

## ABSTRAK

**Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qurān: Perspektif Sayyid Quṭb Dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān**, sebagai bahan tinjauan manusia dalam kehidupan dan relasi antara pola hidup sehat dengan kualitas hidup, agar dalam kehidupan seseorang bermanfaat, tidak sia-sia dengan rasa syukur, dan betapa nikmatnya hidup sehat. Tesis ini mengeksplorasi konsep pola hidup sehat dalam Al-Qurān melalui perspektif Sayyid Quṭb dalam karyanya, Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis pandangan Sayyid Quṭb tentang ajaran-ajaran kesehatan yang terdapat dalam Al-Qurān, serta penerapannya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif dengan fokus pada Tafsīr Sayyid Quṭb untuk menggali makna dan implikasi ajaran-ajaran kesehatan dalam kitab suci Islam.

Metodologi penelitian melibatkan kajian mendalam terhadap teks Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān dan perbandingan dengan sumber-sumber lain yang relevan untuk bisa memahami bagaimana Sayyid Quṭb menafsirkan prinsip-prinsip kesehatan dalam Al-Qurān. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Sayyid Quṭb menekankan pentingnya moderasi, kebersihan, dan keseimbangan dalam gaya hidup sebagai cerminan dari ajaran Al-Qurān. Sayyid Quṭb menyoroti bahwa pola hidup sehat tidak hanya mencakup aspek jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi yang saling terkait satu sama lain.

**Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qurān: Perspektif Sayyid Quṭb Dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān** tidak lepas dengan istilah membersihkan diri atau kesucian. Bahkan tidak hanya itu menjaga pola makan dan minum, kemudian kebiasaan yang dilakukan sehari-hari baik kebiasaan bagus ataupun kebiasaan jelek. Mencakup dengan Kesehatan Individu, Kesehatan Lingkungan, Kesehatan Orang Tua Dan Anak, Kesehatan Masyarakat, Kesehatan Kebersihan, Kesehatan Makanan Dan Minuman, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Ibadah. Penelitian ini menjelaskan bahwa perspektif Sayyid Quṭb dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana ajaran-ajaran kesehatan dalam Al-Qurān dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan.

Penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana pola hidup sehat menurut Sayyid Quṭb berperan dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah, kehidupan seseorang menjadi lebih bermakna dan bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat. Sayyid Quṭb menegaskan bahwa pola hidup sehat adalah wujud nyata dari kepatuhan dan penghargaan seorang Muslim terhadap karunia yang diberikan oleh Allah, yang memungkinkan mereka untuk menjalankan ibadah dan tanggung jawab sosial dengan optimal.

### **Kata Kunci:**

*Pola Hidup Sehat, Paradigma Sayyid Quṭb, Perspektif Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān*

## ABSTRACT

**The Healthy Lifestyle in the Qurān: The Perspective of Sayyid Quṭb in Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān** serves as a review of human life and the relationship between a healthy lifestyle and quality of life. This approach ensures that one's life is meaningful, not wasted, with a sense of gratitude, and an appreciation for the blessing of good health. This thesis explores the concept of a healthy lifestyle in the Qurān through the perspective of Sayyid Quṭb in his work, Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān.

The primary objective of this research is to identify and analyze Sayyid Quṭb's views on health teachings found in the Qurān, as well as their application in daily life. This study employs a qualitative analysis method, focusing on Sayyid Quṭb's Tafsīr to explore the meaning and implications of health teachings in the Islamic holy book.

The research methodology involves an in-depth study of the Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān text and a comparison with other relevant sources to understand how Sayyid Quṭb interprets the principles of health in the Qurān. The research findings indicate that Sayyid Quṭb emphasizes the importance of moderation, cleanliness, and balance in lifestyle as a reflection of Qurānic teachings. Sayyid Quṭb highlights that a healthy lifestyle encompasses not only physical but also spiritual, psychological, and economic aspects, all of which are interconnected.

**The Healthy Lifestyle in the Qurān: The Perspective of Sayyid Quṭb in Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān** is closely related to the concepts of self-purification or cleanliness. It also involves maintaining eating and drinking habits, as well as daily routines, whether they are good or bad habits. It includes Individual Health, Environmental Health, Parent and Child Health, Community Health, Cleanliness, Food and Drink Health, Mental Health, and Worship Health. This research explains that Sayyid Quṭb's perspective in Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān provides deep insights into how health teachings in the Qurān can be applied in daily life to achieve balance and well-being.

The study also explores how Sayyid Quṭb's concept of a healthy lifestyle contributes to overall quality of life improvement. By maintaining health as a form of gratitude to Allah, one's life becomes more meaningful and beneficial, both for oneself and for society. Sayyid Quṭb asserts that a healthy lifestyle is a tangible manifestation of a Muslim's obedience and appreciation of the blessings granted by Allah, which enables them to perform worship and fulfill social responsibilities optimally.

### **Keywords:**

Healthy Lifestyle, Sayyid Quṭb's Paradigm, Perspective of Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān.

## الملخص

نمط الحياة الصحية في القرآن: رؤية سيد قطب في تفسير في ظلال القرآن هو مراجعة لحياة الانسان والعلاقة بين نمط الحياة الصحي وجودة الحياة. يهدف هذا المنظور إلى ضمان أن تكون حياة الشخص ذات مغزى، وليست مضیعة، مع الشعور بالامتنان وتقدير نعمة الصحة الجيدة. تستكشف هذه الرسالة مفهوم نمط الحياة الصحي في القرآن من خلال منظور سيد قطب في عمله تفسير في ظلال القرآن.

الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تحديد وتحليل آراء سيد قطب حول تعاليم الصحة الواردة في القرآن الكريم، وتطبيقها في سياق الحياة اليومية. يستخدم البحث منهج التحليل النوعي مع التركيز على تفسير سيد قطب لاستخلاص المعاني والآثار المترتبة على تعاليم الصحة في الكتاب المقدس للإسلام.

تتضمن منهجية البحث دراسة متعمقة لنص تفسير في ظلال القرآن ومقارنة مع مصادر أخرى ذات صلة لفهم كيفية تفسير سيد قطب لمبادئ الصحة في القرآن الكريم. وتشير نتائج البحث إلى أن سيد قطب يؤكد على أهمية الاعتدال والنظافة والتوازن في نمط الحياة باعتباره انعكاساً لتعاليم القرآن. يبرز قطب أن نمط الحياة الصحي لا يشمل فقط الجوانب الجسدية، بل يشمل أيضاً الجوانب الروحية والنفسية والاقتصادية، وكلها مترابطة مع بعضها البعض.

نمط الحياة الصحية في القرآن: رؤية سيد قطب في تفسير في ظلال القرآن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفاهيم تطهير النفس أو الطهارة. كما يشمل الحفاظ على عادات الأكل والشرب، وكذلك الروتين اليومي سواء كانت عادات جيدة أو سيئة. يشمل ذلك صحة الفرد، صحة البيئة، صحة الوالدين والأطفال، صحة المجتمع، النظافة، صحة الطعام والشراب، الصحة العقلية، وصحة العبادة. يوضح هذا البحث أن منظور سيد قطب في تفسير في ظلال القرآن يقدم رؤية عميقة حول كيفية تطبيق تعاليم الصحة في القرآن في الحياة اليومية لتحقيق التوازن والرفاهية.

كما يستكشف البحث كيف يساهم مفهوم سيد قطب لنمط الحياة الصحي في تحسين جودة الحياة بشكل عام. من خلال الحفاظ على الصحة كشكل من أشكال الشكر لله، تصبح حياة الشخص أكثر معنى وفائدة، سواء لنفسه أو للمجتمع. يؤكد سيد قطب أن نمط الحياة الصحي هو تجسيد ملموس لطاعة المسلم وتقديره للبركات التي منحها الله، مما يمكنهم من أداء العبادة والوفاء بالمسؤوليات الاجتماعية بأفضل شكل ممكن.

## الكلمات المفتاحية:

نمط الحياة الصحي، نموذج سيد قطب، منظور تفسير في ظلال القرآن.