

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Pengertian Urgensi Hidup Sehat

Nikmat sehat baru akan bisa dirasakan apabila seseorang mengalami sakit. Ketika kita sedang sakit, kita akan merasakan betapa nikmatnya kesehatan yang sangat berharga bagi kelancaran ibadah yang kita kerjakan. Secara sederhana, Konsep sehat menurut World Health Organization (WHO) yaitu “*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*” atau dengan kata lain sehat merupakan suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, dan sosial yang tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan.<sup>1</sup> Sehat biasanya diartikan sebagai suatu keadaan yang baik atau selaras bagi seluruh anggota tubuh dan dapat menjalankan fungsinya pula dengan penuh totalitas. Sehat adalah terbebasnya manusia dari segala macam penyakit atau terlepas dari hilangnya perbuatan tercela, diantaranya aspek jiwa, ekonomi, budaya, dan politik sekalipun.

Sementara penyakit (*disease*) bisa diartikan sebagai gangguan fungsi *fisiologis* suatu organisme karena infeksi atau tekanan dari lingkungan yang bersifat objektif. Adapun sakit (*illness*) adalah penilaian individu terhadap pengalaman menderita suatu penyakit dan bersifat subjektif. Gejala subjektif ditandai dengan perasaan yang tidak enak atau merasakan sesuatu yang mengganggu salah satu organ tubuh manusia. Antara sehat dan sakit adalah dua sisi yang saling berkaitan satu sama lain. Jika kita hidup sehat, berarti kita terbebas dari penyakit dan terhindar dari rasa sakit yang bisa menghambat aktivitas dalam beribadah atau mencari nafkah.

Konsep sehat memang sangat terkait dengan terbebasnya manusia dari segala macam penyakit, baik sehat secara fisik maupun mental. Kesehatan merupakan kebutuhan setiap individu, baik orang yang sakit maupun yang sehat atau kebutuhan setiap manusia apa pun status dan kedudukannya. Ketika sehat menjadi kebutuhan, setiap diri kita akan melakukan segala usaha untuk tetap tampil prima dalam segala aktivitas kehidupan. Namun, ketika kesehatan terganggu, orang sakit membutuhkan penyembuhan (*kuratif*) dan orang sehat membutuhkan upaya *promotif* (peningkatan), *preventif* (pencegahan),

---

<sup>1</sup> Putu Emy Suryanti, “*Konsep Sehat-Sakit : Sebuah Kajian Filsafat*” SANJIWANI: Jurnal Filsafat ,12 (2021): 88–99.

*rehabilitatif* (perbaikan), serta *konservatif* (pemeliharaan).<sup>2</sup> Dari sini, seluruh aktivitas kehidupan sangat berhubungan dengan kesehatan yang menjadi karunia Tuhan paling berharga. Meskipun makna kesehatan cakupannya sangat luas, ia tetap merupakan persoalan universal dan kebutuhan mendasar bagi kehidupan umat manusia. Sebagai sebuah persoalan universal, kesehatan menjadi bagian penting dari tercapainya kebutuhan hidup orang banyak yang membutuhkan tenaga prima dan memiliki daya tahan untuk menjalankan tugas-tugas kemanusiaan. Tidak heran bila kesehatan menjadi hak asasi manusia dan merupakan salah satu unsur utama kesejahteraan, sebagaimana ungkapan bahwa kesehatan bukanlah segala-galanya, tetapi tanpa kesehatan segala-galanya tidak berarti apa-apa.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian Urgensi ialah keharusan yang mendesak, hal sangat penting. Pengertian Hidup ialah masih terus ada dan bekerja sebagaimana mestinya dan pengertian Sehat ialah baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), waras.<sup>3</sup> Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa Urgensi Hidup Sehat ialah suatu keharusan bagi kita sebagai manusia untuk bebas dari segala penyakit (waras) supaya dapat menjalankan aktivitas-aktivitas sehari-hari sebagaimana mestinya, agar selalu bermanfaat bagi lingkungan sekitar.

Kita bisa memahami bahwa makna kesehatan begitu sangat penting bagi kehidupan khususnya pasca pandemi sehingga ia menempati posisi strategis dalam mendaya-gunakan segala tenaga dan pikiran untuk mencapai tingkat kesehatan yang sempurna sebagaimana yang kita impikan. Jika kita mengacu pada pandangan WHO, kesehatan memiliki makna dan dimensi yang luas sesuai juga dengan Undang-Undang Kesehatan, yaitu keadaan sehat yang meliputi aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial serta dapat produktif secara sosial maupun ekonomis. Cakupan makna kesehatan ini secara transparan dapat memengaruhi segala aktivitas yang hendak Anda lakukan dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan ini.

Di sini penting bagi kita untuk mengetahui secara langsung aspek kesehatan yang berkaitan langsung dengan kesehatan jasmani dan kesehatan ruhani. Dari berbagai pengertian tentang kesehatan

---

<sup>2</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 25–27.

<sup>3</sup> Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Aplikasi Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V Daring* (kbbi.kemdikbud.go.id)

sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan jasmani adalah baiknya keadaan seluruh anggota dalam menjalankan fungsinya. Sementara itu, yang dimaksud dengan kesehatan ruhani atau kesehatan mental, yaitu keadaan seseorang yang terhindar dari gangguan-gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala jiwa (*psychose*).<sup>4</sup> Pengertian sehat sesuai dengan UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, yakni keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, budaya, dan ekonomis.

## B. Aspek-aspek Kesehatan

Dengan mengetahui aspek-aspek kesehatan, kita akan memperoleh suatu pemahaman tentang ruang lingkup kajian yang berkaitan langsung dengan permasalahan hidup yang menimpa setiap umat manusia. Supaya kita tidak terjebak dengan pernyataan bahwa kesehatan terkesan hanya berkaitan dengan permasalahan fisik, namun memiliki cakupan yang sangat luas, termasuk diantaranya adalah masalah kesehatan mental atau jiwa.

### 1. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik atau jasmani adalah tercapainya kebugaran dari seluruh organ tubuh tanpa ada perasaan sakit atau keluhan yang membuat kita tidak bisa berjalan atau melakukan aktivitas di luar rumah. Kesehatan fisik atau jasmani terwujud apabila seseorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Artinya, semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan apa pun, karena memiliki kekuatan dan daya tahan yang prima dalam melakukan aktivitas tertentu.

Sebagai dari aspek kesehatan, fisik atau jasmani memang sangat cepat di-amati ketika kita ingin memeriksakan diri ke rumah sakit terkait dengan keluhan atau rasa sakit dalam tubuh. Ketika kita mengalami sakit, perasaan yang muncul adalah ketidak-mampuan meng-operasional-isasi-kan anggota tubuh secara sempurna dan memberikan daya tahan yang luar biasa dalam mengerjakan sesuatu. Tidak heran bila kesehatan fisik merupakan komponen penting yang harus dijaga oleh setiap orang karena menyangkut permasalahan kebugaran atau daya tahan tubuh.<sup>5</sup> Kesehatan fisik hampir sama dengan pengertian tercapainya kebugaran jasmani, yakni kemampuan seseorang

---

<sup>4</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 27–28.

<sup>5</sup> Takdir Ilahi, 31.

untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan.<sup>6</sup>

Jika kita merasa bahwa kesehatan fisik kita sedang prima dan tidak ada keluhan apa pun, tubuh kita boleh dibilang mencapai tingkat kebugaran yang luar biasa meskipun melakukan aktivitas yang membutuhkan daya dan kekuatan yang besar. Ketika kita mencapai tingkat kebugaran, Anda juga akan mampu melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat. Di sinilah kesehatan jasmani menjadi aspek yang sangat penting dalam mencapai kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) dan memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak dan tidak terlalu memberatkan. Sebagai komponen penting dari kesehatan fisik, kebugaran tubuh kita merupakan langkah awal dalam menjaga keseimbangan dan daya tahan dari segala macam penyakit.

Komponen penting yang perlu kita ketahui dari kebugaran fisik atau jasmani adalah berkaitan dengan kemampuan otot, tulang, dan bagian lemak. Di situ terdapat fungsi organ yang berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan. Kemampuan otot atau tulang bisa menjadi cerminan bahwa daya tahan tubuh kita akan mampu menopang segala kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan yang terdapat dalam bagian tubuh, sehingga ketika kita mengalami gejala kelelahan yang cukup akut, kekebalan atau daya tahan tubuh kita perlu untuk dipertanyakan.<sup>7</sup>

Tingkat kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh sejauh mana kita dapat mengoptimalkan tubuh agar selalu bergerak, misalnya dengan jalan-jalan santai atau senam. Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum muthlak memerlukan pembakaran dengan terus

---

<sup>6</sup> Ellen dan Reo, "HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR" JURNAL SPORTIF : JURNAL PENELITIAN PEMBELAJARAN 4 (2018): 235-47.

<sup>7</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 33.

berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen. Artinya, segala hal yang menyangkut kekuatan fisik pasti membutuhkan daya tahan yang lebih besar sehingga tidak mengganggu terhadap organ tubuh. Ketika kita melakukan latihan fisik terkait dengan daya tahan tubuh kita, kita perlu memerhatikan stamina, apakah memiliki kemampuan menyerap kalori dengan baik atau tidak. Pada saat bersamaan, kita juga perlu melatih jantung, peredaran darah, dan paru-paru (alat pernapasan) agar giat bekerja untuk menyalurkan oksigen ke bagian-bagian tubuh yang aktif. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Perubahan-perubahan tersebut dinamakan “efek latihan” yang dapat memompa daya tahan tubuh kita menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan fisik selalu memberikan dampak pada kelancaran aktivitas. Jika kita mengalami masalah pada kebugaran jasmani, kita dituntut untuk mengikuti pola, aturan, dan hal-hal yang harus dilaksanakan seseorang dalam rangka mencapai derajat kesehatan. Untuk dapat hidup sehat secara jasmani, hal pertama yang harus kita perhatikan adalah menilik secara fisik bagian dari tubuh mana yang berkontribusi menyumbang masalah penyakit.

Perut merupakan sumber dari berbagai penyakit. Sebagai sumber penyakit, kita tidak boleh mengabaikan kesehatan perut atau mulut agar selalu dijaga kebersihannya. Setiap diri kita mungkin setuju bahwa perut sebagai sumber penyakit, karena di situlah tempat kita mencerna dan mengoptimalkan pencernaan dengan baik. Perut berawal dari mulut, dan mulut akan terpulang pada pola makan dan kebiasaan kita memakan makanan. Pola untuk meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah dengan mengatur pola makan kita.<sup>8</sup> Pola makan adalah cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan ragam makanan melalui informasi gambaran dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit.<sup>9</sup> Atur dan kontrol-lah makanan-makanan yang masuk ke dalam mulut. Jangan

---

<sup>8</sup> Takdir Ilahi, 34.

<sup>9</sup> Maya Amaliyah ,Dkk., “POLA KONSUMSI MAKAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19” *Jurnal Tata Boga*, 10 (2021): 129–137.

sembarangan dan jangan berlebihan. Jika kita masih sembarangan, niscaya daya tahan tubuh kita akan semakin berkurang. Apa pun makanan yang kita konsumsi, meski tadinya adalah makanan yang sehat dan bergizi, jika kita makan dalam jumlah yang berlebihan niscaya akan menimbulkan dampak dan pengaruh yang buruk bagi tubuh. Sebagaimana tertuang dalam hadis berikut:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ سَعِيدٍ، وَمُجَاهِدُ بْنُ مُوسَى، قَالَا: حَدَّثَنَا  
 قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شُمَيْلَةَ، مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ  
 عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مُحِصَنِ الْأَنْصَارِيِّ، عَنْ أَبِيهِ،  
 قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَصْبَحَ  
 مِنْكُمْ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، آمِنًا فِي سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ،  
 فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا (رواه ابن ماجه)

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Sa'id dan Mujahid bin Musa mereka berkata: telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah berkata: telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Abi Syumailah dari Salamah bin Ubaidillah bin Mihshon Al-Anshori dari ayahnya, berkata: Rosulullah SAW bersabda: "Barangsiapa di antara kamu masuk pada waktu pagi dalam keadaan sehat badannya, aman pada keluarganya, dia memiliki makanan pokoknya pada hari itu, maka seolah-olah seluruh dunia dikumpulkan untuknya." (HR Ibnu Majah, No.4141; dan lain-lain; dihasankan oleh Syaikh Al Albani di dalam Shahih Al Jami'ush Shaghir, No.5918.)<sup>10</sup>*

Masalah kesehatan fisik memang terkait dengan penyakit yang nantinya akan menimpa kepada seseorang. Jika kita tidak memiliki kebugaran jasmani, penyakit apa pun, baik ringan maupun berat akan menghinggapi tubuh kita. Dalam dunia

<sup>10</sup> Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qozwainy, "Sunan Ibnu Majah" No.5918, Takhrij di Aplikasi Islamic Library.

kedokteran, penyakit mematikan atau kronis merupakan persoalan yang sangat serius untuk segera ditangani, apalagi penyakit itu menyangkut nyawa hidup seseorang. Kendati penyakit itu ada resep dan obatnya, kalau dibiarkan begitu saja tanpa ada penanganan secara khusus, dampaknya akan semakin menjalar ke mana-mana. Begitu pula dengan penyakit yang dianggap tidak ada obatnya, langkah pencegahan terhadap penularan kepada yang lain merupakan obat yang paling ampuh untuk mengatasi setiap penyakit yang datang kepada kita. Dengan kata lain, kronis atau tidaknya suatu penyakit tergantung pada kesiagaan dan kecepatan kita dalam menanganinya. Bila kita merasakan suatu gejala penyakit tertentu yang dianggap kronis, kita pun perlu melakukan tindakan cepat agar bisa dicegah sebelum penyakit itu benar-benar mengancam nyawa kita sendiri. Bila kita cermati secara saksama, ternyata munculnya penyakit dalam diri manusia itu tergantung pada kebersihan tubuh dan kewaspadaan dalam menjaga kebersihan lingkungan.<sup>11</sup>

Dengan kata lain, kita membutuhkan kesadaran merawat tubuh diri kita sendiri tanpa harus menunggu nasihat dari orang lain. Jika kita telah merasakan sesuatu yang aneh dalam tubuh, maka kita harus segera melakukan tindakan pencegahan sebelum pengobatan kepada dokter ahli yang dianggap mampu memprediksi gejala-gejala penyakit yang akan kita derita. Dengan cara itu, kita akan memiliki kesiapan untuk melakukan langkah *antisipatif* sekaligus *progresif* agar nantinya kita bisa merawat tubuh kita dengan penuh ketelatenan dan kewaspadaan.

## 2. Kesehatan Mental

Aspek lain yang tidak kalah pentingnya dari kesehatan adalah persoalan mental yang dapat memengaruhi psikologi kita dalam melaksanakan aktivitas tertentu. Kesehatan mental memang sering menjadi salah satu penyebab menurunnya daya tahan tubuh seseorang, karena mental berkaitan dengan masalah pikiran, emosi, dan spiritual. Untuk yang pertama, penulis akan menjelaskan kesehatan yang berpengaruh pada pikiran atau otak manusia sebagai bagian penting dari penerapan kesehatan mental yang memiliki cakupan sangat luas sekali.

Kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia, karena ia menjadi faktor penentu masa depan di dunia

---

<sup>11</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 29–36.

dan akhirat. Tentu saja, kita tidak hanya berharap sehat secara fisik, namun juga sehat secara mental. Keduanya merupakan komponen penting yang bisa mendorong terbentuknya pribadi-pribadi yang sejahtera dan bahagia dalam segala hal. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi ruhani mereka sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi ruhani mereka sehat. Artinya, kesehatan jasmani mempunyai hubungan intim dengan kesehatan mental yang merupakan dimensi paling penting dalam menjalankan aktivitas tertentu.

Konsep hidup sehat sesungguhnya meniscayakan aturan dan pola tertentu untuk menjalankan hidup ini dengan cara seimbang dan terkontrol. Pola tersebut-lah yang akan membuat orang menjadi sehat, karena memerhatikan aturan makan. Jika hidup kita tanpa aturan, akan muncul gaya hidup yang tidak karuan tanpa arah dan tujuan. Akibatnya, bukan hanya kesehatan fisik yang akan terganggu, namun lebih berbahaya lagi jika menyangkut kesehatan jiwa atau mental. Hal ini menjadi penting untuk kita pahami bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi tercapainya kehidupan yang nyaman, tenang, bahagia, dan selalu bersikap optimistis terhadap masa depan.

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap orang untuk mengatasi persoalan dalam kehidupan, berkarya secara produktif, dan mampu berbagi dan berinteraksi dengan baik bersama komunitas atau orang lain. Menurut Tadjudin,<sup>12</sup> *“mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stress of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community”*. Sementara menurut Zakiah Darajat, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa. Intinya adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.

Salah satu penyebab terjadinya penyakit jasmani adalah gangguan pikiran/kejiwaan (*psikosomatik*). Gangguan pikiran

---

<sup>12</sup> Muhammad Abdul Basith, *Terapi Herbal dan Pengobatan Cara Nabi Muhammad* (Jakarta: Penebar Plus+, 2008), 156.

merupakan salah satu indikasi orang yang mengalami gangguan kesehatan ruhani. Pentingnya kesehatan jasmani dan ruhani disebabkan kesehatan merupakan nikmat Allah yang tidak bisa tergantikan oleh apa pun. Maka sudah sepatutnya, setiap manusia yang beriman mensyukuri nikmat Allah ini dengan cara menjaga pola hidup agar terhindar dari segala macam penyakit, termasuk penyakit ruhani atau mental. Persoalan kesehatan mental telah membuka kesadaran setiap orang tentang bahayanya krisis ini dalam kehidupan berbangsa dan negara. Berbagai persoalan yang menyangkut gangguan kejiwaan, semisal *depresi*, *disorientasi*, sampai pada gangguan mental berat seperti bunuh diri karena *frustrasi*. Data WHO menunjukkan bahwa pada 2012 saja diketahui tidak kurang dari 154 juta penduduk yang *depresi*, 25 juta *schizophrenia*, 91 juta mengalami gangguan mental akibat alkohol, 15 juta gangguan mental karena penyalahgunaan obat, dan 50 juta menderita *epilepsi*. Hal yang lebih mencengangkan adalah bahwa terdapat rata-rata 877.000 orang bunuh diri setiap tahun.<sup>13</sup> Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental ialah dengan bersabar dan ikhlas seperti yang tertuang pada hadis berikut:

أخبرنا سويد بن نصر أخبرنا عبد الله بن المبارك عن يحيى بن أيوب عن عبيد الله بن زحر عن علي بن يزيد عن القاسم أبي عبد الرحمن عن أبي أمامة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إن أغبط أوليائي عندي لمؤمن خفيف الحاذ ذو حظ من الصلاة أحسن عبادة ربه وأطاعه في السر وكان غامضا في الناس لا يشار إليه بالأصابع وكان رزقه كفافا فصبر على ذلك ثم نقر بيده فقال عجلت منيته قلت بواكيه قل تراثه (رواه الترمذي)

---

<sup>13</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 41.

*Artinya: Telah mengkhabarkan kepada kami Suwaid bin Nashr telah mengkhabarkan kepada kami 'Abdullah bin Al Mubarak dari Yahya bin Ayyub dari 'Ubaidillah bin Zahr dari 'Ali bin Yazid dari Al Qasim Abu Abdurrahman dari Abu Umamah dari nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: "Sesungguhnya wali-wali yang terbaik menurutku adalah orang mu`min yang ringan kondisinya, punya bagian dari shalat, menyembah Rabbnya dengan baik, menaati-Nya saat sepi, tidak dikenali orang dan tidak ditunjuk dengan jari, rizkinya pas-pasan lalu ia bersabar atas hal itu" setelah itu beliau mematokmatokkan tangan beliau lalu bersabda: "Kematiannya dipercepat, sedikit wanita yang menangi dan sedikit harta peninggalannya." (H.R. Tirmidzi: 2269)<sup>14</sup>*

Orang yang memiliki mental sehat juga akan terus-menerus membutuhkan motif-motif kekuatan dan daya hidup yang cukup untuk menghabiskan energi-energinya. Pada tahap perkembangan manapun, setiap individu harus menemukan minat-minat dan impian-impian baru. Energi tersebut harus diarahkan pada setiap tahap agar mencapai suatu kepribadian yang sehat. Contohnya seorang remaja membutuhkan penyaluran-penyaluran atas energinya agar terhindar dari kepribadian yang tidak sehat. Energi itu harus menemukan jalan keluar, dan apabila energi tidak diungkapkan secara konstruktif maka mungkin energi akan dilepaskan secara destruktif.

Sejak dini anak kita perlu mendapatkan pendidikan kesehatan mental, karena semakin banyak orang yang mengalami depresi akibat pertumbuhan jasmaninya yang tidak optimal ketika masih kecil. Sering kali lingkungan keluarga kurang peduli terhadap tanda-tanda awal dari gangguan mental itu sehingga terkesan lambat dalam mencari solusinya. Akibatnya, banyak yang terlanjur parah dengan melakukan opsi bunuh diri. Yang memperhatikan gangguan mental itu telah menjalar di kalangan remaja. Budayawan Mochtar Lubis pernah mengkritisi mental manusia Indonesia yang tidak tergolong

---

<sup>14</sup> Muhammad bin 'Isa at-Tirmidzi, "Sunan at-Tirmidzi" No.2269, (Mesir: Perpustakaan dan Perusahaan Percetakan Musthofa al-Baabi al-Halabi, 1395H), Takhrij di Aplikasi Hadis Soft.

nasionalistik dan pluralistik. Di antara mental buruk yang melekat dalam diri manusia Indonesia yang beragama adalah mental *hiprokrit*, yang digambarkan sebagai manusia palsu, munafik, bermuka dua, *ambivalen*, dan berkepribadian ganda (*split of personality*).

Di sinilah kesehatan mental menjadi hal sangat penting bagi kehidupan individu, karena ia termasuk komponen yang mensyaratkan kriteria sehat. Apabila setiap individu hidup sehat, keluarga dan masyarakat sebagai komunitas suatu bangsa juga akan ikut sehat. Karena itu, dalam UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan pasal 24 ayat 1–3 disebutkan (1) kesehatan jiwa diselenggarakan untuk mewujudkan jiwa yang sehat secara optimal, baik intelektual maupun emosional; (2) kesehatan jiwa meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, pencegahan dan penanggulangan masalah psikososial, dan gangguan jiwa; (3) kesehatan jiwa dilakukan oleh perorangan, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, dan didukung oleh pelayanan kesehatan jiwa serta sarana pendukung lainnya.<sup>15</sup>

### 3. Kesehatan Sosial

Aspek penting yang terkait dengan kesehatan adalah lingkungan sosial yang secara tidak langsung memengaruhi kehidupan antar sesama di dalam melakukan interaksi atau hubungan sosial. Kesehatan sosial berarti kehidupan antar-sesama dapat berjalan sesuai dengan harapan tanpa adanya ikatan yang terputus. Lingkungan sosial semacam ini memungkinkan terjadinya interaksi sesama manusia sehingga terbentuk tatanan masyarakat yang dinamis dan membawa sebuah interaksi yang positif. Dengan adanya interaksi tersebut, akan terjadi kesehatan antar-sesama yang membawa kebaikan bagi seluruh orang.

Kesehatan sosial memang sangat terkait dengan kesehatan masyarakat, akan tetapi penulis fokus pada kelancaran dan kesuksesan dalam melakukan hubungan atau interaksi dengan orang lain tanpa memandang latar belakang kehidupan sebagai faktor utamanya. Aspek kesehatan sosial tentu saja berkelit kelindan dengan masalah individu atau kelompok dalam menghargai sesama manusia tanpa ada maksud dan tujuan tertentu, semisal memanfaatkan potensi, jabatan, maupun kehebatannya. Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang

---

<sup>15</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 36–45.

mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai.

#### 4. Kesehatan Ekonomi

Aspek kesehatan yang sangat penting dalam lingkungan keluarga adalah kesehatan ekonomi sebagai salah satu bagian dari kemandirian hidup untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dan bahagia.<sup>16</sup> Kesehatan ekonomi dalam keluarga berarti ialah menyangkut kemampuan dalam mengendalikan masalah keuangan agar selalu *survive* di dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarga kita.

حدثني يحيى عن مالك عن سعيد بن سليمان بن زيد بن ثابت عن خارجة بن زيد بن ثابت أنه أخبره أنه كان جالسا عند زيد بن ثابت فأتاه محمد بن أبي عتيق وعيناه تدمعان فقال له زيد ما شأنك فقال ملكت امرأتي أمرها ففارقني فقال له زيد ما حملك على ذلك قال القدر فقال زيد ارتجعها إن شئت فإنما هي واحدة وأنت أملك بها (رواه مالك)

*Artinya: Telah menceritakan kepadaku Yahya dari Malik dari Sa'id bin Sulaiman bin Zaid bin Tsabit dari Kharijah bin Zaid bin Tsabit bahwa ia mengabarkan kepadanya, bahwa ia pernah duduk-duduk bersama Zaid bin Tsabit, tiba-tiba Muhammad bin Abu 'Atiq menemuinya dengan kedua mata meneteskan air mata. Zaid lalu bertanya kepadanya: "Ada apa denganmu?" Dia menjawab: "Aku telah menyerahkan keputusan (talak) kepada isteriku, dan ia memutuskan untuk berpisah dariku." Zaid bertanya lagi: "Kenapa kamu lakukan hal itu?" ia*

<sup>16</sup> Takdir Ilahi, 91–92.

*menjawab, "Karena faktor ekonomi." Zaid berkata: "Jika mau, ruju'lah ia. Karena yang demikian itu hanya talak satu, dan kamu lebih berhak atas dirinya."(H.R. Malik: 1015)<sup>17</sup>*

Kesehatan dari aspek ekonomi meniscayakan kita supaya tampil produktif dalam lingkungan sosial dan memainkan peranan penting dalam mengendalikan semua kebutuhan keluarga dengan baik. Kesehatan ekonomi dalam lingkungan keluarga menjadi sangat penting untuk memastikan tidak adanya anggota keluarga kita yang kelaparan atau tidak terpenuhi kebutuhan hidupnya. Lebih-lebih bagi kita yang mempunyai anak yang sedang memasuki usia sekolah atau perguruan tinggi, kita dituntut untuk sehat secara ekonomi agar kebutuhan yang mereka perlukan dapat terpenuhi dengan cepat.

#### 5. Kesehatan Spiritual

Sehat secara spiritual berarti kita mampu mengaktualisasikan semua perintah Allah dengan penuh kesungguhan dan keikhlasan. Sehat secara spiritual bisa tecermin dari cara kita dalam mengekspresikan rasa syukur, ridho, ikhlas, dan qona'ah terhadap Tuhan Yang Maha Esa.<sup>18</sup> Jika kita mampu mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari, berarti kita bisa menerjemahkan perintah Tuhan sebagai sebuah amalan kebaikan yang patut disyukuri.

أخبرنا عبد الله بن محمد بن سلم، قال: حدثنا عبد الرحمن بن إبراهيم، قال: حدثني الوليد، قال: حدثنا الأوزاعي حدثني يحيى، قال: حدثني أبو سلمة، قال: حدثني عائشة، قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: خذوا من العمل ما تطيقون، فإن الله لا يمل حتى تملوا، قالت:

<sup>17</sup> Malik bin Anas bin Malik bin Amir al-Ashbahi al-Madani, "Muwattho' al-Imam Malik" No.1015, Takhrij di Aplikasi Hadis Soft dan Islamic Library

<sup>18</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 92–93.

وكان أحب الأعمال إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ما دام عليه، وإن قل، وكان إذا صلى صلاة دام عليها قال: يقول أبو سلمة: قال الله عز وجل: ﴿الذين هم على صلاتهم دائمون﴾. قال أبو حاتم رضي الله عنه: قوله صلى الله عليه وسلم: إن الله لا يمل حتى تملوا من ألفاظ التعارف التي لا يتهيأ للمخاطب أن يعرف صحة ما خوطب به، في القصد على الحقيقة، إلا بهذه الألفاظ. (رواه ابن حبان)

*Artinya: Abdullah bin Muhammad bin Salam mengabarkan kepada kami, ia berkata, Abdurrahman bin Ibrahim menceritakan kepada kami, ia berkata, Al Walid menceritakan kepadaku, ia berkata, Al Auza'i menceritakan kepada kami, Yahya menceritakan kepadaku, ia berkata, Abu Salamah menceritakan kepada kami, ia berkata, Aisyah menceritakan kepadaku, ia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Ambillah (kerjakanlah) amalan yang kalian sanggup untuk mengerjakannya. Maka sesungguhnya Allah SWT tidak akan bosan hingga kalian sendirilah yang menjadi bosan." Aisyah berkata, "Amalan yang paling dicintai Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam adalah amalan yang terus menerus dikerjakan, meskipun hanya sedikit. Dan beliau jika mengerjakan suatu shalat (sunnah), maka beliau kerjakannya secara terus menerus." Abu Salamah berkata, Allah SWT berfirman, "Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya" (QS. Al Ma'arij 70: 23) Abu Hatim berkata, "Sabda Nabi SAW: " sesungguhnya Allah SWT tidak akan bosan hingga kalian sendiri lah yang menjadi bosan: termasuk lafazh-lafazh perkenalan*

(*alfaadzi at-ta'aarufi*), yang bagi orang yang diajark bicara tidak mungkin untuk mengetahui benarnya sesuatu yang di bicarakannya, berupa tujuan atas hakikat, kecuali dengan lafazh ini. (H.R. Ibnu Hibban: 353)<sup>19</sup>

Sehat spiritual dapat juga diartikan sebagai sebuah kondisi di mana seseorang menjalankan ibadah dan semua aturan-aturan agama yang dianutnya dilakukan dengan teratur dan konsisten. Sehat secara spiritual pada gilirannya berdampak pada kematangan kita dalam beragama dan menjalankan semua perintah agama dengan penuh kesungguhan. Di sini penting untuk dicermati berkaitan dengan perkembangan keagamaan kita dalam kehidupan sehari-hari. Sehat secara spiritual berarti matang dalam beragama, karena kalau kita tidak mampu mengekspresikan semua perintah Allah secara otomatis juga tidak akan bisa memiliki kedewasaan dalam beragama.

Kematangan (*maturity*) berarti sebuah sifat pembawaan dari kelabilan menuju sebuah sifat kedewasaan yang mencerminkan perubahan sikap, perilaku, pola pikir, cara pandang, dan cara pengambilan keputusan yang menyangkut perkembangan kejiwaan maupun masa depan pendidikan. Kematangan diartikan sebagai sebuah taraf masuknya orang dalam proses perkembangan yang lebih tinggi. Proses perkembangan seseorang menunjukkan sebuah peningkatan kualitas hidup menjadi lebih baik sehingga dapat memengaruhi segala tindakannya yang berkaitan langsung dengan kehidupan sosial-kemasyarakatan.

## C. Pentingnya Kesehatan dalam Islam

### 1. Term Kesehatan dalam Islam

Term sehat dalam Islam termasuk aspek penting yang harus diketahui oleh setiap Muslim untuk mengetahui gambaran pokok mengenai landasan keimanan yang dicerminkan dari seorang pribadi yang sehat. Konsep sehat (Arab: *al-shihah*) الصحة, dalam Islam bukan hanya merupakan sesuatu yang berhubungan dengan masalah fisik (jasmani), melainkan juga menyangkut psikis (jiwa). Keduanya merupakan konsep yang saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain, karena menyangkut kesehatan secara totalitas dalam semua aspek

---

<sup>19</sup> Muhammad bin Hibban bin Ahmad bin Hibban bin Mu'adz bin Ma'bad, "*al-Ihsan fi Taqrib Shohih Ibnu Hibban*" No.353, Takhrij di aplikasi Hadis Soft dan Islamic Library.

kehidupan. Jika keduanya terpisah, disitu terdapat ketimpangan yang dapat menyebabkan ketidak-seimbangan bagi jasmani dan ruhani kita.<sup>20</sup>

Ketika kita menjawab “salam” dari teman Anda tentang bagaimana kesehatan kita, kita akan merespons dengan kata *fi shihatin wa afiyatin*. Karena itulah, mengapa Islam memperkenalkan konsepsi *as-shihhah wa al-afiyat* (lazim diucapkan sehat wal afiat). Maksud dari konsep itu ialah suatu kondisi sehat di mana seseorang mengalami kesehatan yang paripurna, jasmani dan ruhani atau fisik dan psikis. Jika makna sehat seluruhnya berhubungan dengan masalah fisik-ragawi, makna *al-afiat* ialah segala bentuk perlindungan Allah SWT. untuk hamba-Nya dari segala macam tipu daya<sup>21</sup>. Atau, menurut istilah Quraish Shihab, berfungsi bagi seluruh anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan pencipta-Nya.

Konsep sehat memang sangat luas, namun bisa dibatasi pada aspek fisik dan mental yang terdapat dalam pikiran atau batin setiap manusia. Aspek-aspek yang terkait dengan konsep sehat mempunyai dua pengertian, yaitu kesehatan jasmani yang didefinisikan dengan kata sehat, dan kesehatan ruhani yang didefinisikan dengan kata *afiat*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata *Afiat* sama artinya dengan kata sehat. *Afiat* diartikan sebagai sehat dan kuat, sedangkan sehat diartikan sebagai keadaan baik pada segenap badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit atau terhindar dari perbuatan tercela. Tidak heran bila konsep sehat merupakan lawan dari sakit, dan *afiat* diartikan sebagai sehat yang sempurna (*al-shihhah al-tammah*) dan berarti juga kuat dan tegap.

Memang, dalam bahasa Arab, kata sehat sering diungkapkan dengan konsep *as-sihhah* atau searti dengan kondisi yang baik, bebas dari segala macam penyakit, bebas dari kekurangan dan hidup dalam keadaan normal atau tidak mengalami keluhan. Kata ini memang tidak ditemukan dalam Al-Qur'an, namun dalam hadis banyak ditemukan kata yang se-akar dengannya, antara lain yang diriwayatkan Imam Bukhari:

---

<sup>20</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 121.

<sup>21</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 121–124.

حدثنا المكي بن إبراهيم أخبرنا عبد الله بن سعيد هو ابن  
 أبي هند عن أبيه عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال  
 النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من  
 الناس الصحة والفرغ (رواه البخاري)

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Al Makki bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Sa'id yaitu Ibnu Abu Hind dari ayahnya dari Ibnu Abbas radliyallahu 'anhuma dia berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhori No. 5933)<sup>22</sup>.*

Demikian juga kata al-afiyah, yang sering digunakan dalam hadis Rasul dengan arti sehat, tidak ditemukan dalam Al-Quran. Meski demikian, tidak berarti dalam Al-Quran tidak ditemukan tuntunan tentang kesehatan.

## 2. Urgensi Kesehatan dalam Islam

Demi tercapainya tugas kekhalfahan di muka bumi dan kewajiban melaksanakan perintah Allah, hal yang perlu kita jaga adalah masalah kesehatan yang sangat menentukan terhadap segala aktivitas yang aka kita lakukan, termasuk dalam melaksanakan ibadah kepada Allah SWT. Disinilah kesehatan merupakan hal yang penting bagi manusia dalam menjalankan kedua fungsi penciptaannya, yakni tugas kekhalfahan dan beribadah kepada Allah SWT. Islam sendiri sangat memerhatikan segala hal tentang kesehatan, yang dibuktikan dengan banyak ayat dan hadis yang menjelaskan akan pentingnya sebuah kesehatan. Beberapa alasan mengapa kesehatan sangat urgen dalam Islam, diantaranya;<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Muhammad bin Isma'il bin Abu Abdullah al-Bukhori al-Ju'fi, "Shohih al-Bukhori" No. 5933, takhrij di Hadis Soft beserta terjemahannya.

<sup>23</sup> Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*, 123.

a) **Rahmat dan Nikmat Allah**

Kesehatan adalah salah satu nikmat Allah yang paling berharga selain waktu luang. Sebagai nikmat yang mahal harganya, kesehatan harus dimanfaatkan untuk kepentingan yang bernilai positif bagi kehidupan individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Jika kita menyia-nyikan nikmat sehat dari Allah SWT, kita akan kehilangan sebuah kesempatan untuk mengabdikan secara total kepada Allah karena nikmat kesehatan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan *ubudiah dan amaliah* dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai umat Nabi Muhammad SAW, kita perlu menjaga keseimbangan tubuh agar tugas dan tanggung jawab kita di dunia bermanfaat untuk keselamatan hidup kita ketika sudah di akhirat.

أَخْبَرَنِي الْحَسَنُ بْنُ حَلِيمِ الْمَرْوَزِيِّ، أَنَّ أَبَا الْمُؤَجَّهِ،  
عَبْدَانَ، أَنَّ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَنبَاءِ  
ابْنِ عَبَّاسٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعِظُهُ: " اِعْتَنِمَ حَمْسًا  
قَبْلَ حَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ  
سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ،  
وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ (هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ  
الشَّيْخَيْنِ وَلَمْ يُحَرِّجَاهُ) عَلَى شَرْطِ الْبُخَارِيِّ وَمُسْلِمٍ<sup>24</sup>  
الْحَاكِمِ، أَبُو عَبْدِ اللَّهِ، الْمُسْتَدْرَكُ عَلَى الصَّحِيحِينَ

للحاكم، ٧٨٤٦

<sup>24</sup> Abu Abdullah al Hakim Muhammad bin Abdullah an Naisabury, "Al Mustadrak Ala as Shohihain lil Hakim" Kitab ar Riqoq, No. 7846, Takhrij di Aplikasi Islamic Library.

*Artinya: Telah mengkhabarkan kepadaku Hasan bin Halim al Marwazie, telah memberitakan kepadaku Abu al Muwajjah, telah memberitakan kepadaku Abdan, telah memberitakan kepadaku Abdullah bin Abi Hindun, dari ayahnya, dari Ibnu Abbas Radliyallahu 'Anhuma berkata: Rasulullah Saw bersabda untuk seorang pemuda dan beliau menegurnya: “Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: waktu mudamu sebelum waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, masa kayamu sebelum masa miskinmu, masa luangmu sebelum masa sibukmu, serta hidupmu sebelum matimu” (hadis ini shohih sesuai syarat dua imam besar dan mereka tidak mengeluarkannya) sesuai syarat imam Bukhori dan Muslim.*

#### **b) Mempermudah dalam Menjalankan Ibadah**

Kesehatan sangat menentukan terhadap segala aktivitas kita dalam kehidupan sehari-hari. Jika tubuh tidak sehat atau mengalami *disfungsi* berkaitan dengan organ penting, kita tidak mungkin akan mampu menyelesaikan semua tugas dan tanggung jawab kita. Aktivitas kehidupan sehari-hari yang sangat penting tentu saja adalah beribadah kepada Allah. Aktivitas ini membutuhkan daya dan kekuatan sebagai penunjang. Intinya, lemah dan kuatnya kita dalam melakukan suatu ibadah tergantung pada kesehatannya. Jika kita lemah dan sering sakit, tentu saja hal itu akan menggerus semangat kita dalam beribadah kepada Allah SWT.

Allah sendiri lebih menyukai hamba-Nya yang sehat dan mempunyai gaya hidup yang disiplin dan teratur, baik ketika istirahat atau makan sekalipun. Tentu saja, orang yang memiliki kesehatan yang baik akan memiliki kekuatan yang lebih dari orang yang sakit. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw:

حدثنا محمد بن الصباح أنبأنا سفيان بن عيينة عن ابن  
عجلان عن الأعرج عن أبي هريرة يبلغ به النبي صلى

اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِي خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ  
 مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أَحْرَصٌ عَلَى مَا  
 يَنْفَعُكَ وَلَا تَعْجِزْ فَإِنَّ غَلْبَكَ أَمْرٌ فَقُلْ قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ  
 فَعَلْ وَإِيَّاكَ وَاللَّوْ فَإِنَّ اللَّوَّ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ (رَوَاهُ  
 ابْنُ مَاجَه)

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin As Shabah telah memberitakan kepada kami Sufyan bin 'Uyainah dari Ibnu 'Ajlani dari Al A'raj dari Abu Hurairah dan sampai kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dari lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah, dan dalam masing-masing keduanya itu terdapat kebaikan. Bersungguh-sungguhlah terhadap sesuatu yang bermanfaat bagimu dan jangan lemah semangat. Jika suatu perkara mengalahkanmu maka katakanlah, 'Ketentuan Allah telah ditetapkan, dan suatu yang telah Dia kehendaki maka akan terjadi. Dan jauhilah olehmu dari ucapan 'Seandainya', karena sesungguhnya ungkapan 'Seandainya' membuka peluang masuknya setan.'" (H.R. Ibnu Majah: 4158)<sup>25</sup>*

### c) Perintah Agama

Hidup sehat adalah bagian dari perintah Allah kepada hamba-hamba-Nya. Sebagai perintah Allah, hamba-hamba-Nya diberi kesempatan untuk memelihara tubuhnya dengan penuh kesungguhan dan totalitas. Jika kita merawat tubuh dengan penuh kesungguhan, Allah akan memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap aktivitas yang berkaitan dengan upaya mendekatkan diri kepada sang

<sup>25</sup> Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qozwainy, "Sunan Ibnu Majah" No.4158, Takhrij di Aplikasi Islamic Library.

pencipta. Maka, kita yang selalu taat dalam menjalankan perintah agama, akan senantiasa memperoleh petunjuk untuk mencapai zona sehat yang tidak mudah diperoleh, kecuali bagi orang-orang yang benar-benar dan sungguh-sungguh ketika menjalankan perintah-Nya.

حدثنا محمد بن أبي بكر قال حدثنا معتمر عن عبيد الله عن سمى عن أبي صالح عن أبي هريرة رضي الله عنه قال جاء الفقراء إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالوا ذهب أهل الدثور من الأموال بالدرجات العلاء والنعيم المقيم يصلون كما نصلي ويصومون كما نصوم ولهم فضل من أموال يحجون بها ويعتمرون ويجاهدون ويتصدقون قال ألا أحدثكم إن أخذتم أدركتم من سبقكم ولم يدرككم أحد بعدكم وكنتم خير من أنتم بين ظهرانيه إلا من عمل مثله تسبحون وتحمدون وتكبرون خلف كل صلاة ثلاثا وثلاثين فاختلفنا بيننا فقال بعضنا نسبح ثلاثا وثلاثين ونحمد ثلاثا وثلاثين ونكبر أربعاً وثلاثين فرجعت إليه فقال تقول سبحان الله والحمد لله والله أكبر حتى يكون منهن كلهن ثلاثا وثلاثين (رواه البخاري)

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Abu Bakar berkata: telah menceritakan kepada kami Mu'tamir dari 'Uбайдullah dari Sumayyah dari Abu Shalih dari Abu Hurairah*

berkata: "Pernah datang para fuqara kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam" seraya berkata: "Orang-orang kaya, dengan harta benda mereka itu, mereka mendapatkan kedudukan yang tinggi, juga kenikmatan yang abadi. Karena mereka melaksanakan shalat seperti juga kami melaksanakan shalat. Mereka shaum sebagaimana kami juga shaum. Namun mereka memiliki kelebihan disebabkan harta mereka, sehingga mereka dapat menunaikan ibadah haji dengan harta tersebut, juga dapat melaksanakan umrah bahkan dapat berjihad dan bersedekah." Maka beliau pun bersabda: "Maukah aku sampaikan kepada kalian sesuatu yang apabila kalian ambil (sebagai amal ibadah) kalian akan dapat melampaui (derajat) orang-orang yang sudah mengalahkan kalian tersebut, dan tidak akan ada yang dapat mengalahkan kalian dengan amal ini sehingga kalian menjadi yang terbaik di antara kalian dan di tengah-tengah mereka kecuali bila ada orang yang mengerjakan seperti yang kalian amalkan ini. Yaitu kalian membaca tasbih (Subhaanallah), membaca tahmid (Alhamdulillah) dan membaca takbir (Allahu Akbar) setiap selesai dari shalat sebanyak tiga puluh tiga kali." Kemudian setelah itu di antara kami terdapat perbedaan pendapat. Di antara kami ada yang berkata: "Kita bertasbih tiga puluh tiga kali, lalu bertahmid tiga puluh tiga kali, lalu bertakbir puluh tiga empat kali." Kemudian aku kembali menemui Beliau, lalu beliau bersabda: "Bacalah 'Subhaanallah walhamdulillah wallahu Akbar' hingga dari itu semuanya berjumlah tiga puluh tiga kali."(H.R. Bukhari: 798)<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Muhammad bin Isma'il bin Abu Abdullah al-Bukhori al-Ju'fi, "Shohih al-Bukhori" No.798, (Mesir: Amiri Press, 1286 H), takhrij di Hadis Soft beserta terjemahannya.

#### D. Pasca Pandemi

Kini masyarakat dunia telah dibuat resah karena keberadaan wabah Covid-19 yang pada akhirnya menjadi sebuah wabah pandemi global, karena sudah berlangsung sejak beberapa tahun lalu. Dampaknya adalah seluruh negara dunia saat ini sedang berjibaku untuk menekan lonjakan angka kematian, disamping itu juga runtuhnya perekonomian yang telah dihadapi berbagai negara. Salah satu contoh tentang upaya yang dilakukan oleh pemerintah di berbagai belahan dunia adalah dengan menerapkan jenis kebijakan seperti melakukan lockdown, karantina wilayah, dan pembatasan kontak fisik terutama bagi daerah yang sudah dikategorikan masuk ke dalam zona merah. Seluruh dunia tengah mengalami krisis multidimensi akibat serangan virus tersebut. Dari mulai jatuhnya korban jiwa, serta krisis yang paling vital sekali pun seperti ekonomi, bisnis, turunnya devisa negara, pemutusan hubungan kerja secara massal, dan lain sebagainya. Secara garis besar dapat dikatakan bahwa virus ini telah melemahkan aktivitas manusia secara keseluruhan, sehingga muncul gejala-gejala krisis yang pada akhirnya menuntut manusia untuk mencari margin sekecil apapun dalam rangka *survive* (bertahan hidup).

Tidak pernah diprediksi sebelumnya akan terjadi wabah yang berdampak sangat besar pada setiap lini kehidupan kita. Hal yang dulu dengan leluasa kita lakukan, saat ini sudah tidak dapat lagi kita lakukan. Interaksi sosial saat ini sebagian besar dilakukan secara virtual. Secara sadar pandemi ini telah memunculkan kebiasaan-kebiasaan baru, melompati apa yang biasanya kita lakukan. Inilah perilaku kehidupan baru, mau tidak mau kita dipaksa untuk beradaptasi dan menjadikan norma baru dalam kehidupan keseharian kita.<sup>27</sup>

*Coronavirus* mewakili keluarga besar virus yang dapat menginfeksi manusia dan hewan. Virus corona pada manusia terutama menyebabkan infeksi saluran pernapasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih serius. Pada tahun 1960, kasus pertama infeksi pada manusia telah diidentifikasi. Infeksi coronavirus baru yang disebabkan oleh muatan atau mutasi pada virus dapat menyebabkan penyakit yang muncul. Mereka adalah delapan bentuk coronavirus yang dapat dibagi dalam dua kategori:

---

<sup>27</sup> Saipul Al Sukri, "EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA PENERAPAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU PASCA PANDEMI COVID19," MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat 1, 4 (2021): 274–281.

- Kurang Parah:
  - 1) 229E
  - 2) NL63
  - 3) OC43
  - 4) MKU1
- Lebih Parah:
  - 1) SARS-COV
  - 2) MERS-COV
  - 3) COVID-19
  - 4) Varian baru COVID-19

Di Kota Wuhan pada Desember 2019 telah muncul jenis baru antara jenis coronavirus yang lebih parah (*SARS-COV*, *MERS-COV*) yang diberi nama oleh Organisasi Kesehatan Dunia Covid-19 (*Coronaviruses Disease 2019*). Ini adalah virus baru yang menyebar dengan cepat melalui penularan dari manusia ke manusia melalui tetesan pernapasan dan penularan kontak.

حدثنا عبد العزيز بن عبد الله قال حدثني مالك عن محمد بن المنكدر وعن أبي النضر مولى عمر بن عبيد الله عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه أنه سمعه يسأل أسامة بن زيد ماذا سمعت من رسول الله صلى الله عليه وسلم في الطاعون فقال أسامة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم الطاعون رجس أرسل على طائفة من بني إسرائيل أو على من كان قبلكم فإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه قال أبو النضر لا يخرجكم إلا فرارا منه (رواه البخاري)

*Artinya: Telah bercerita kepada kami 'Abdul 'Aziz bin 'Abdullah berkata: telah bercerita kepadaku Malik dari Muhammad bin Al Munkadir dan dari Abu An-Nadlar, maula 'Umar bin 'Ubaidullah dari Amir bin Sa'ad bin Abu Waqash dari bapaknya bahwa Dia ('Amir) mendengar bapaknya bertanya kepada Usamah bin Zaid: "Apa yang pernah kamu dengar dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa*

*sallam tentang masalah tha'un (wabah penyakit sampar, pes, lepra)?" Maka Usamah berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Tha'un adalah sejenis kotoran (siksa) yang dikirim kepada satu golongan dari Bani Isra'il atau kepada umat sebelum kalian. Maka itu jika kalian mendengar ada wabah tersebut di suatu wilayah janganlah kalian memasuki wilayah tersebut dan jika kalian sedang berada di wilayah yang terkena wabah tersebut janganlah kalian mengungsi darinya." Abu An-Nadlar berkata: "Janganlah kalian mengungsi darinya kecuali untuk menyelamatkan diri." (HR. Bukhori: 3214).<sup>28</sup>*

Wabah menjangkit kepada manusia yang sensitif melalui beberapa cara yang disebut dengan *mode of transmission* bisa terjadi secara langsung atau melalui perantara. Jika ditinjau dari aspek *epidemiolog* (cabang ilmu kesehatan untuk menganalisis sifat atau penyebaran penyakit dan berbagai masalah kesehatan) penyebaran penyakit ini dapat bersifat lokal, regional maupun internasional.<sup>29</sup>

*Coronavirus Disease-19* (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-COV 2 atau Virus Corona. Covid -19 dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO dan ditetapkan Pemerintah sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit yang perlu dilakukan langkah-langkah penanggulangan terpadu termasuk keterlibatan seluruh komponen masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Covid -19 adalah segala upaya yang dilakukan oleh seluruh komponen masyarakat dengan menggali potensi yang dimiliki masyarakat agar berdaya dan mampu berperan serta mencegah penularan Covid-19.<sup>30</sup>

Pasca pandemi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti berkenaan dengan keadaan sesudah masa pandemi.<sup>31</sup> Pandemi Covid-

---

<sup>28</sup> Muhammad bin Isma'il bin Abu Abdullah al-Bukhori al-Ju'fi, "*Shohih al-Bukhori*" No.3214, (Mesir: Amiri Press, 1286 H), takhrij di Hadis Soft beserta terjemahannya.

<sup>29</sup> Dede Mardiana, "*Rasulullah Saw. dan Pencegahan Wabah Covid-19: Studi Tematik Hadis-hadis Penyakit Menular*" *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 1 (2021): 147–67, <https://doi.org/10.15575>.

<sup>30</sup> Denada Ria Irawan, "*Pola Hidup Sehat Masyarakat Pasca Pandemi Covid-19 di Kelurahan Petukangan Utara Jakarta Selatan*," *IKRAITH-ABDIMAS* 2, 4 (2021): 119–126.

<sup>31</sup> Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Aplikasi Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V Daring* (kbbi.kemdikbud.go.id)

19, indikasi yang ada di berbagai negara menunjukkan bahwa pandemi ini akan berakhir lebih dahulu secara sosial ketimbang berakhir secara medis. Banyak negara berangsur mulai membuka diri dan melakukan relaksasi dari kebijakan social distancing dan karantina yang dilakukan. Frustrasi dan kelelahan terhadap ketakutan terhadap virus ini secara sosial agaknya telah mencapai puncaknya, sehingga impuls untuk kembali melakukan aktivitas secara normal sebagai makhluk sosial dan ekonomi sulit untuk ditolak.<sup>32</sup> Termasuk di Indonesia, pelanggaran atau lebih tepatnya mungkin pelanggaran terhadap aturan *social distancing* menjadi suatu hal yang jamak terlihat dalam beberapa waktu terakhir. Dengan berakhirnya pandemi covid-19 bukan berarti kita lantas mengabaikan kesehatan yang kita miliki. Untuk mengantisipasi adanya virus baru kita seyogyanya sadar akan pentingnya berperilaku hidup sehat, dikarenakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia kapan saja dan dimana saja termasuk di dalam lingkungan kampung dan tempat tinggal karena perilaku merupakan sikap dan tindakan yang akan membentuk kebiasaan sehingga melekat dalam diri seseorang.<sup>33</sup>

#### E. Metodologi Pemahaman Hadis

Dari sekian aspek-aspek kajian ilmu hadis, metodologi pemahaman hadis adalah salah satu bagian ilmu studi hadis yang tak kalah pentingnya. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan metodologi pemahaman hadis kita dapat mudah untuk menggali dan memahami ajaran Islam yang terkandung dalam hadis-hadis Nabi SAW untuk dapat diamalkan nantinya.

Berikut akan dijabarkan secara detail pengertian dari metodologi pemahaman hadis:

##### 1. Metodologi

Istilah metodologi berasal dari gabungan dua kata, yakni metode dan logi. Metode dalam bahasa Indonesia dipahami sebagai cara yang telah teratur dan ter pikirkan baikbaik untuk mencapai sesuatu maksud.<sup>34</sup> Dalam bahasa Arab, metode disebut *minhaj*. Kata ini juga digunakan al-Qur'an, seperti pada surat al-Maidah: 48 dengan pengertian "jalan yang terang".

---

<sup>32</sup> Muhammad Ikhsan Modjo, "Memetakan Jalan Penguatan Ekonomi Pasca Pandemi," *The Indonesian Journal of Development Planning* 4 (2020): 103–16.

<sup>33</sup> Zaraz Obella Nur Adliyani, "Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat" *Majority* 4 (2015): 109–114.

<sup>34</sup> W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1985), 649.

لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا

Artinya: “Untuk tiap-tiap umat di antara kamu, Kami berikan aturan dan jalan yang terang...” (Q.S. al-Maidah: 48).<sup>35</sup>

Dalam beberapa kitab tafsir, *syir'ah* dalam ayat di atas bermakna aturan yang tertera di dalam al-Qur'an dan hadis (*syariat*), sedangkan *minhaj* bermakna prosuder atau cara yang jelas (*al-thariq al-wadhih*) melaksanakan aturan-aturan tersebut. Dalam pengertian umum, metode atau *minhaj* dapat berarti prosedur atau cara mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah yang sistematis.

Logi terjemahan dari kata Inggris yang berarti ilmu. Dalam bahasa Arab *'ilm* bermakna pengetahuan yang jelas dan pasti tentang sesuatu. Itu sebabnya, kata ilmu sering dipahami pada masa klasik sebagai pengetahuan yang datang melalui suatu otoritas yang bisa jadi Allah ataupun Rasul. Secara istilah ilmu adalah pengetahuan-pengetahuan yang didapat melalui metode ilmiah. Metode ilmiah ini seperti yang diungkapkan dalam banyak karya Filsafat Ilmu adalah adanya *proses logico-hypothetico-verikasi*.<sup>36</sup>

Jadi tidak semua pengetahuan dapat disebut ilmu. Dengan demikian, maka metodologi berarti pengetahuan tentang metode yang dipakai dalam suatu bidang tertentu. Atau dalam ungkapan lain adalah suatu pengkajian dalam mempelajari aturan-aturan dalam metode tersebut.

## 2. Pemahaman

Pemahaman dalam bahasa Arab disebut dengan *fiqh* (فقه), yang secara bahasa berarti “mengetahui sesuatu dan memahaminya”. Kata *fiqh* sudah menjadi istilah yang eksklusif dipakai untuk menunjukkan salah satu disiplin ilmu keislaman.

Karena itu, dapat dilihat batasannya sebagai “ilmu hukum-hukum syara' yang bersifat praktis yang ditstinbagkan dari dalil-dalilnya yang terperinci”. Tetapi kata *fiqh* yang dimaksudkan di sini, adalah kata *fiqh* dalam makna dasarnya. Kata ini sebanding

<sup>35</sup> Al Qur'an al-Kariim, “*Surat al Ma'idah*”: Ayat 48.

<sup>36</sup> Maizuddin M.AG., “*Metodologi Pemahaman Hadis*”, 1 ed. (Padang: Hayfa Press, 2008), 12.

dengan kata fahm (فهم) yang juga bermakna memahami. Tetapi kata yang lebih populer dipakai untuk menunjukkan pemahaman terhadap suatu teks keagamaan atau cabang ilmu agama tertentu adalah fiqh. Hal ini wajar, karena meskipun kedua kata ini sama-sama bermakna memahami, namun kata fiqh lebih menunjukkan kepada makna “memahami secara dalam” sehingga seperti kata al-Raghib al-Asfahani fiqh adalah pemahaman yang sampai pada sesuatu yang abstrak. (غائب علم). Itu pula sebabnya, Ibnu al-

Qayyim menyatakan bahwa kata fiqh lebih spesifik dari kata fahm, karena fiqh memahami maksud yang diinginkan pembicara. Jadi fiqh merupakan kemampuan lebih dari sekedar memahami pembicaraan secara lafaz dalam konteks kebahasaan.

### 3. Hadis

Kata hadis merupakan kata Arab, hadîts (حديث), yang secara literal bermakna informasi atau komunikasi yang bersifat umum, baik itu cerita-cerita keagamaan maupun cerita di luar yang bersifat keagamaan. Tetapi kata ini juga dapat bermakna “baru” bila digunakan sebagai ajektif. Kata ini telah dipakai oleh orang Arab Jahiliah dengan makna yang disebutkan di atas. Dalam al-Qur’an ditemukan 23 kali pemakaian kata hadis. Demikian pula dalam sabda Nabi kata ini juga sering ditemukan dengan makna yang sama.

Secara istilah, ulama hadis mendefinisikan hadis sebagai berikut:

ما اضيف الى النبي صلى الله عليه وسلم من قول  
او فعل او تقرير او وصف خلقي او خلقي

*Artinya: Riwayat yang disandarkan kepada Nabi, berupa perkataan, perbuatan, ketetapan, penampilan fisik dan sifat-sifat beliau.*

Dari defenisi ini terlihat bahwa hadis adalah riwayat dari Nabi, baik perkataan yang disebut hadis qaulî, perbuatan yang dinamakan *hadis fi'li*, ketetapan Nabi berupa diamnya, perbuatan yang tidak dilarangnya atau perbuatan yang disetujuinya yang dinamai *hadis taqriri*, penampilan fisik dan akhlak yang disebut

*hadis ahwali*, dan juga bahkan oleh sebagian ulama hadis juga dimasukkan keinginan Nabi yang belum terlaksana yang disebut dengan *hadis hammi*.<sup>37</sup>

Dari pengertian beberapa kata di atas, maka metodologi pemahaman hadis dapat dirumuskan sebagai ilmu tentang prosedur atau tata-cara yang bersifat ilmiah untuk menggali dan memahami ajaran-ajaran agama berupa kehendak atau pesan-pesan Rasulullah SAW dengan tepat yang terkandung di dalam hadis-hadis yang diriwayatkan dari beliau.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik interpretasi. Teknik interpretasi dapat diartikan sebagai metode atau cara menafsirkan sesuatu, dimana pada tulisan ini adalah tehnik interpretasi terhadap Hadis.

### 1. Interpretasi Tekstual

Interpretasi tekstual adalah pemahaman terhadap matan hadis berdasarkan teksnya semata. Teknik interpretasi ini cenderung mengabaikan latar belakang peristiwa hadis (*asbab al wurud*).<sup>38</sup> Dasar penggunaan teknik ini adalah setiap ucapan dan perilaku Nabi saw. tidak terlepas dari konteks kewahyuan bahwa segala sesuatu yang disandarkan kepada Rasulullah adalah wahyu.

Karena itu, apa yang dinyatakan secara eksplisit sebagai hadis Nabi seharusnya dipahami seperti apa adanya kecuali dijumpai kesulitan, maka harus ditakwilkan. Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik interpretasi ini adalah bentuk bentuk lafal, susunan kalimat, *frase* dan *klausa*, gaya bahasa, kejelasan lafal, petunjuk (*dalalah*), makna kandungan lafal baik bersifat *hakiki* maupun *majazi*. Pendekatan yang digunakan untuk teknik interpretasi ini adalah pendekatan linguistik, teologi normatif dan teologis (*kaidah kaidah ushul fiqh*).<sup>39</sup>

### 2. Interpretasi Kontekstual

Interpretasi kontekstual adalah pemahaman terhadap matan hadis dengan memperhatikan *asbab al wurud* yang dihubungkan dengan konteks kekinian.<sup>40</sup> Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik interpretasi ini adalah peristiwa

---

<sup>37</sup> M.AG., 13–14.

<sup>38</sup> Ahmad Arifuddin, *Metodologi Pemahaman Hadis; Kajian Ilmu Ma'ani al-Hadis* (Makassar: Alauddin University Press, 2012), 19.

<sup>39</sup> Muhammad Asriady, "METODE PEMAHAMAN HADIS" Ekspose 16 (2017): 314–23.

<sup>40</sup> Arifuddin, *Metodologi Pemahaman Hadis; Kajian Ilmu Ma'ani al-Hadis*, 113.

peristiwa yang terkait dengan wurud hadis (*asbab al wurud*), kondisi yang dialami dan dihadapi oleh Rasulullah Saw pada saat beliau mengucapkan hadis itu atau pada saat beliau melakukan suatu amalan yang disaksikan oleh para sahabat atau memang bersama sama dengan para sahabatnya.<sup>41</sup>

#### F. Metode Takhrij Hadis

Secara etimologis, kata takhrij berasal dari kata *kharraja*, yang artinya *al zuhur* (tampak) dan *al buruz* (jelas). Takhrij juga bisa berarti *al-istinbat* (mengeluarkan), *al-tadrib* (meneliti), dan *al-taujih* (menerangkan). Sedangkan menurut Mahmud at-Tahhan, takhrij memiliki arti *ijtima' amrain mutadadain fi syaiin wahid* (kumpulan dua perkara yang saling berlawanan dalam satu masalah).

Adapun secara terminologis,<sup>42</sup> takhrij hadis adalah:

الدلالة على موضع الحديث في مصادره الأصلية التي  
اخرجته بسنده ثم بيان مرتبته عند الحاجة.

Artinya: “Menunjukkan tempat hadis pada kitab-kitab sumber aslinya ketika hadis diriwayatkan secara lengkap dengan sanadnya, kemudian menjelaskan nilainya jika diperlukan.”<sup>43</sup>

Menurut istilah dan yang biasa dipakai oleh ulama' hadis, kata at takhrij memiliki beberapa arti, diantaranya:<sup>44</sup>

- 1) Mengemukakan hadis kepada orang banyak dengan menyebutkan para periwayatnya dalam sanad yang telah menyampaikan hadis itu dengan metode periwayatan yang mereka tempuh.
- 2) Menunjukkan asal-usul hadis dan mengemukakan sumber pengambilannya dari berbagai kitab hadis yang disusun oleh para Ulama hadis.

Dalam hal ini yang dimaksud dengan *takhrijul hadis* ialah melakukan penelusuran dan pencarian hadis pada berbagai kitab sebagai sumber asli dari hadis yang bersangkutan, yang didalam

<sup>41</sup> Asriady, “METODE PEMAHAMAN HADIS,” 314–23.

<sup>42</sup> Prof. Dr. Suryadi Dr. M Alfatih Suryadilaga, M.Ag. MA, *METODOLOGI PENELITIAN HADITS*, 1 ed. (Yogyakarta: TERAS Press, 2009), 34.

<sup>43</sup> Prof. Ridlwan Natsir Dr. Khamim, *Metode Takhrij Al-Hadiith dan Penelitian Sanad Hadis (terjemah buku Dr. Mahmud At-Tahhan)*, 1 ed. (Surabaya: IMTIYAZ, 2015), 4.

<sup>44</sup> M. Prof. Dr. H. M. Syuhudi Ismail, *METODOLOGI PENELITIAN HADIS NABI* (PT Bulan Bintang, t.t.), 39–40.

sumber itu dikemukakan secara lengkap dari matan hingga sanad hadis yang bersangkutan.<sup>45</sup>

Adapun manfaat dari takhrij hadis adalah banyak sekali diantaranya:

- a) Memperkenalkan sumber-sumber hadis
- b) Dapat menambah perbendaharaan sanad hadis melalui kitab-kitab yang menjadi rujukan.
- c) Dapat memperjelas keadaan sanad.
- d) Dapat memperjelas kualitas suatu hadis dengan banyaknya riwayat suatu hadis.
- e) Dapat diketahui pendapat para ulama' seputar kualitas hadis.
- f) Dan sebagainya.<sup>46</sup>

Dengan demikian melalui kegiatan takhrij hadits peneliti dapat mengumpulkan berbagai redaksi dari sebuah matan hadits untuk nantinya dapat diteliti lebih lanjut.

### G. Penelitian Terdahulu

Pembahasan mengenai Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi Dalam Perspektif Hadis Nabi SAW dalam penelitian hadis terdapat beberapa literatur yang erat kaitannya dengan kajian tersebut. Untuk lebih memperjelas dan mempertegas penelitian ini, perlu adanya literatur yang berupa buku, skripsi, jurnal, maupun karya tulis ilmiah lainnya untuk digunakan sebagai penyempurna. Berikut beberapa literatur yang berkaitan dengan pokok pembahasan serta beberapa hal yang berkenaan dengan penelitian ini. Namun, penelitian menyajikan sudut pandang, pendekatan, objek, serta latar waktu yang berbeda. Diantaranya yaitu:

1. "Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19" ditulis oleh Hana Ika Safitri dan Harun, diterbitkan dalam Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Volume. 5, Juni 2020. Jurnal ini sama dengan skripsi penulis dalam hal pola hidup sehat khususnya di masa pasca pandemi covid-19.
2. "New Normal Bagi Pariwisata Bali di Masa Pandemi Covid-19" ditulis oleh Ida Bagus Gede Paramita dan Gede Gita Purnama Arsa Putra, diterbitkan dalam Jurnal Ilmiah Pariwisata Agama dan Budaya, 2020. Jurnal ini memuat unsur pasca pandemi khususnya dalam hal protokol kesehatan sehingga dapat dijadikan rujukan untuk skripsi penulis.

---

<sup>45</sup> M. Syuhudi Ismail, 41.

<sup>46</sup> Dr. M Alfatih Suryadilaga, M.Ag., *METODOLOGI PENELITIAN HADITS*,

3. “Pola Hidup Sehat dalam Islam di Masa Pandemi Covid-19: Studi Takhrij dan Syarah Hadis” ditulis oleh Nada Hanifa, M. Yoga Firdaus, Multi Saridewi, dan Juni Ratnasari, diterbitkan dalam Jurnal Gunung Djati Conference Series Volume 8, 2022. Jurnal ini dapat dijadikan rujukan penulis dalam hal hidup sehat menurut Islam sesuai perspektif hadis.

Berdasarkan hasil dari tinjauan pustaka, peneliti tidak menemukan penelitian atau skripsi lain yang berjudul sama dalam artian tidak ada skripsi lain yang berjudul sama dengan skripsi yang peneliti tulis. Namun terdapat kemiripan dalam hal tema, tapi dari segi sudut pandang, objek yang dikaji, latar tempat dan waktu serta hal lain yang berkenaan dengan judul peneliti memiliki perbedaan.

#### **H. Kerangka Berfikir**

Kerangka berfikir adalah perpaduan antara asumsi-asumsi teoritis dan asumsi-asumsi logika dalam menjelaskan atau memunculkan variabel-variabel yang diteliti serta bagaimana kaitan diantara variabel-variabel tersebut, ketika dihadapkan pada kepentingan untuk mengungkapkan fenomena atau masalah yang diteliti.

Seluruh aktivitas kehidupan sangat berhubungan dengan kesehatan yang menjadi karunia Tuhan yang paling berharga. Kesehatan tetap merupakan persoalan universal dan kebutuhan mendasar bagi kehidupan umat manusia. Sebagai sebuah persoalan universal, kesehatan menjadi bagian penting dari tercapainya kebutuhan hidup orang banyak yang membutuhkan tenaga prima dan memiliki daya tahan untuk menjalankan tugas-tugas kemanusiaan. Tidak heran bila kesehatan menjadi hak asasi manusia dan merupakan salah satu unsur utama kesejahteraan, sebagaimana ungkapan bahwa kesehatan bukanlah segala-galanya, tetapi tanpa kesehatan segalanya tidak berarti apa-apa. Apalagi di kondisi pasca pandemi sekarang ini penting bagi kita untuk selalu hidup sehat guna mengantisipasi munculnya virus-virus baru yang di khawatirkan akan muncul kembali. Salah saatunya dengan meneladani Rosulullah SAW dalam hadis-hadisnya.

Berdasarkan penjelasan diatas kiranya penulis merumuskan kerangka berfikir sebagai berikut:

**Gambar 2.1.**  
**Kerangka Berfikir**

