

**URGENSI HIDUP SEHAT PASCA PANDEMI DALAM
PERSPEKTIF HADIS NABI SAW**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bidang Ilmu Hadis (IH)**

Lutfi Noor Hasani

NIM. 1830410047

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
TAHUN 2022**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN
Jalan Conge Ngembalrejo Bae Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telp. (029)
432677 Fax. 441613, 438818
Email: ushuluddin@iainkudus.ac.id; Website: www.iainkudus.ac.id

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama/NIM : Lutfi Noor Hasani/1830410047
Fakultas/Prodi : Ushuluddin/Ilmu Hadits
Judul : **“Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi
dalam Perspektif Hadis Nabi SAW”**

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan skripsi sejak 7 Juni 2022 sampai dengan 8 September 2022 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses selanjutnya.

Kudus, 25 November 2022

Dosen pembimbing

Zulham Qudsi Farizal Alam, M.A.

NIP. 198109091016042016



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jalan Conge Ngembalrejo Bae Kotak Pos 51 Kudus
59322 Telp. (029) 432677 Fax. 441613, 438818
Email: ushuluddin@iainkudus.ac.id ; Website:
www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQSYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama/NIM : LUTFI NOOR HASANI/1830410047
Fakultas/Prodi : Ushuluddin/Ilmu Hadis
Judul : "Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi dalam Perspektif Hadis Nabi Saw"

Telah diujikan pada 3 Oktober 2022 dan dinyatakan LULUS dalam Ujian Majelis Munaqsyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Muhammad Nuruddin, M. Ag</u> NIP. 197009291999031001 Penguji I/Ketua Sidang	25/10/22	
<u>Dr. Abdul Karim, SS., MA</u> NIP. 197601282011011001 Penguji II/Utama	25/10/22	
<u>Muh Muhtador, M. Hum</u> NIP. 198802162019031013 Penguji III/Sekretaris Sidang	26/10/22	
<u>Zulham Qudsi FA, MA</u> NIP. 198109091016042016 Dosen Pembimbing	25/10/22	
<u>Dr. H. Ahmad Tabahik, Lc., M.S.I</u> NIP. 197802252009121001 Dekan Fakultas Ushuluddin	25/10/22	

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lutfi Noor Hasani
NIM : 1830410047
Fakultas : Ushuluddin
Program Studi : Ilmu Hadis
Alamat : Desa Jepangakis Rt.02 Rw.03 Kec. Jati
Kab. Kudus
Judul Skripsi : **“Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi
Dalam Perspektif Hadis Nabi SAW”**

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Analisi dan pendapat yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apa yang tertulis dalam skripsi benar-benar hasil karya ilmiah sendiri bukan plagiasi (jiplakan) dari orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 25 November 2022

Peneliti



Lutfi Noor Hasani

NIM. 1830410047

MOTTO

QS. Al A'la Ayat 14¹

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ ١٤

Artinya : “Sungguh beruntung orang yang menyucikan diri”.

“Manusia kadang mengorbankan kesehatannya demi mendapatkan kekayaan, lalu dengan senang hati membayarkan segala penghasilannya untuk mendapatkan kembali kesehatannya”
(*Buku God's Little Devotional Book for Men*)

¹ Al-Qur'an Al-Kariim, *Surat al-A'la*, Ayat : 14

PERSEMBAHAN

Puji Syukur *Alhamdulillah 'ala Ni'amillah*, dan dengan segala kerendahan hati, saya mempersembahkan sebuah karya skripsi ini untuk:

- ❖ Bapak Nur Chamdan dan Ibu Sulis Wiyani tercinta, yang selalu senantiasa memberikan dukungan, semangat, doa terbaik serta menyisihkan finansial untuk membiayai pendidikan anakmu, jasa-jasamu untuk anakmu begitu besar dan tidak bisa dibalas dengan apapun.
- ❖ Seluruh Ustadz/Ustadzah dan Guru penulis, yang telah mengajarkan saya ilmu pengetahuan dan ilmu agama yang tanpanya, diri saya ini tidak bisa membaca dan menulis, terimakasih telah menanamkan dengan baik pemahaman tentang akidah sehingga diri tetap berada pada jalan yang diridloi Allah SWT.
- ❖ Seluruh Masyayikh dan Asatidz Madrasah TBS Kudus, yang telah mengajarkan saya ilmu pengetahuan dan ilmu agama yang tanpanya, diri saya ini tidak bisa membaca dan menulis Arab serta Pegon, terimakasih telah menanamkan dengan baik pemahaman tentang akidah sehingga diri tetap berada pada jalan yang diridloi Allah SWT serta pemahaman Fiqih supaya selalu membatasi diri menjauhi larangan serta menta'ai perintah-Nya.
- ❖ Seluruh teman-teman seperjuangan kelas Ilmu Hadis angkatan 2018, atas segala kebersamaan dan kekeluargaan yang telah kita lampau bersama selama perkuliahan, yaitu: Aufa Nailul Muna (teman TBS dan teman Kuliah Ilmu Hadis walau sebentar), Ade Mulyawan, Andre Misbahusshofa, Hasbun Ni'am, Heka Maulana Lutfianto, Ika Nur'aini, Nuzulul Kirom, M. Miftahuddin, Syaifuddin Anwar, Syamsul Khoirurrohimi, M. Zakky Fu'ad, Musdaifah, Khurin 'Ainun Azmi, Hesti Wulandari, Bagas P., Chamida Nur'aini, Elsa Viana, M. Ikhsan Thoriq, Lia Safitri, M. Hanif, Naufal Zulfikar, M. Rohamtullah, Khirun Nafi'an, Widya P. Sholihah.
- ❖ Seluruh teman-teman yang selalu menemani dalam mengerjakan skripsi dan yang selalu mensupport hingga terselesaikannya karya ini. Diantaranya: Vinnesa Ayu

Fitriani, M. Dayat Firmansyah, Santo, M. Nandhif Atho'illah, M. Irvan Prasetyo, Syaifuddin Anwar, Hasbun Ni'am, dan teman-teman yang lain.

- ❖ Seluruh Keluarga Besar IRMAS Sabilul Muttaqin serta Grup Rebana El Sabil, atas segala doa dan memberikan semangat kepada saya yang tak dapat saya sebutkan satu persatu.
- ❖ Seluruh teman-teman seperjuangan sekolah Madrasah TBS dari mulai MTs sampai MA serta lulusan Program Keagamaan 3 angkatan 2018, atas segala kebersamaan dan kekeluargaan dan canda tawa yang telah kita lalui bersama sampai sekarang, semoga dapat menjadi kenangan terindah dalam hidup, dan semoga mendapat kemudahan dari Allah SWT dalam menggapai cita-cita masing-masing agar dapat selalu bermanfaat bagi diri sendiri dan oran lain.
- ❖ Seluruh teman-teman seperjuangan MI NU Raudlatul Tholibin angkatan 2012, atas segala kebersamaan dan kekeluargaan yang telah kita lalui bersama pada masa sekolah dulu sampai lupa waktu belajar dan keasyikan bermain. Semoga kalian dapat menjadi manusia yang bermanfaat bagi sesama, dan selalu bersyukur atas segala nikmat Allah SWT.

Pada akhirnya semua itu mempunyai arti yang bermakna, ku persembahkan karya sederhana ini untuk segala ketulusan kalian atas support dan motivasinya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayangnya kepada kalian. *Amin Ya Rabbal'alamin.*

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Dimaksudkan Sebagai Pengalih-Hurufan Dari Abjad Yang Satu Ke Abjad Yang Lain. Transliterasi Arab-Latin Di Sini ialah Penyalinan Huruf-Huruf Arab Dengan Huruf-Huruf Latin Beserta Perangkatnya. Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 Nomor: 0543b//U/1987

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)

خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ —	Fathah	A	A
ِ —	Kasrah	I	I
ُ —	Dammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...يَ	Fathah dan ya	Ai	a dan u
...وَا	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa

- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi Maddah

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ...أ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إ...إ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و...و	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla

- رَمَى ramā

- قِيلَ qīla

- يَقُولُ yaqūlu

D. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamiin, puji syukur atas kehadiran Allah *Subhanahu wa ta'ala*, Tuhan semesta alam yang tidak pernah berhenti memberikan limpahan rahmat, nikmat, dan karunia-Nya kepada kita. Allah SWT yang telah memudahkan segala urusan hamba-Nya karena begitu agung kasih sayang-Nya, akhirnya penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi. Shalawat juga salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., beserta keluarga dan para sahabat dan pengikutnya sampai akhir zaman dan semoga kita mendapatkan syafa'at dari beliau *Amin Allahumma amin*.

Peneliti mengungkapkan rasa syukur yang amat dalam atas nikmat Allah SWT., dengan terselesaikannya skripsi ini, Skripsi yang berjudul “Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi dalam Perspektif Hadis Nabi Saw” ini telah disusun dengan semangat yang sungguh-sungguh untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Jenjang Studi Strata Satu (S.1) Program Studi Ilmu Hadis (IH) Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa bukan karena usaha keras penulis sendiri, akan tetapi adanya bimbingan, dukungan, serta saran-saran yang membangun dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Abdurrahman Kasdi, Lc. M.Si., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah menyetujui dan merestui penyusunan skripsi ini.
2. Dr. H. Ahmad Atabik, Lc. M.Si., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus.
3. Muhammad Misbah, Lc., M.Hum., selaku Ketua Prodi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus dan juga Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
4. Bapak atau Ibu Dosen khususnya dosen Ushuluddin, Program Studi Ilmu Hadis (Pak Muhammad Afif, Pak Zulham Qudsi Farizal Alam, Ibu Umma Farida, Ibu Ulya, Ibu Istianah, Pak Nuruddin, Pak Amiruddin) dan masih

banyak lagi yang belum bisa saya sebutkan satu persatu serta semua Staff di lingkungan Institut Agama Islam Negeri Kudus. Sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Akhirnya, penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan serta masih jauh dari yang diharapkan, hanya Allah lah pemilik segala kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan demi menyempurnakan skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. *Amin Ya Rabbal 'Alamiin.*

