun kadang terasa mudah letih dan mudah mengantuk, badan selalu bugar, imunitas tubuh kuat, hidup menjadi lebih sehat dan jarang sakit.

Ternyata hasil penelitian membuktikan bahwa solusi permasalahan kesehatan dengan mengamalkan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah itu sangat berdampak baik bagi kesehatan tubuh. Dan juga dengan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah menjadi pedoman bagi pola hidup sehat kita untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kesimpulan

Bersumber pada pembahasan serta hasil penelitian yang telah dilakukan menghasilkan kesimpulan diantaranya:

1. Solusi permasalahan kesehatan dengan mengamalkan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah berdampak baik bagi kesehatan tubuh manusia. Sehingga dapat dijadikan sumber acuan bagi kita dalam memecahkan permasalahan kesehatan yaitu dengan mengatur pola kesehatan pada tubuh untuk kegiatan sehari-hari. Seperti memberikan cara makan, minum, pola kebersihan badan, pola berolahraga, mencuci tangan sebelum makan, memakan makanan yang halal dan bergizi.

2. Mengamalkan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah memberikan faktor yang positif kepada masyarakat umum, sehingga memberikan solusi dalam memecahkan permasalahan kesehatan. Serta dengan mengamalkan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah mampu membuat kita tahu akan wawasan perilaku-perilaku yang sering dilakukan oleh Rasulullah SAW dalam berperilaku sehat di kesehariannya.

Adapun berdasarkan hasil penelitian tindakan kepada masyarakat dan mahasiswa ini, maka dalam upaya memecahkan permasalahan kesehatan dengan mengamalkan penggunaan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah SAW, maka dianjurkan berbagai masukan yakni:

1. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa nantinya diperbolehkan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasannya secara mandiri di rumah dengan memanfaatkan teknologi informasi sehingga mampu memecahkan masalah yang akan dihadapi dalam memecahkan masalah kesehatan dengan menggunakan pedoman yang terdapat di dalam Al-Quran dan Sunnah Rasulullah SAW yang ada ditampilkan pada internet maupun dari sebuah kajian di jejaring sosial.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat harus terus berupaya melakukan pengamalan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah SAW yang bisa digunakan untuk mengembangkan cara memecahkan permasalahan kesehatan pada setiap warga masyarakat sekitar. Sehingga masyarakat mampu menerapkannya pada setiap saat tanpa merasa bosan.

3. Bagi Penelitian Lain

Penelitian ini terbatas pada kajian secara mendalam terkait gambaran bagaimana pemecahan masalah pada solusi permasalahan yang ada di dunia kesehatan dengan mengamalkan Al-Quran serta Sunah Rasulullah. Maka perlu adanya kajian lebih lanjut terkait pengaruh pengamalan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah sebagai solusi permasalahan kesehatan dengan konten yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Agama, Departemen. *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Departemen Agama RI, 2009.
- Akbar, D. L., & Budiyanto, B. "Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist*, 3(2) (2020): 157-173.
- Arvitasari, In" amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu. "Menguak Pengobatan Penyakit Dengan Terapi Dzikir." *jurnal kesehatan* (2006): 29.

- Azwar, Azrul. *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Penerbit Binarupa Aksara. Jakarta., 1996.
- Bahasa, KBBI Pusat. *KBBI Pusat Bahasa*, 2011.
- Bank, World. “Teknologi Informasi.” *Website Jakarta*.
- Hadi, A. “Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam.” *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 11(2) (2020): 53–70.
- Haryanto. “Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan.” *Skripsi. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah*. (2016).
- HD, Kaelany. “Islam Dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan” (2019): 167.
- Husin, A. F. “Islam Dan Kesehatan.” *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 1(2) (2014): 20.
- Khairani, M. D. “Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Perspektif Al-Qur’an Dan Sunnah Rasul.” *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31-44. 1(1) (n.d.): 31–41.
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Renika Cipta., 2004.
- Sahabat, Nasihat. “Dua Nikmat Yang Sering Terlupakan: Nikmat Sehat Dan Waktu Luang.” Last modified 2021. <https://nasihatsahabat.com/dua-nikmat-yang-sering-terlupakan-nikmat-sehat-dan-waktu-luang/>.
- Sukmadinata, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rondikarya., 2008.
- UPI, Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP -. “Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP - UPI” *Jurnal Pen* (2007): 216.