

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Al-Qur'an secara bahasa berarti suatu bacaan atau yang dibaca. Al-Qur'an adalah mashdar yang diartikan dengan arti isim maf'ul, yaitu maqru berarti yang dibaca. Menurut istilah ahli agama, Al-Qur'an adalah nama bagi *kalamullah* yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang ditulis dalam mushaf. (Ash-Shiddieqy, 1974)

Al-Qur'an diartikan sebagai sebuah kitab yang mengandung firman Allah dan diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW dalam bahasa Arab kemudian sampai kepada kita melalui periwayatan yang mutawatir. Salah satu fungsi al-Qur'an adalah sebagai huda (petunjuk), petunjuk al-Qur'an bersifat luas dan meliputi seluruh aspek kehidupan, baik tentang kehidupan duniawi ataupun kehidupan ukhrawi. Al-Quran bukanlah semata-mata kitab agama atau kitab fiqih, melainkan sebuah kitab yang komprehensif, yang menghimpun semua bidang pengetahuan, semua aspek kehidupan, keagungan akhlak, serta keindahan sastra yang begitu tinggi. (Sofyan, 2016)

Salah satu bidang ilmu pengetahuan yang terkandung dalam al-Qur'an adalah bidang kesehatan atau kedokteran dan ilmu pengobatan. Selain memberikan petunjuk mengenai ilmu kesehatan, Al-Qur'an sendiri merupakan obat yang bisa menyetatkan dan menyembuhkan manusia atas kehendak Allah. Orang yang dalam hatinya tertanam iman dan taqwa serta senantiasa berdzikir mengingat Allah, maka Al-Qur'an adalah sarana untuk mencapai ketenangan, keamanan, dan kedamaian yang merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan manusia. (Muhammad J. , 2011)

WHO atau World Health Organization mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera dari segi fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif dan bermanfaat secara sosial. Definisi ini dikenal sebagai Definisi Kesehatan WHO 1948. WHO juga menekankan bahwa kesehatan bukan

hanya sekedar tidak adanya penyakit atau kecacatan, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. WHO juga menegaskan bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia yang mendasar dan setiap orang berhak memperoleh standar tertinggi kesehatan yang dapat dicapai tanpa diskriminasi apapun. Jadi, WHO mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera dari segi fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif dan bermanfaat secara sosial. (Puspitasari, 2022)

Dalam agama Islam banyak hal yang diatur secara detail tentang apapun dalam kehidupan manusia, sehingga Islam merupakan agama yang sempurna. Salah satu contohnya adalah tentang kesehatan. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan umatnya, dalam Al-Qur'an terdapat petunjuk yang ditemukan untuk menjadi panduan atau tuntunan dalam menjalani pola hidup sehat. Dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa salah satu tujuan diturunkannya al-Quran adalah sebagai obat bagi orang-orang yang beriman. Sebagaimana tertulis dalam Al-Qur'an surat al-Isra' ayat 82.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."*

Dalam kaitannya dengan kesehatan jasmani, Al-Quran sudah memberikan pedoman yang jelas tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan agar manusia tetap sehat dalam menjalani kehidupannya. Sebagai contoh dalam Al-Quran kita diperintahkan untuk memakan makanan yang halal dan baik, melarang kita untuk mengkonsumsi babi, bangkai, dan darah. Dalam interaksi dengan lainnya, Al-Qur'an juga sudah menjelaskan, baik itu dengan perintah, larangan, ataupun i'tibar bagaimana cara kita berinteraksi dengan Tuhan, dengan manusia lain, bahkan dengan binatang maupun tumbuhan. (Sofyan, 2016)

MUI dalam Munas Ulama tahun 1983 menyatakan bahwa kesehatan adalah ketahanan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki manusia, sebagai karunia

Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya dan memelihara serta mengembangkannya. (Shihab, 1998) Setelah diteliti ternyata larangan dan perintah Allah memang memiliki alasan dan juga hikmah yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Berkaitan juga dengan kesehatan rohani, Allah juga telah melarang berbuat hasud, dengki, adu domba, dan lain sebagainya. (Shihab, 1998)

Belakangan ini banyak manusia yang pola hidupnya menyimpang dari apa yang telah diperintahkan dan dilarang oleh Allah melalui Al-Qur'an. Kondisi lingkungan juga cukup memiliki pengaruh dalam menambah deretan problematika yang dihadapi manusia terkait pola hidupnya. Oleh karena itu, karena penyimpangan ini kesehatan manusia baik secara jasmani maupun rohani menjadi tidak stabil karena perilakunya sendiri yang telah menyimpang seperti mengonsumsi minuman keras, obat-obat terlarang, begadang yang tidak memiliki faedah, dan lain sebagainya.

Pada titik ini, Al-Qur'an berfungsi sebagai shifa', sebagai obat ataupun sarana pengobatan penyakit jasmani dan memberikan kelapangan hati bagi penyakit rohani. Mengenai fungsi al-Quran sebagai obat, Sha'rawi dalam tafsirnya mengatakan, sebelum difungsikan sebagai obat, maka hendaknya orang yang sakit harus percaya betul terhadap kebenaran Al-Qur'an, ini merupakan salah satu alasan kenapa ayat tentang shifa selalu diikuti dengan mu'min sebagai obyeknya. (Sofyan, 2016)

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap makhluk hidup, sehingga tidak heran apabila agama saja sangat memperhatikan kesehatan manusia. Manusia yang memiliki kondisi yang sehat secara jasmani dan rohani tentu akan sangat mendukung untuk menjalani segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam beribadah kepada Allah SWT.

Kesehatan fisik atau jasmani akan sangat mendukung manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari sehingga apabila kondisi jasmani manusia kurang sehat tentu akan sangat berpengaruh terhadap kualitas kehidupan seseorang. Tidak kalah penting dengan kesehatan jasmani, kesehatan secara rohani juga sangat penting. Terkadang banyak orang yang kurang memperhatikan kesehatan rohaninya dan tak

jarang ada yang sampai mengalami gangguan mental akibat dari kurang diperhatikannya kesehatan rohani manusia.

Terdapat jargon yang mengatakan bahwasannya *di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat*. Inawati dalam skripsi yang ditelitinya dengan judul “*Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur’an*” menerangkan bahwasanya jargon itu tidak sepenuhnya benar. Pada kenyataannya seringkali dijumpai bahwasannya tubuh yang sehat belum menjamin jiwa yang kuat atau sehat juga, dan bahkan bisa saja sebaliknya di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat pula karena jika dibandingkan dengan tubuh atau jasmani, jiwa atau rohani dikatakan lebih kuat sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur’an surat Al-Fath ayat 4 (Inawati, 2019)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

*Artinya: “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,”*

Namun belakangan ini, manusia khususnya masyarakat Indonesia masih memiliki kesadaran yang rendah dalam menjalani pola hidup sehat. Hal ini dilihat dari beberapa indikasi yang termuat dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Atalya Puspa. Rendahnya kesadaran masyarakat Indonesia akan pola hidup sehat dapat dilihat dari beberapa aspek. Berdasarkan data Riskesdas, persentase masyarakat yang kurang menjalani aktivitas fisik kian meningkat, dari yang sebelumnya 26,1% pada tahun 2013 menjadi 35,5% pada tahun 2018, sehingga hal itu dapat menjadi tantangan tersendiri bagi masyarakat dan pemerintah. Selain itu, persentase masyarakat yang berusia 5 tahun keatas yang kurang memakan buah dan sayur juga meningkat, dari yang sebelumnya 93,5% pada tahun 2013 menjadi 95,5% pada tahun 2018. Dari beberapa kebiasaan kurang sehat tersebut, persentase obesitas masyarakat yang berusia 18 tahun juga ikut meningkat dari yang sebelumnya 14,8% pada tahun 2013, menjadi 21,8% pada tahun 2018. (Puspa, 2021)

Dengan kesadaran masyarakat yang masih rendah untuk menjalani pola hidup sehat, bisa saja angka harapan hidup masyarakat Indonesia akan berkurang dan

terpotong oleh penyakit-penyakit yang timbul. Saat ini Indonesia juga sedang menghadapi tantangan yang cukup berat berupa beban ganda dari penyakit-penyakit yang diderita oleh masyarakat. Perubahan pada pola gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab utama banyaknya masyarakat yang mengalami sakit fisik maupun mental, jasmani maupun rohani. Dalam tiga puluh tahun terakhir ini, tepatnya pada era 1993 an salah satu penyebab kematian dan kesakitan terbesar adalah penyakit menular seperti halnya infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), Tuberkulosis (TBC), dan Diare. Akan tetapi, mulai pada tahun 2010 sampai dengan sekarang, penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung, kencing manis dan stroke mempunyai potensi yang lebih besar di kesehatan, sehingga maraknya penyakit-penyakit ini berdampak pada pembiayaan kesehatan negara (Kemenkes, 2016). (Dyah Suryani, 2018)

Problematika mengenai kesehatan yang terjadi dengan meningkatnya persentase masyarakat yang menderita berbagai penyakit tiada lain adalah akibat dari perilaku pola hidup yang kurang baik, sehingga menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat sangat perlu diterapkan supaya kondisi kesehatan jasmani maupun rohani tetap terjaga sehingga angka masyarakat yang menderita penyakit-penyakit di Indonesia bisa menurun. Selain itu juga, kondisi jasmani dan rohani yang sehat akan sangat mendukung dan berdampak baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu sebagaimana kondisi yang telah dijelaskan, dalam penelitian ini penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai konsep sehat jasmani dan rohani perspektif Al-Qur'an. Sebagai umat muslim yang berpedoman pada Al-Qur'an tentu ada banyak sekali referensi atau pedoman-pedoman dalam Al-Qur'an mengenai kesehatan dan pola hidup sehat sesuai dengan ajaran Al-Qur'an. Allah SWT memberikan beribu-ribu kenikmatan kepada seluruh makhluk-Nya, termasuk nikmat sehat, baik itu sehat lahir maupun bathin. Oleh karena itu, kita sebagai umat Islam yang baik harus senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah karuniakan kepada kita. Salah satunya adalah dengan senantiasa menjaga kesehatan

dan melaksanakan pola hidup sehat demi terwujudnya Kesehatan jasmani dan rohani yang seimbang.

Secara akademik penelitian ini memiliki urgensi untuk melengkapi dan menemukan hal baru dari penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga memiliki ugens untuk memberikan konsep atau pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani serta tata cara bagaimana melaksanakan pola hidup sehat sesuai dengan anjuran Al-Qur'an. Adapun untuk penelitian ini, penulis menggunakan metode Maudhu'i. Karena mengingat pembahasan penelitian ini banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan jasmani dan rohani. Maka, penulis rasa metode maudhu'i ini sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini yakni pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan jasmani dan rohani.

Oleh karena itu, penulis memiliki hipotesa bahwasanya apabila seorang muslim kurang menjaga kesehatannya dan tidak mengetahui konsep tentang bagaimana sehat secara jasmani dan rohani dalam Al-Qur'an, maka tidak menutup kemungkinan bahwa ia akan memiliki risiko terkena penyakit lebih tinggi. Oleh sebab itu, dari hipotesa tersebut penulis ingin mengkaji tentang bagaimana Al-Qur'an memberikan pedoman dalam menjaga kesehatan secara jasmani dan rohani, sehingga muncullah pertanyaan penelitian tentang bagaimana konsep sehat jasmani dan rohani dalam perspektif Al-Qur'an. Maka dari itu, pada penelitian ini penulis akan mengkaji dan memperdalam lagi mengenai **“Konsep Sehat Jasmani dan Rohani Perspektif Al-Qur'an”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis menyusun tiga pertanyaan mendasaar, yaitu :

1. Bagaimana konsep yang terkandung dalam Al-Qur'an mengenai kesehatan jasmani dan rohani?
2. Bagaimana konsep memperoleh hidup yang sehat secara jasmani dan rohani melalui petunjuk Al-Qur'an?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui konsep yang terkandung dalam Al-Qur'an tentang kesehatan jasmani dan rohani
2. Mengetahui konsep memperoleh hidup yang sehat secara jasmani dan rohani melalui petunjuk Al-Qur'an

### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah:

#### **A. Kegunaan Teoritis (Akademik)**

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan kebermanfaatan dalam keilmuan agama islam yang berpedoman pada Al-Qur'an. Selain itu, penulis juga berharap penelitian ini dapat menjadi referensi untuk para akademisi, khususnya untuk jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

#### **B. Kegunaan Praktis**

Penulis harap penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai kesehatan jasmani dan rohani dalam perspektif Al-Qur'an, terutama tentang konsep menjaga kesehatan jasmani dan rohani perspektif Al-Quran supaya dapat melaksanakan pola hidup sehat sesuai dengan khazanah Al-Qur'an.

#### **E. Kerangka Berfikir**

Agar penelitian berkembang dengan baik, maka perlu pemahaman yang mendalam atas makna kata atau istilah yang dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini demi terwujudnya kemudahan dalam mengembangkan penelitian ini. Makna kata atau istilah yang penulis maksud adalah kata yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "konsep", "sehat", "jasmani", "rohani", dan "Al-Qur'an".

Secara bahasa kata "konsep" berasal dari bahasa latin yaitu "conceptum" yang memiliki arti sesuatu yang dapat dan mampu dimengerti. (Alex, 2023) . Pengertian lain mengenai konsep adalah sekumpulan pernyataan, ide atau gagasan yang saling berhubungan mengenai bermacam-macam kejadian atau peristiwa serta menjadi

dasar dalam melakukan penelitian. (Alex, 2023) Konsep dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai keperluan operasional dalam memaknai penjesalan atau pengertian yang digunakan dalam pembahasan mengenai sesuatu yang bersifat umum tentang konsep sehat jasmani dan rohani dalam Al-Qur'an.

Menurut WHO (World Health Organization) dikutip oleh Inawati, sehat merupakan suatu kondisi dimana keadaan manusia memiliki kesejahteraan yang lengkap, yang meliputi kesehatan fisik, mental, sosial, serta terbebas dari penyakit atau cacat dan kelemahan. Begitupula menurut UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, sehat merupakan suatu keadaan dimana manusia memiliki kesehatan dan kesejahteraan badan atau fisik, jiwa, dan sosial sehingga setiap manusia dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis. (Inawati, 2019)

Dalam pandangan mengenai makna sehat ini penulis bermaksud untuk mengetahui panduan-pandangan Al-Qur'an tentang sehat secara jasmani dan rohani, sebagai bentuk ikhtiar atau upaya dalam menjaga kesehatan dan melaksanakan pola hidup sehat serta mengetahui makna Al-Qur'an sebagai obat. jasmani dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki makna badan, tubuh, atau benda sebagai lawan dari rohani. (Departemen Pendidikan Nasional, 2008) Dalam pengertian lainnya, makna jasmani juga disebut dengan jasad yang memiliki arti tubuh atau badan (manusia, hewan, tumbuhan) atau sesuatu yang berwujud dan dapat dilihat atau disentuh. (Departemen Pendidikan Nasional, 2008)

Terdapat pengertian lain juga yakni dalam bahasa arab الجسم memiliki arti sebagai segala sesuatu yang berwujud, maka kata *Jism* dapat digunakan untuk segala sesuatu yang berwujud atau bisa diraba, dirasa, dan dilihat. Adapun bila ada sesuatu yang tidak dapat diketahui perwujudannya maka itu tidak dapat dikatakan sebagai *Jism*. (Afriansyah, 2016) Rohani dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki makna sesuatu yang berkaitan dengan roh atau rohaniah, sehingga dapat kita artikan bahwasanya rohani adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan roh atau bisa kita pahami dengan jiwa atau sisi psikologis seseorang. (Departemen Pendidikan Nasional, 2008)



Berdasarkan pemaparan teori-teori diatas, dalam penelitian ini penulis bermaksud untuk mencoba menjelaskan atau mendefinisikan ulang mengenai sebuah konsep sehat jasmani dan rohan sesuai dengan panduan Al-Qur'an, dengan kata lain penulis akan menjelaskan atau membahas tentang bagaimana Al-Qur'an memberikan suatu pedoman untuk umat Islam dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohaninya serta penulis juga akan meneliti tentang Al-Qur'an sebagai obat.

#### **F. Hasil Penelitian Terdahulu**

Penulis telah melakukan riset dari beberapa sumber data seperti digilib UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Google Scholar, dan beberapa sumber lainnya. Dari hasil riset tersebut, penulis dapat menemukan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki korelasi dengan penelitian yang akan penulis teliti, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Inawati dalam skripsi yang berjudul "*Kesehatan Perspektif Al-Qur'an*". Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan study kepustakaan atau *library search*. Hasil penelitian skripsi ini menjelaskan tentang bagaimana kedudukan kesehatan dalam Al-Qur'an dan banyak menggambarkan kesehatan dalam Al-Qur'an. Hal itu dijelaskan dengan merujuk penjelasan para mufassir mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan, yang kemudian juga dihubungkan dengan ilmu-ilmu modern. Dalam hasil penelitiannya dijelaskan bahwasanya, Islam memiliki tujuan untuk melaksanakan dan memelihara lima unsur penting dalam kehidupan, yaitu memelihara agama (*hifz al-Din*), memelihara jiwa (*hifz al-Nafs*), memelihara akal (*hifz al-'Aql*), memelihara keturunan (*hifz al-Nasl*), dan memelihara harta (*hifz al-Mal*). Dalam penelitiannya juga dijelaskan bahwasanya meskipun dalam Al-Qur'an atau hadits belum dijelaskan secara rinci tetapi kesehatan mendapatkan kedudukan yang tinggi dalam agama Islam. Bilamana kita lihat ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang menyinggung atau membahas mengenai kesehatan, maka secara tidak langsung kita dapat melihat bahwa kesehatan memiliki kedudukan yang tinggi dan utama dalam Al-Qur'an. Beberapa contoh ayat yang menyinggung tentang kesehatan adalah seperti tentang kebersihan personal dalam Q.S Al-Baqarah ayat 222 dan Al-Maidah ayat 6, kemudian

tentang Kesehatan lingkungan dalam Q.S Al-Hajj ayat 26 dan Sad ayat 27 serta Ar-Rum ayat 41, kemudian tentang kesehatan nutrisi dalam Q.S Al-Araf ayat 31, kemudian tentang kesehatan ibu dan anak dalam Q.S Al-Baqarah ayat 233, kemudian tentang kesehatan mental dalam Q.S Ali-Imran ayat 164 dan Al-Fath ayat 4 serta Yunus ayat 57. Dalam ajaran agama Islam, Al-Qur'an dipercaya sebagai sumber utama dan paling mutakhir termasuk dalam hal kesehatan. Akan tetapi, dalam keyakinan dan ajaran agama Islam juga dijelaskan bahwasanya obat dan ikhtiar adalah hanya sebagai sebab atau usaha dan ikhtiar, sedangkan untuk yang menghendaki yang sesungguhnya adalah hanya Allah SWT. (Inawati, 2019)

Berdasarkan analisa penulis, penelitian ini memiliki pembahasan yang sama dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis. Hal yang menjadi persamaannya adalah membahas mengenai makna kesehatan yang terkandung dalam Al-Qur'an. Namun, pada penelitian ini, penulis tidak hanya berfokus pada makna kesehatan saja, tetapi juga akan mengkaji lebih dalam mengenai kesehatan jasmani dan rohani dalam Al-Qur'an serta membahas konsep tentang bagaimana menjaga kesehatan sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muh. Ihdam Hamlar dalam skripsi yang berjudul "*Prinsip-prinsip Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental (Studi Tematik)*". Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode pendekatan kualitatif yang bersifat study kepustakaan atau *Library Reasearch*. Hasil dari penelitian ini adalah menjelaskan tentang bagaimana prinsip-prinsip Al-Qur'an mengenai kesehatan mental, dalam hasil penelitiannya dijelaskan bahwasanya kesehatan mental merupakan suatu bentuk daripada pengembangan dari praktik kesehatan mental itu sendiri, dijelaskan pula mengenai prinsip-prinsip Al-Qur'an tentang kesehatan mental yakni: 1) Beriman kepada Allah SWT dengan sebenar-benarnya iman, 2) Selalu senantiasa mengingat Allah kapanpun dan dimanapun misalnya dengan senantiasa berdzikir supaya jiwa kita menjadi tenang dan tenteram, 3) Selalu senantiasa berbuat kebaikan dan menebar kebermanfaatannya serta beramal saleh, 4) Selalu senantiasa istiqomah dalam melakukan segala hal baik, 5)

Menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang utama dan obat dikala terpuruk. (Hamlar, 2021)

Berdasarkan analisa penulis, pembahasan mengenai kesehatan mental dalam Al-Qur'an akan dikaji juga oleh penulis. Namun, penulis tidak hanya akan berfokus pada kesehatan mental saja, penulis juga akan mengkaji mengenai kesehatan jasmani.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Miskahudin dalam jurnalnya yang berjudul "*Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*". Dalam penelitiannya dijelaskan bahwasanya dalam Al-Qur'an ada kekhususan tersendiri mengenai sehat lahir bathin sehingga memiliki aspek-aspek tertentu, terutama mengenai segala potensi yang bisa dilakukan oleh jiwa dan raga yang sehat sehingga dapat melaksanakan ibadah kepada Allah SWT dengan baik dan tekun sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat yang diberikan khususnya nikmat sehat lahir dan bathin serta dengan mengharap ridho Allah SWT untuk memperoleh surga yang kekal. Oleh karena itu, setiap manusia yang memiliki keinginan untuk mendapatkan kesejahteraan dan kebahagiaan serta keselamatan di dunia dan akhirat wajib berikhtiar untuk sehat lahir dan bathin serta harus senantiasa menjaga, menghormati, dan memuliakan kesehatan fisik maupun rohaninya demi terwujudnya kesehatan secara lahir dan bathin dengan melaksanakan pola hidup sehat sebagaimana pedoman dalam Al-Qur'an. (Miskahuddin, 2020)

Berdasarkan analisa penulis, pembahasan mengenai sehat dalam Al-Qur'an akan dikaji juga oleh penulis. Akan tetapi, penulis juga akan mengkaji lebih dalam mengenai makna kesehatan jasmani dan rohani serta konsep sehat dalam Al-Qur'an.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Fadli Afriansyah dalam tesis yang berjudul "*Konsep Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an*". Penelitian ini merupakan penelitian yang sepenuhnya menggunakan metode kepustakaan atau *Library Research* karena menggunakan sumber-sumber tertulis dari Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, dan sumber-sumber tertulis lainnya, sehingga penelitian yang digunakan dalam tesis ini yaitu pendekatan kualitatif.

Dalam penelitian ini menjelaskan bahwasanya konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an yakni mendidik jasad dan ruh sekaligus, tidak ada perbedaan diantaranya meskipun masing-masing memiliki pengertiannya tersendiri, karena dalam Al-Qur'an mendidik jasmani sama halnya dengan mendidik jasad dan ruh sekaligus sesuai dengan tujuan diciptakannya manusia. Dijelaskan juga mengenai tujuan atau misi dari penciptaan manusia, setidaknya terdapat dua misi penciptaan manusia yakni untuk beribadahh kepada Allah SWT dan memakmurkan bumi (sebagai pemimpin di bumi). Dalam Al-Qur'an pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang cukup menyeluruh meliputi jasad dan ruh sekaligus, Al-Qur'an menggunakan term kata Jasmani untuk mengungkapkan jasad yang terdapat ruh didalamnya, sehingga ketika terpisah Al-Qur'an menggunakan term yang berbeda untuk menjelaskannya, seperti menggunakan kata *jasad*, *badan*, *atau ruh* saja, tidak dengan menggunakan term jasmani. Sehingga hal tersebut membuat peneliti berasumsi bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan jasad dan ruh, keduanya harus sama-sama dikaitkan dan tidak bisa dipisahkan. (Afriansyah, 2016)

Berdasarkan analisa penulis, pembahasan mengenai pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an akan dikaji juga oleh penulis. Namun, penulis tidak hanya akan berfokus pada pendidikan jasmani saja, tetapi juga pendidikan rohani.

Oleh karena itu, adanya penelitian ini adalah untuk melengkapi dan mengkaji lebih dalam lagi mengenai kesehatan jasmani dan rohani dalam Al-Qur'an. Sehingga penelitian ini tentu berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, karena dalam penelitian ini penulis akan meneliti tentang bagaimana konsep sehat secara jasmani dan rohani dalam Al-Qur'an. Dalam penelitian ini penulis juga akan membahas tentang cara menjalani pola hidup sehat sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an serta agar terhindar dari berbagai macam penyakit, baik itu secara fisik maupun ruhani.

## **G. Langkah-Langkah Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yakni suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala yang mendasar dan memiliki karakteristik kepustakaan atau *“Library Research”* yang mana merupakan suatu penelitian yang berorientasi atau bertujuan untuk menghimpun informasi atau data dengan menggunakan bantuan dari berbagai macam sumber yang ada. Dalam menggunakan pendekatan kualitatif ini penulis berikhtiar atau berusaha mencari dan menemukan konsep serta gagasan yang termuat dalam Al-Qur’an tentang Kesehatan jasmani dan rohani serta Al-Qur’an sebagai obat, dengan mengkaji secara mendalam mengenai ayat-ayat yang berkaitan serta melalui kitab-kitab tafsir, hadits, pendapat para ulama, dan lain sebagainya.

## **2. Sumber Data Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis memakai dua sumber rujukan atau referensi data untuk penelitian, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder atau dengan kata lain biasa disebut sebagai sumber pendukung.

### **a. Sumber Primer**

Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan adalah ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan kesehatan jasmani dan rohani serta untuk membantu dalam memaknai ayat-ayat Al-Qur’an maka kitab-kitab tafsir yang relevan juga termasuk kedalam sumber data primer dalam penelitian ini.

### **b. Sumber Sekunder**

Yaitu sumber data yang digunakan sebagai penunjang dalam penelitian ini yaitu seperti buku-buku, kitab, artikel, jurnal penelitian, skripsi, tesis, dan lain sebagainya. Data yang memiliki kaitan pokok dengan pembahasan ini dan dianggap penting, digunakan untuk menambah informasi dan referensi pada penelitian ini.

## **3. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik atau cara yang dapat dilakukan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Metode dokumentasi ini merupakan sumber non manusia, yang cukup bermanfaat karena telah tersedia, sehingga akan relatif murah pengeluaran biaya untuk memperolehnya. Dokumentasi merupakan sumber yang stabil dan akurat sebagai cerminan situasi atau kondisi yang sebenarnya, serta dapat dianalisis secara berulang-ulang tanpa mengalami perubahan. Penulis menggunakan teknik dokumentasi dengan mencari data mengenai hal-hal atau variabel-variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Dalam upaya memberikan jawaban atas apa yang diteliti, langkah pertama yang penulis lakukan yaitu menghimpun atau mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan jasmani dan rohani, kemudian setelah ayat-ayat dan sumber data lain terkumpul, penulis akan menguraikan atau menjabarkan makna-makna dari ayat tersebut. Penulis juga akan menganalisa atau mengkaji tentang bagaimana konsep menjaga kesehatan jasmani dan rohani dalam Al-Qur'an, dengan memperhatikan pemikiran-pemikiran para ulama mufassir dan sumber lainnya.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menemukan dan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan atau relevan dengan kesehatan jasmani dan rohani
- 2) Mencari dan mengkaji penafsiran para mufassir dan ulama yang berkaitan dengan kesehatan jasmani dan rohani
- 3) Melakukan identifikasi. Setelah terkumpulnya data kemudian akan diabstraksikan melalui metode deskriptif.

- 4) Langkah akhir, melakukan analisis terhadap beberapa asumsi dasar tentang konsep Al-Qur'an tentang kesehatan jasmani dan rohani. Kemudian membuat kesimpulan komprehensif sebagai jawaban dari rumusan masalah yang telah di jelaskan sebelumnya.

## **5. Sistematika Penulisan**

Dari pemaparan diatas, sistematika pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**BAB I:** Di bab ini penulis menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, kerangka berfikir, hasil penelitian terdahulu, dan langkah-langkah penelitian.

**BAB II:** Di bab ini penulis menguraikan landasan teori mengenai kesehatan, kesehatan dalam pandangan islam, hukum menjaga kesehatan, dan relasi kesehatan dengan taklif.

**BAB III:** Di bab ini penulis menguraikan metodologi penelitian, jenis sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan sistematika penulisan.

**BAB IV:** Di bab ini penulis menguraikan tentang segala penjelasan yang telah diteliti sesuai dengan rumusan masalah yang ada dan merupakan jawaban atas segala hal yang diteliti dalam penelitian.

**BAB V:** Di bab ini penulis menguraikan kesimpulan keseluruhan penelitian ini dan juga berisi saran-saran yang membangun bagi penulis serta saran bagi penelitian yang akan datang



**uin**  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG