

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Al-Qurān adalah sebuah kitab suci yang disampaikan oleh Allah Swt. dari *Lauh Al-Mahfuz* ke *Bait Al-Izzah*, kemudian diteruskan kepada Nabi Muhammad Saw. melalui malaikat Jibril As. (*Rūh Al-Āmiin*) dalam rentang waktu sekitar 22 tahun, 2 bulan, 22 hari. Al-Qurān dianggap sebagai kitab terakhir yang bisa melengkapi dan mengkomprehensifkan kitab yang sebelumnya yaitu kitab Taurat, Zabur, dan Injil, serta Şuhuf-Şuhuf lainnya. Totalnya ada 100 Şuhuf, dengan 4 kitab utama yaitu Taurat, Injil, Zabur, dan Al-Qurān. Kepada Nabi Adam As. disampaikan 10 Şuhuf, kepada Nabi Syiś As. disampaikan 50 Şuhuf, kepada Nabi Idris As. disampaikan 30 Şuhuf, dan kepada Nabi Ibrāhim As. disampaikan 10 Şuhuf.<sup>1</sup>

Bagi umat Islam, Al-Qurān bukan hanya kitab Suci, tetapi juga pedoman hidup sehari-hari. Al-Qurān dianggap sebagai sumber ilmu yang harus dibaca, dipelajari, diyakini, dan diamalkan untuk meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat. Al-Qurān menjadi inspirasi dan panduan dalam menghadapi masalah, dengan pengaruh mendalam pada pemikiran dan perilaku manusia. Sebagai mitra dialog, Al-Qurān membantu menyelesaikan berbagai persoalan, mencakup aspek moral, etika, sosial, dan spiritual, serta membimbing umat Islam menuju kedamaian dan kesuksesan di dunia dan akhirat.<sup>2</sup>

Perkembangan zaman mempengaruhi kajian Al-Qurān, termasuk mengenai pola hidup sehat seperti yang dijelaskan dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān karya Sayyid Qutb. Kesehatan dianggap penting dalam kehidupan manusia, dengan tubuh dan jiwa yang saling mempengaruhi. Al-Qurān memberikan panduan penting dalam menjaga kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi. Tubuh yang sehat mendukung kesehatan rohani, dan kesehatan psikologi yang sehat berdampak positif kesehatan jasmani dan kesehatan ekonomi. Pemahaman mendalam tentang ajaran Al-Qurān terkait pola hidup sehat membantu umat Islam mencapai kehidupan yang seimbang, termasuk melalui amalan berpuasa secara lahir dan batin.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Syekh Nawawi Al-Bantani, *Qoṭrun Al-Goiś*, (Semarang: Kharisma, [T.Th]), 07.

<sup>2</sup> Taufik Adnan Amal, *Rekonstruksi Sejarah Al-Qurān*, (Tangerang Selatan: Pustaka Alvabet, 2015), 13.

<sup>3</sup> Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa*, (Surabaya: Padma Press, 2023), 103.

Dalam bahasa Arab, sehat mencakup terbebasnya jasmani, rohani, dan psikologi dari perbuatan tercela. Oleh karena itu, dalam Islam, kesehatan mencakup fisik dan jiwa. Dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān karya Sayyid Quṭb, terdapat beberapa prinsip pola hidup sehat. Pertama, menjaga kebersihan fisik dan pikiran. Kedua, mencari rezeki yang halal dan baik serta mengonsumsinya untuk kesehatan. Ketiga, memohon kesehatan kepada Allah dari apa yang dikonsumsi. Keempat, menjaga keteraturan hidup, makan makanan sehat seperti buah dan sayur, serta minum madu. Kelima, berolahraga secara teratur. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, seseorang dapat mencapai kesehatan holistik serta mendapatkan keberkahan dan keridhaan Allah.<sup>4</sup>

Ungkapan "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat" tidaklah selalu benar, karena fisik yang sehat tidak selalu mencerminkan jiwa yang sehat, dan sebaliknya. Jiwa memainkan peran penting dalam menentukan kualitas hidup, memberikan arahan tentang cara hidup yang baik atau buruk, yang tercermin dalam perilaku sehari-hari. Jiwa yang sehat mempengaruhi pemikiran yang bijak dan tindakan yang benar. Allah Swt. memahami pentingnya kesehatan jiwa dan memberikan petunjuk melalui Al-Qurān tentang cara menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani, rohani, psikologi dan ekonomi.<sup>5</sup>

Beberapa ayat dalam Al-Qurān menjelaskan pola hidup sehat, seperti dijabarkan dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān karya Sayyid Quṭb, termasuk pentingnya menjaga kebersihan. Allah Swt. memerintahkan hamba-Nya untuk menjaga kebersihan, baik jasmani, rohani, maupun psikologi, sebagai bagian dari pola hidup sehat yang diinginkan Islam. Kebersihan menciptakan lingkungan yang sehat, indah, dan estetik, yang berpengaruh pada kualitas hidup manusia secara keseluruhan. Lingkungan yang bersih tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memberikan kedamaian dan kenyamanan bagi jiwa, serta meningkatkan kesadaran akan kebersihan. Menjaga kebersihan merupakan ibadah, tanggung jawab sosial, dan jalan untuk meraih keberkahan dan ridha Allah Swt.<sup>6</sup>

Menjaga kebersihan tubuh sebelum melaksanakan ibadah seperti sholat adalah hal penting dalam menjaga kesehatan. Menurut Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān karya Sayyid Quṭb, kebersihan tidak hanya berlaku dalam konteks ibadah tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari. Kebersihan jasmani mencerminkan kesucian rohani dan psikologis

---

<sup>4</sup> Habib Syarif Muhammad Alaydrus, *Agar Hidup Selalu Berkah*, (Bandung: Mizan, 2019), 15.

<sup>5</sup> Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa*, (Surabaya: Padma Press, 2023), 104.

<sup>6</sup> Jalaluddin As-Suyuthi, *Lubab An-Nuqul Fī Asbab An-Nuzul*, (Beirut: Lebanon, [T.Th]), 529.

seseorang serta menunjukkan ketundukan pada ajaran Allah Swt. Kebersihan meliputi lingkungan, makanan, pakaian, dan aspek kehidupan lainnya. Selain sebagai kewajiban, kebersihan merupakan bagian integral dari pola hidup sehat yang diajarkan dalam Al-Qurān.<sup>7</sup>

Menjaga kesehatan tidak selalu memerlukan biaya besar. Langkah-langkah sederhana seperti menjaga pola makan dan minum yang seimbang serta menjaga kebersihan lingkungan dapat mendukung kesehatan fisik dan psikologis. Pentingnya kesehatan dalam kehidupan manusia mendorong untuk memulai pola hidup sehat sejak dini agar berkelanjutan. Pola hidup sehat yang diilhami oleh ajaran Al-Qurān, seperti dijelaskan dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān karya Sayyid Quṭb membawa dampak positif bagi setiap individu, masyarakat, dan lingkungan. Kesehatan perlu dijaga di semua usia, karena baik bayi maupun orang tua yang rentan terhadap masalah kesehatan. Dengan menjaga kesehatan terus-menerus, manusia dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.<sup>8</sup>

Hidup sehat menurut perspektif Al-Qurān, seperti yang dibahas dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān oleh Sayyid Quṭb, menekankan pentingnya pedoman agama dalam menjaga kesehatan dan kebersihan. Al-Qurān tidak hanya berfungsi sebagai sumber ajaran rohani, tetapi juga memberikan panduan tentang cara menjaga kesehatan jasmani dan psikologi. Dengan memahami ayat-ayat Al-Qurān secara mendalam, prinsip dasar pola hidup sehat dalam Islam dapat terungkap. Kesehatan dianggap sebagai salah satu nikmat terbesar dari Allah, dan umat Islam diingatkan untuk mensyukuri nikmat ini dengan menjaga kesehatannya, baik fisik maupun jiwa, sesuai ajaran Al-Qurān.<sup>9</sup>

Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān oleh Sayyid Quṭb menunjukkan pendekatan Tafsīr yang unik, dengan menggabungkan penafsiran berdasarkan teks-teks yang telah diterima secara turun temurun (*Bi Al-Ma'tsur*) dan kemudian dilanjutkan dengan penafsiran berdasarkan pemikiran rasional (*Bi Ar-Ra'yi*). Melalui pendekatan ini, Sayyid Quṭb berusaha mengaitkan ajaran Al-Qurān dengan kehidupan nyata masyarakat Mesir pada masanya. Dengan corak *Adābi Wa Al-Ijtimā'i*, Sayyid Quṭb menyoroti aspek-aspek sastra, budaya, dan kemasyarakatan, sekaligus memberikan

---

<sup>7</sup> Sayyid Quṭb, *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān*, (Turkey: Dar Al-Ushul Al-Alamiyah, 2017), Jilid 04, 345.

<sup>8</sup> Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2020), 42.

<sup>9</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahally, Imam Jalaluddin As-Suyuty, *Tafsīr Jalalain*, (Surabaya: Nurul Alim, 2017), Jilid 01, 167.

panduan dalam menghadapi tantangan zaman, termasuk pentingnya menjaga kesehatan. Pandangan ini mencerminkan keprihatinan Sayyid Quṭb terhadap kondisi sosial dan politik, serta komitmennya untuk menyampaikan pesan Al-Qurān secara relevan dan mendalam.<sup>10</sup>

Dalam pandangan Sayyid Quṭb, menjaga kebersihan fisik dan spiritual adalah bagian integral dari hidup sehat yang dituntut oleh Allah Swt. Kebersihan fisik beriringan dengan pelaksanaan ibadah sholat, yang bukan hanya sebuah ritual, tetapi juga sarana untuk menghadirkan kesadaran akan keagungan Allah dalam hati manusia. Sholat dengan penuh khusyu' dan tunduk tidak hanya membangun hubungan yang kuat dengan Allah, tetapi juga memperkuat kesehatan rohani seseorang. Ketika kebersihan fisik dan ibadah dijalankan dengan penuh pengabdian, seseorang akan merasakan kedamaian hati, berkah di dunia, serta keselamatan dan kebahagiaan abadi di akhirat, sebagai balasan dari keridhaan Allah Swt.<sup>11</sup>

Sayyid Quṭb menekankan pentingnya hidup sehat dengan menjaga keseimbangan antara istirahat, aktivitas teratur, dan kebersihan fisik serta spiritual. Kebersihan tidak hanya terbatas pada tubuh, tetapi juga meliputi hati dan jiwa sebagai bagian dari ibadah kepada Allah. Meskipun mengalami sakit setelah kehilangan orang tuanya, Sayyid Quṭb tetap menjaga pola hidup sehat dan menghasilkan karya seperti *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān*. Baginya, hidup sehat berperan penting dalam keseimbangan fisik dan spiritual.<sup>12</sup>

Sayyid Quṭb adalah seorang intelektual yang berpengaruh dalam dunia Arab dan Islam, dikenal karena karyanya yang meliputi berbagai bidang seperti sastra, politik, sosial, pendidikan, dan agama. Karyanya yang paling terkenal adalah *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān*, merupakan *Tafsīr Al-Qurān* dalam 30 Juz yang menjadi rujukan penting bagi pemahaman Islam kontemporer. Selain itu, ia juga aktif menulis kritik sastra, syair, dan artikel editorial di surat kabar dan majalah, menunjukkan komitmen tinggi terhadap pendidikan dan pencerahan masyarakat. Karya-karyanya akan terus memberikan kontribusi signifikan pada pemikiran dunia Arab dan Islam.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Muzakki, *Karakteristik Konsep Islam Pandangan Sayyid Quṭb*, (Jakarta: Bandung, 2020), 19.

<sup>11</sup> Sayyid Quṭb, *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān*, (Turkey: Dar Al-Ushul Al-Alamiyah, 2017), Jilid 06, 232.

<sup>12</sup> Muzakki, *Karakteristik Konsep Islam Pandangan Sayyid Quṭb*, (Jakarta: Bandung, 2020), 23.

<sup>13</sup> Salim Bahnasawi, *Butir-Butir Pemikirannya Sayyid Quṭb Menuju Pembaruan Gerakan Islam*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2013), 38.

Berdasarkan latar belakang di atas, tentang bagaimana Al-Qurān dapat menjelaskan hidup sehat baik sehat jasmani, sehat rohani, sehat psikologi, dan sehat ekonomi. Sehingga judul tesis "**Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qurān: Perspektif Sayyid Quṭb Dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān**" menggambarkan sebuah upaya untuk memahami pola hidup sehat dari sudut pandang Islam melalui kajian tematik Tafsīr. Sayyid Quṭb, dalam karyanya yang terkenal, Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān, menjawab tantangan zaman dengan menyerukan kembalinya umat Islam pada nilai-nilai kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi yang diajarkan dalam Al-Qurān. Tafsīr ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara kebutuhan materi dan aspirasi spiritual di tengah arus kemajuan teknologi dan konsumerisme modern.<sup>14</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka peneliti memberikan kejelasan arah dan batasan dalam penelitian ini yang dapat ditarik pokok-pokok masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran Sayyid Quṭb terhadap ayat-ayat tentang pola hidup sehat dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān?
2. Bagaimana penjelasan Sayyid Quṭb terhadap ayat-ayat tentang pola hidup sehat perspektif Tafsīr Mauḍū'i?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin peneliti capai dalam penelitian ini, berdasarkan rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menemukan ayat-ayat Al-Qurān yang membahas pola hidup sehat, penafsiran Sayyid Quṭb dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān. Beberapa ayat yang sering dikutip dalam konteks pola hidup sehat termasuk ayat-ayat yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, seperti menjaga pola makan yang seimbang, menghindari perilaku yang merusak kesehatan, dan berusaha untuk menjaga kebugaran jasmani. Bahkan kesehatan rohani, yang biasanya berkaitan dengan penyakit hati, dan kesehatan pikiran yang biasanya adanya rasa stres, serta kesehatan ekonomi manusia.

---

<sup>14</sup> Muhamad Yoga Firdaus, Eni Zulaeha, "Kajian Metodologis Kitab Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān Karya Sayyid Quṭb", *Jurnal Reslaj*, Vol. 05, No. 06, (Januari, 2023), 02.

2. Untuk menjelaskan berdasarkan tema tertentu yaitu pola hidup sehat sebagai bagian integral dari pedoman hidup yang diberikan oleh Al-Qurān. Menganalisis ayat-ayat yang berbicara tentang kesehatan individu, kesehatan lingkungan, kesehatan orang tua dan anak, kesehatan masyarakat, kesehatan kebersihan, kesehatan makanan dan minuman, kesehatan mental, dan kesehatan ibadah. Mengintegrasikan ajaran kesehatan dengan tuntunan spiritual, menyoroti bahwa aspek-aspek kehidupan materialistik tidak boleh mengalahkan aspirasi spiritual dan keimanan seseorang kepada Allah Swt.

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

Adapun kegunaan penelitian secara garis besar dan menyeluruh, yaitu sebagai berikut:

##### **1. Kegunaan Teoritis**

- a. Meneliti penafsiran ayat-ayat Al-Qurān yang terkait dengan kesehatan, dapat menambahkan pemahaman tentang pandangan Islam terhadap pola hidup sehat yang dilakukan dan diajarkan oleh Rasulullah Saw. yang berlandaskan pada Al-Qurān dan diperjelas melalui Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān karya Sayyid Quṭb.
- b. Mengembangkan wacana yang lebih rinci tentang kesehatan dalam konteks Al-Qurān, dalam kerangka keilmuan Islam, dengan tujuan agar meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan bagaimana perihal tersebut dapat mempengaruhi dengan gaya hidup sehat secara menyeluruh dan sempurna terhadap pandangan Sayyid Quṭb dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān.
- c. Memberikan wawasan yang mendalam tentang penerapan pesan-pesan Al-Qurān dalam konteks ilmu kesehatan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang penafsiran ayat-ayat pola hidup sehat saja, akan tetapi dapat memberikan sebuah pandangan inklusif dan progresif tentang pesan-pesan yang terkandung dan tersimpan dalam Al-Qurān.

##### **2. Kegunaan Praktis**

- a. Dijadikan sebagai bahan rujukan dan referensi ilmiah bagi para pembaca dari kalangan akademisi dunia pendidikan, khususnya yang sedang menempuh pendidikan jenjang Ilmu Al-Qurān dan Tafsīr. Terutama bagi yang mendalami penelitian pola hidup sehat dalam Al-Qurān perspektif Sayyid Quṭb dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān, serta penjelasan mengenai pola hidup sehat, secara menyeluruh.

- b. Dijadikan sebagai bahan bacaan bagi para pegiat kesehatan dalam Al-Qurān pada Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān karya Sayyid Quṭb agar melihat bagaimana bisa membantu, bisa memperdalam dan bisa memperluas sebuah pemahaman yang detail dan komprehensif pada ayat-ayat pola hidup sehat dalam Al-Qurān.
- c. Dijadikan sebagai kajian tentang kesehatan dalam Al-Qurān sebagai bahan bacaan bagi masyarakat umum yang dapat memberikan sebuah manfaat yang besar dalam memperluas pemahaman tentang nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qurān. Dengan memperkenalkan ayat-ayat yang berkaitan dengan pola hidup sehat dalam Al-Qurān, masyarakat dapat belajar bagaimana menerapkan ajaran Islam dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh, baik secara jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi.

## E. Kerangka Berpikir

Adapun kerangka berpikir terdiri dari tiga hal yang akan dibahas, yaitu sebagai berikut:

**Pertama**, peneliti membahas tata cara kesehatan yang dikembangkan oleh para ahli Tafsīr dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qurān terkait kesehatan. Tujuannya adalah untuk mengungkap prosedur dasar dalam penafsiran tersebut. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pandangan Islam terhadap kesehatan dan penerapan ayat-ayat Al-Qurān dalam konteks ini.<sup>15</sup> Penjelasan dari *Mufasssir* juga menjadi acuan dalam merumuskan pola hidup sehat yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Dengan menghubungkan penafsiran ayat-ayat Al-Qurān tentang kesehatan dengan praktik kehidupan, peneliti dapat menyusun panduan konkret bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi. Tahap ini menjadi landasan penting dalam memahami kesehatan menurut perspektif Islam dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Kedua**, peneliti mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qurān yang berkaitan dengan kesehatan melalui berbagai Tafsīr yang menjelaskan makna ayat-ayat tersebut secara mendalam. Peneliti menemukan bahwa ada beberapa kata dalam Al-Qurān yang berhubungan dengan kesehatan, seperti kebersihan, kebugaran fisik, kesejahteraan jiwa, dan aspek kesehatan lainnya. Dengan merujuk kitab Tafsīr dan penafsiran ulama, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesehatan dalam

---

<sup>15</sup> Habib Syarif Muhammad Alaydrus, *Agar Hidup Selalu Berkah*, (Bandung: Mizan, 2019), 35.

konteks ayat-ayat Al-Qurān. Tahap ini penting untuk membangun landasan teoritis dalam penelitian tentang kesehatan menurut perspektif Islam dan mengarahkan eksplorasi lebih lanjut tentang pembahasan ini.

**Ketiga**, ayat-ayat yang telah diidentifikasi dalam Al-Qurān sebagai terkait dengan kesehatan, berdasarkan Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān, dikembangkan menjadi basis studi mengenai urgensi dan rumusan kesehatan. Pengembangan ini didasarkan pada mekanisme penafsiran yang telah dikaji sebelumnya, dengan tujuan menghadirkan pemahaman dari para *Mufasssir* yang menjadi acuan dalam memahami ayat-ayat terkait kesehatan. Dengan merujuk Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān, peneliti dapat mengeksplorasi konteks dan makna ayat-ayat kesehatan secara lebih mendalam. Tahap ini penting dalam mendapatkan wawasan yang lebih luas tentang kesehatan dalam Al-Qurān, yang kemudian dapat menjadi dasar argumentasi dan kesimpulan penelitian. Pendapat Sayyid Quṭb dalam Tafsīr ini memainkan peran penting dalam menyajikan perspektif yang komprehensif tentang kesehatan dalam Islam.

Langkah tersebut dilakukan untuk menghadirkan pendapat Sayyid Quṭb sebagai rujukan dalam memahami ayat-ayat terkait ilmu kesehatan dari perspektif Al-Qurān. Peneliti menyimpulkan bahwa kerangka berpikir adalah fondasi penting dalam penelitian pola hidup sehat, karena memberikan arah dan struktur. Kerangka berpikir membantu merumuskan pertanyaan penelitian, merencanakan metodologi, dan menganalisis hasil secara sistematis dan terstruktur.<sup>16</sup>

Dalam konteks ini, Al-Qurān menjadi sumber utama pola hidup sehat, mencakup perintah menjaga kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi. Penelitian tentang pola hidup sehat harus didasarkan pada kerangka berpikir yang memahami kesehatan dalam Islam sesuai dengan ajaran Al-Qurān. Dengan menerapkan pola hidup sehat dalam Al-Qurān, penelitian menjadi lebih bermakna dan relevan bagi masyarakat Muslim. Kerangka berpikir yang kokoh dan berbasis ajaran Al-Qurān dapat menjadi landasan kuat dalam penelitian pola hidup sehat dalam konteks Islam.<sup>17</sup>

## F. Landasan Teori

Manusia sebagai *Khalifah* di bumi memiliki tanggung jawab untuk memakmurkan bumi, yang memerlukan kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan

---

<sup>16</sup> Zulkifli Muhammad Ali, *Tafsīr Ayat-Ayat Medis*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2021), 65.

<sup>17</sup> Abdul Basith, *Rasulullah Sang Dokter*, (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2016), 87.

ekonomi. Produktivitas dan kualitas hidup sangat dipengaruhi oleh kesehatan. Al-Qurān menekankan pentingnya pola hidup sehat, meskipun kata "*Aṣ-Ṣiḥah*" tidak disebutkan secara langsung. Sebagai gantinya, digunakan istilah seperti "*Tahrūn*" dan "*Gaslun*" yang menunjukkan kebersihan dan kesucian sebagai dasar kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi. Kesehatan terkait dengan pola makan, aktivitas, dan gaya hidup sehari-hari.<sup>18</sup>

Pemahaman Islam menekankan pentingnya menjaga kesucian dan kebersihan sebagai bagian dari agama dan kehidupan sehari-hari. Menjaga kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi bukan hanya tuntutan dunia, tetapi juga merupakan bentuk ibadah dan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dengan menjaga kesehatan, manusia dapat mengoptimalkan perannya sebagai *Khalifah* di bumi. Al-Qurān menekankan pentingnya kesehatan dan pola hidup sehat, meskipun kata sehat tidak disebutkan secara langsung. Sebaliknya, istilah yang digunakan adalah suci dan membasuh, menunjukkan bahwa kebersihan dan kesucian adalah dasar dari kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi.<sup>19</sup>

Di era globalisasi ini, banyak orang mengabaikan kesehatan karena gaya hidup yang cepat dan sibuk, sering mengonsumsi makanan cepat saji tanpa memikirkan dampaknya di masa depan. Akibatnya, masalah kesehatan serius semakin umum, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan sering baru muncul setelah seseorang jatuh sakit. Kondisi ini meningkatkan kasus gangguan kesehatan jasmani, rohani, psikologi, dan ekonomi serta munculnya penyakit-penyakit baru. Upaya untuk sembuh sering menghabiskan harta, bahkan memaksa orang berhutang. Akibatnya, kebutuhan akan perawatan kesehatan meningkat, tercermin dari bertambahnya rumah sakit dan klinik. Hal ini menegaskan pentingnya kesadaran dan upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh di era modern.<sup>20</sup>

Penyakit, baik *de jure* maupun *de facto*, tidak mengenal batasan usia, dan perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi, termasuk di bidang kedokteran, telah memperkenalkan berbagai jenis penyakit yang semakin kompleks. Penyakit kini tidak hanya melibatkan infeksi *mikroorganisme* seperti bakteri, virus, jamur, dan parasit, tetapi juga penyakit non infeksi yang dapat disebabkan oleh faktor genetik, fisiologis,

---

<sup>18</sup> Shahid Athar, *The Islamic Guide To Healthy Living*, (English: Library Muslim, 2023), 09.

<sup>19</sup> Andi Susilawaty, *Islam Lingkungan Hidup Dan Kesehatan*, (Gowa: Alauddin University Press, 2020), 172.

<sup>20</sup> Syamsudin, *Pendekatan Dan Analisis Dalam Penelitian Al-Qurān Dan Ilmu Tafṣīr*, (Jakarta: Artikula Press, 2020), 18.

lingkungan, dan perilaku. Penyakit metabolik seperti stroke, diabetes mellitus, dan jantung koroner kini semakin umum di semua usia, termasuk anak-anak. Ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan adalah tantangan bagi seluruh populasi manusia dan mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.<sup>21</sup>

Dalam ilmu kedokteran, sehat sering kali berlawanan dengan penyakit, di mana penyakit adalah kondisi yang menyebabkan ketidaksehatan dan memerlukan perawatan medis untuk pemulihan. Penting untuk menjaga kesehatan guna menghindari penyakit, karena pencegahan lebih baik daripada pengobatan. Gaya hidup sehat, pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta kebiasaan menjaga kebersihan diri dapat mengurangi risiko penyakit dan mempertahankan kesehatan tubuh. Pencegahan seperti vaksinasi, pemeriksaan kesehatan rutin, dan menghindari perilaku berisiko juga penting. Langkah-langkah pencegahan ini membantu meminimalkan risiko penyakit dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.<sup>22</sup>

Pandangan Sayyid Qutb mengenai hidup sehat menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam kebersihan dan kesucian. Menurutnya, kualitas kebersihan dan kesucian sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan harus dilakukan sesuai tuntunan Al-Qurān. Ini mencakup pengaturan waktu untuk istirahat dan aktivitas. Saat beristirahat, tubuh perlu pulih dan mengumpulkan energi, sementara saat beraktivitas, manusia harus produktif untuk mencapai tujuan hidupnya. Ketidakseimbangan dalam pola hidup sehat dapat berdampak negatif, seperti kelelahan, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit.<sup>23</sup>

Dengan menjaga keseimbangan antara istirahat dan aktivitas, seseorang dapat mengontrol kesehatan dengan lebih baik, mencegah berbagai masalah kesehatan, dan menjaga kualitas hidup secara keseluruhan. Penting bagi individu untuk memperhatikan keseimbangan ini dan mempertahankan kekebalan tubuh sesuai tuntunan Al-Qurān dan ajaran Islam. Kesehatan yang baik adalah aset berharga yang memberikan kebahagiaan dan kualitas hidup yang optimal. Merawat tubuh dan jiwa untuk tetap sehat memungkinkan seseorang menjalani kehidupan dengan semangat dan produktivitas. Menyayangi diri sendiri berarti mengutamakan kesehatan sebagai

---

<sup>21</sup> Muhammad Nizar Daqr, *Hidup Sehat Dan Bersih Ala Nabi*, (Jakarta: Hikmah Pustaka, 2022), 112.

<sup>22</sup> Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, (Jakarta: Noura Book, 2022), 46.

<sup>23</sup> Farida Khanam, *Qurānic Guidance On Physical Health*, (English: Library Muslim, 2022), 323.

prioritas utama, memantau asupan makanan dan minuman, serta menjaga gaya hidup sehat dan aktivitas yang teratur.<sup>24</sup>

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini bertujuan memberikan pandangan yang lebih komprehensif dan aktual mengenai pola hidup sehat dalam Islam, khususnya berdasarkan Tafsir Fī Zilāl Al-Qurān oleh Sayyid Quṭb. Dengan menemukan perbedaan dan kesimpulan baru, diharapkan penelitian ini menawarkan wawasan yang mendalam dan orisinal, serta menghindari kesamaan dengan penelitian sebelumnya, menggunakan pendekatan dan analisis yang berbeda.<sup>25</sup> Adapun penelitian terdahulu yang diambil dari peneliti sendiri yaitu sebagai berikut:

**Pertama** buku "*Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qurān*" karya Budi Rosyadi menekankan pentingnya kebersihan dan kesucian dalam kehidupan sehari-hari, yang tercermin dalam praktik ibadah Islam seperti shalat dan zikir. Buku ini membahas berbagai aspek kebersihan, termasuk tempat ibadah, lingkungan, serta tata cara mensucikan diri seperti berwudhu dan mandi junub. Penekanan pada kebersihan ini mencerminkan ajaran Islam tentang pentingnya menjaga kebersihan fisik dan spiritual sebagai ekspresi dari takwa dan ketaatan kepada Allah. Buku ini memberikan kontribusi penting dalam memahami konsep pola hidup sehat dalam Islam dengan fokus pada kebersihan sebagai bagian integral dari ibadah.<sup>26</sup>

Penelitian ini dan karya Budi Rosyadi memiliki perbedaan dan persamaan yang jelas. Penelitian ini mencakup kesehatan dalam konteks fisik, mental, dan spiritual serta mengkaji penjelasan dalam Al-Qurān secara mendalam. Sebaliknya, karya Budi Rosyadi lebih fokus pada kesehatan dalam konteks ibadah dan aspek psikis tanpa mengeksplorasi aspek kesehatan lainnya secara mendalam. Namun, keduanya memiliki kesamaan signifikan dalam menekankan kesehatan sebagai bagian dari spiritualitas dan hubungan dengan Allah Swt., serta pentingnya kesehatan jasmani, rohani, dan psikologi dalam menjalankan ibadah dengan baik. Keduanya memberikan kesamaan kontribusi berharga dalam memahami kesehatan dalam Islam dan kehidupan beragama.

---

<sup>24</sup> Dadang Hawari, *Al-Qurān Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2017.), 82.

<sup>25</sup> Gadjahnata, *Kesehatan Dan Kelahiran Dalam Islam*, (Jakarta: Media Sarana Press, 2017), 16.

<sup>26</sup> Budi Rosyadi, *Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qurān*, (Semarang: Multi Trading, 2019), 02.

**Kedua** buku "*Lingkungan Hidup Dalam Pemahaman Islam*" karya Muhamad Bahri Ghazali menekankan pentingnya menjaga harmoni lingkungan sesuai ajaran Islam, termasuk menjaga kebersihan, berperilaku baik terhadap alam, menanam pohon, dan menghindari pembuangan sampah sembarangan. Prinsip-prinsip ini dianggap sebagai bagian dari *Sunnatullah* yang membimbing manusia dalam merawat lingkungan. Buku ini memberikan landasan moral bagi Muslim dalam menjalani kehidupan yang bersih, sehat, dan berkelanjutan, serta mengajak setiap individu untuk menjadi agen perubahan yang peduli terhadap lingkungan, sejalan dengan ajaran Islam tentang kasih sayang terhadap alam sebagai amanah dari Allah Swt.<sup>27</sup>

Perbedaan yang terlihat antara penelitian ini dan karya Muhamad Bahri Ghazali adalah bahwa penelitian ini lebih mendalam membahas kesehatan lingkungan, mencakup aspek kebersihan, pencemaran, dan langkah-langkah konkret untuk menjaganya, serta keterkaitannya dengan ajaran Al-Qurān. Sementara itu, karya Muhamad Bahri Ghazali lebih menekankan pada upaya menjaga kesehatan lingkungan dan menerapkan prinsip-prinsip Nabi Muhammad Saw. untuk menciptakan lingkungan berkelanjutan. Namun, keduanya memiliki persamaan dalam menggunakan ajaran Islam sebagai landasan untuk menjaga kesehatan lingkungan, terutama dalam mengikuti ajaran Nabi Muhammad Saw., yang menunjukkan fokus serupa pada pentingnya lingkungan dalam Islam.

**Ketiga** buku "*Menuju Hidup Sehat Dan Panjang Umur*" karya Andri Wang menekankan bahwa pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang buruk dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan memperpendek umur. Buku ini juga menyoroti pentingnya menjaga pola makan sehat untuk menjalani hidup yang lebih panjang dan berkualitas.<sup>28</sup>

Penelitian ini berbeda dengan buku Andri Wang dalam hal fokus. Buku Andri Wang lebih menitikberatkan pada praktik pola makan yang sehat dan pemilihan makanan yang tepat, sedangkan penelitian ini mengkaji pola hidup sehat secara menyeluruh, termasuk aspek spiritual, dengan mengaitkannya dengan perspektif Al-Qurān. Namun, keduanya memiliki kesamaan mengenai pentingnya pola makan yang Halal dan baik untuk kesehatan.

---

<sup>27</sup> Muhamad Bahri Ghazali, *Lingkungan Hidup Dalam Pemahaman Islam*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 2022), 26.

<sup>28</sup> Andri Wang, *Menuju Hidup Sehat Dan Panjang Umur*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2023), 01.

**Keempat** buku "*Kesehatan Masyarakat: Ilmu Dan Seni*" karya Soekidjo Notoatmojo membahas dua aspek utama dalam kesehatan masyarakat: teori dan aplikasi. Dari segi teori, buku ini mencakup berbagai cabang ilmu kesehatan masyarakat, seperti epidemiologi, biostatistik, dan pendidikan kesehatan. Dari segi aplikasi, buku ini menyoroti isu-isu aktual dan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, sehingga menggabungkan landasan ilmiah dengan implementasi praktis dalam kehidupan sehari-hari.<sup>29</sup>

Penelitian ini berbeda lebih menitikberatkan pada cara hidup sehat dalam masyarakat dengan merujuk pada penafsiran Ayat-Ayat Al-Qurān, sementara buku "*Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*" membahas teori-teori kesehatan masyarakat seperti epidemiologi dan ilmu perilaku, serta penerapannya dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat. Meskipun fokus keduanya berbeda, persamaan keduanya membahas praktik hidup sehat dalam masyarakat.

**Kelima** buku "*Jurus Sehat Rasulullah*" oleh Zaidul Akbar membahas kesehatan Nabi Muhammad Saw., yang hanya sakit dua kali sepanjang hidupnya saat diracuni oleh seorang wanita Yahudi dan menjelang wafat. Buku ini juga mengaitkan kesehatan Nabi dengan zaman modern, menekankan pentingnya mengonsumsi makanan halal dan baik serta mengikuti metode pengobatan yang dianjurkan oleh Nabi.<sup>30</sup>

Perbedaan penelitian ini terletak pada fokusnya yang mencakup kesehatan ala Rasulullah Muhammad Saw., dengan menekankan ajaran dari Al-Qurān serta pola makan sehat. Sementara buku karya Zaidul Akbar lebih berfokus pada jurus sehat, pengobatan yang dianjurkan, dan cara mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Persamaannya adalah keduanya membahas kesehatan yang diajarkan dan dianjurkan oleh Rasulullah Saw.

**Keenam** buku "*Komunikasi Kesehatan Pemikiran Dan Penelitian*" oleh Deddy Mulyana membahas komunikasi kesehatan sebagai bidang studi yang aktual dan transdisipliner. Buku ini mencakup topik penyakit, pencegahannya, dan upaya peningkatan kesadaran kesehatan. Selain itu, buku ini dianggap sebagai inisiator dalam menyajikan pemikiran dan informasi dinamis tentang ilmu kesehatan melalui interaksi komunikasi antar manusia.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Soekidjo Notoatmojo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2017), 01.

<sup>30</sup> Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah*, (Bandung: Sygma Examedia Arkanleema, 2020), 21.

<sup>31</sup> Deddy Mulyana, *Komunikasi Kesehatan Pemikiran Dan Penelitian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 14.

Perbedaan antara penelitian ini dan buku Deddy Mulyana terletak pada pendekatan terhadap penyembuhan penyakit. Penelitian ini fokus pada penggunaan Al-Qurān sebagai sarana penyembuhan dan kesehatan, sedangkan buku Deddy Mulyana lebih menekankan pemahaman penyakit, cara pencegahannya, dan upaya menjaga kesehatan secara umum. Namun, keduanya membahas pentingnya hidup sehat dan memberikan panduan tentang cara menjaga kesehatan dengan baik.

**Ketujuh** buku "*Sehat Ala Rasulullah*" karya Muyassaroh membahas praktik kesehatan Nabi Muhammad Saw., termasuk pola makan, puasa, minum, dan aktivitas sehari-hari. Buku ini menekankan pola hidup sehat yang diterapkan oleh Rasulullah dan pentingnya menjaga kesehatan jasmani serta rohani menurut ajaran Islam. Buku ini juga menjelaskan usaha untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip hidup sehat dalam konteks Islam.<sup>32</sup>

Perbedaan antara penelitian ini dan buku karya Muyassaroh terletak pada cakupan topik. Penelitian ini mencakup aspek kesehatan yang lebih luas, termasuk makanan, minuman, lingkungan, dan ibadah menurut Al-Qurān, sementara buku Muyassaroh lebih terfokus pada praktik kesehatan sehari-hari Nabi Muhammad Saw., terutama terkait dengan makanan, minuman, dan puasa. Meskipun demikian, keduanya memiliki kesamaan membahas kesehatan ibadah, makanan dan minuman, serta prinsip kesehatan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw.

**Kedelapan** jurnal "*Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Perspektif Al-Qurān Dan Sunnah Rasul*" karya Masayu Dian Khairani mengulas bahwa kesehatan adalah karunia dari Allah Swt., dengan manusia diciptakan dalam keadaan selaras kecuali jika Allah Swt. berkehendak lain. Keseimbangan tubuh dapat terganggu oleh perilaku manusia, seperti pola makan yang sembarangan, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, dan kurang istirahat.<sup>33</sup>

Perbedaan antara penelitian ini dan jurnal karya Masayu Dian Khairani terletak pada cakupan pembahasannya. Penelitian ini mengkaji secara komprehensif semua ayat yang relevan tentang kesehatan dan kebersihan serta ajaran Al-Qurān, termasuk tata cara hidup bersih dan nyaman. Sebaliknya, jurnal Masayu Dian Khairani lebih terfokus pada kesehatan dan kebersihan dengan membahas hanya beberapa ayat dan Hadīś. Keduanya sama-sama membahas kesehatan tubuh dan lingkungan.

---

<sup>32</sup> Muyassaroh, *Sehat Ala Rasulullah*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2020), 10.

<sup>33</sup> Masayu Dian Khairani, "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Perspektif Al-Qurān Dan Sunnah Rasul", *Jurnal Of Darussalam Islamic Studies*, Vol. 01, No. 01, (Desember: 2020), 43.

**Kesembilan** jurnal “*Konsep Kesehatan Dalam Al-Qurān Dan Al-Hadīs*” karya Diong Liong Akbar menjelaskan bahwa Islam mengatur berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan, dengan Al-Qurān sebagai pedoman utama. Kesehatan dianggap penting dalam ajaran Islam sebagai modal untuk beribadah secara optimal, dan hal ini ditegaskan melalui banyak ayat dan Hadīs. Jurnal ini juga menekankan bahwa bagi dokter Muslim, penting untuk memahami Al-Qurān sebagai sumber ilmu, termasuk dalam bidang kedokteran, karena semua ilmu, termasuk kedokteran, berasal dari Al-Qurān dan Hadīs.<sup>34</sup>

Perbedaan antara penelitian ini dan jurnal karya Diong Liong Akbar terletak pada kedetailan dan cakupan pembahasannya. Penelitian ini memberikan penjelasan yang lebih rinci dan mencakup hal-hal yang lebih menonjol terkait kesehatan dalam Al-Qurān. Sebaliknya, jurnal Diong Liong Akbar lebih terfokus pada beberapa poin penting dalam pembahasannya. Meskipun demikian, keduanya sama-sama membahas kesehatan dalam konteks agama Islam berdasarkan Al-Qurān.

**Kesepuluh** jurnal “*Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam*” karya Khairul Anam menjelaskan bahwa kesehatan mencakup bukan hanya kekuatan fisik, tetapi juga kebaikan dalam pikiran dan emosi. Jurnal ini mengadopsi teori biopsikososial, yang melihat kesehatan secara menyeluruh dari aspek biologis, psikologis, dan sosial. Seseorang dianggap sehat jika tidak mengalami kelainan biologis, gangguan psikologis, dan memiliki kehidupan sosial yang seimbang, serta tidak menimbulkan kerusakan atau ketidaknyamanan bagi orang lain dalam interaksi sosial.<sup>35</sup>

Perbedaan antara penelitian ini dan jurnal karya Khairul Anam terletak pada pendekatan dan cakupan topiknya. Penelitian ini menggunakan pendekatan berbasis Al-Qurān yang mencakup aspek psikis, jasmani, dan rohani secara komprehensif. Sebaliknya, jurnal Khairul Anam lebih memfokuskan pada pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam. Meskipun demikian, keduanya sama-sama membahas pentingnya hidup bersih dan sehat.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian lainnya dalam hal fokus pada pola hidup sehat, namun terdapat perbedaan signifikan. Penelitian ini secara

---

<sup>34</sup> Diong Liong Akbar, “Konsep Kesehatan Dalam Al-Qurān Dan Al-Hadīs”, *Jurnal Ilmu Al-Qurān Dan Hadīs*, Vol. 03, No. 02, (Juni: 2020), 173.

<sup>35</sup> Khairul Anam, “Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam”, *Jurnal Sagacious*, Vol. 03, No. 01, (Desember: 2016), 77.

khusus menganalisis pola hidup sehat dari perspektif ayat-ayat Al-Qurān, dengan fokus pada penafsiran ayat-ayat tersebut untuk memahami pandangan Al-Qurān tentang pola hidup sehat. Penelitian ini juga menekankan bahwa hidup sehat merupakan cara untuk mendapatkan kasih sayang dari Allah Swt.<sup>36</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji berbagai aspek kesehatan yang tercantum dalam Al-Qurān, dengan fokus khusus pada **“Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qurān: Perspektif Sayyid Quṭb Dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān.”** Penelitian ini akan menganalisis pola hidup sehat dalam Al-Qurān, terutama melalui Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān, dengan merujuk pada pendapat para *Mufasssir* dan ahli terkait. Peneliti juga akan memaparkan temuan dari berbagai referensi seperti buku, jurnal, artikel, dan kajian untuk memberikan penjelasan yang lebih teliti dan jelas. Penelitian ini bertujuan untuk menjadi lebih relevan dan terarah, dengan fokus pada pandangan Sayyid Quṭb, yang meskipun mengalami sakit-sakitan selama hidupnya, berhasil menyelesaikan Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān.

## H. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini mencakup pembahasan mengenai **Pola Hidup Sehat Dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān Karya Sayyid Quṭb**, dengan fokus pada masalah kesehatan umat manusia berdasarkan ayat-ayat Al-Qurān. Peneliti akan mengeksplorasi paradigma kesehatan yang dikembangkan oleh *Mufasssir* untuk menyediakan pedoman yang relevan dalam menghadapi perkembangan zaman modern. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang pandangan agama Islam dalam mempromosikan pola hidup sehat sebagai bagian integral dari ajarannya.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wacana lengkap mengenai relevansi dan aplikabilitas pola hidup sehat dalam Al-Qurān untuk menghadapi tantangan kesehatan zaman sekarang yang pragmatis. Penelitian ini akan melibatkan analisis tematik terhadap pandangan Sayyid Quṭb dalam Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurān mengenai pola hidup sehat. Peneliti akan mengeksplorasi paradigma Sayyid Quṭb yang dikembangkan

---

<sup>36</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2021), 200.

oleh para *Mufassir* terkait dasar-dasar kesehatan, sebagai panduan dalam menghadapi perkembangan zaman yang semakin maju dan modern.<sup>37</sup>

Penelitian ini mencakup analisis terhadap Tafsir Fī Zilāl Al-Qurān dengan fokus pada ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan dalam Al-Qurān. Selain itu, penelitian ini akan menyelidiki berbagai referensi dari sumber lain yang mendukung pembahasan tentang pola hidup sehat, termasuk Al-Qurān, Al-Hadīs, kitab Tafsir, dan sumber relevan lainnya. Kesehatan dianggap sebagai fondasi mendasar untuk mencapai kesejahteraan dalam kehidupan, dan seberapa pun nikmat yang dinikmati seseorang, ia akan kehilangan makna jika kesehatan terganggu. Oleh karena itu, menjaga kesehatan menjadi prioritas utama yang tidak terbantahkan dalam menjalani kehidupan.<sup>38</sup>

Dalam konteks penelitian ini, kesehatan dianggap setara dengan nilai penting waktu pagi yang melindungi. Makanan sederhana seperti sepotong roti dan segelas air yang mencukupi kebutuhan dasar di pagi hari dianggap setara dengan segala kenikmatan hidup jika terpenuhi. Kesehatan sebagai fondasi utama memungkinkan seseorang untuk menikmati segala kenikmatan dunia dengan lebih baik. Dalam Islam, pemeliharaan kesehatan diwujudkan melalui pola hidup yang bersih dan penuh syukur, serta ditandai dengan kegiatan yang aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Menjaga kesehatan menjadi kewajiban penting untuk menciptakan kehidupan yang berarti dan bermanfaat bagi diri sendiri serta lingkungan sekitar.<sup>39</sup>

Kesehatan dipandang sebagai modal utama untuk mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi dan penuh makna dalam Islam. Dengan menjaga kesehatan, seseorang dapat menjalankan tugas-tugas keagamaan, seperti ibadah kepada Allah, dengan lebih baik serta berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan merupakan bagian integral dari praktik kehidupan seorang Muslim yang taat, mendukung nilai dan kualitas hidup yang lebih baik.<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2021), 206.

<sup>38</sup> Khairul Anam, "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam", *Jurnal Sagacious*, Vol. 03, No. 01, (Desember: 2016), 75.

<sup>39</sup> Dadang Hawari, *Al-Qurān Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2017.), 42.

<sup>40</sup> Gadjahnata, *Kesehatan Dan Kelahiran Dalam Islam*, (Jakarta: Media Sarana Press, 2017), 11.