

**POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF TAFSIR  
TEMATIK KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh

**USWATUN KHASANAH**

**NIM : 3117058**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2023**

**POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF TAFSIR  
TEMATIK KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh

**USWATUN KHASANAH**

**NIM : 3117058**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Uswatun Khasanah

NIM : 3117058

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF TAFSIR TEMATIK KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 3 November 2023

Yang Menyatakan,



**Uswatun Khasanah**  
**NIM. 3117058**

## NOTA PEMBIMBING

**Shinta Nurani, M.A**

**Sampangan, Pekalongan**

Lamp : 3 (Tiga) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Uswatun Khasanah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

di-

### **PEKALONGAN**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Uswatun Khasanah

NIM : 3117058

Judul : **POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF TAFSIR  
TEMATIK KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK  
INDONESIA**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqashkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 3 November 2023

Pembimbing,



**Shinta Nurani, M.A**

**NIP. 1980214201111003**



## PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **USWATUN KHASANAH**

NIM : **3117058**

Judul Skripsi : **POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF TAFSIR  
TEMATIK KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK  
INDONESIA**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 17 November 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Dewan Penguji

**Penguji I**

**Penguji II**

Dr. M. Achwan Baharudin, M.Hum  
NIP. 198701012019031011

Afith Akhwanudin, M.Hum  
NIP. 19851124201503005

Pekalongan, 29 Juli 2024

Disahkan Oleh  
**Dekan**



Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag  
NIP. 197305051999031002

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi dalam penelitian ini berdasarkan hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.0543 b/U/1987. Secara garis besar pedoman transliterasi tersebut sebagai berikut:

### 1. Konsonan

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
1.	ا	Alif	-	tidak dilambangkan
2.	ب	bā'	b	be
3.	ت	tā'	t	te
4.	ث	śā'	ś	es (dengan titik di atas)
5.	ج	jīm	j	je
6.	ح	ĥā'	ĥ	ha (dengan titik di bawah)
7.	خ	khā'	kh	Ka da ha
8.	د	dal	d	de
9.	ذ	żal	ż	zet (dengan titik di atas)
10.	ر	rā'	r	er
11.	ز	zai	z	zet

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
12.	س	sīn	s	es
13.	ش	syīn	sy	es dan ye
14.	ص	sād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
15.	ض	dād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
16.	ط	tā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
17.	ظ	dā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
18.	ع	'ain	‘	koma terbalik (di atas)
19.	غ	gain	g	ge
20.	ف	fa'	f	ef
21.	ق	qāf	q	qi
22.	ك	kāf	k	ka
23.	ل	lām	l	el
24.	م	mīm	m	em
25.	ن	nūn	n	en

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
26.	و	wāwu	w	we
27.	هـ	Hā'	h	ha
28.	ء	Hamzah	‘	apostrof (tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah diawal kata)
29.	ي	yā'	Y	ye

## 2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
ا = a		ا = ā
ا = i	اي = ai	اي = ī
ا = u	او = au	او = ū

## 3. Ta Marbutāh

Ta marbutāh hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة = *mar'atunjamīlah*

Ta marbutāh mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة = *fātimah*

## 4. Syaddah (*tasydid*, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan yang diberi tanda syaddah tersebut.



Contoh:

رَبَّنَا = *rabbanā*

الْبِرِّ = *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang di ikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس = *asy-syamsu*

الرجل = *ar-rajulu*

السيدة = *as-sayyidah*

Hamzah Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر = *al-qamar*

البدیع = *al-badī'*

الجلال = *al-jalāl*

6. Huruf hamzah

yang berada pada awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada ditengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

أمرت = *umirtu*

شيء = *syai'un*

## PERSEMBAHAN

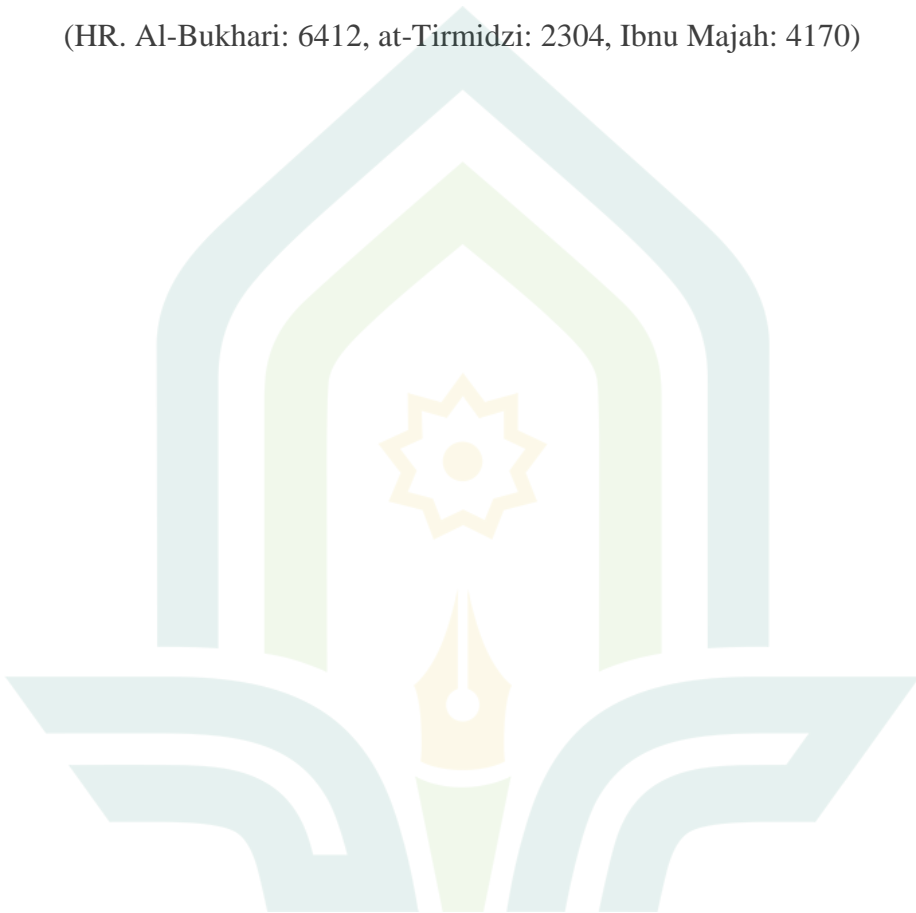
Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kita nikmat islam dan nikmat iman. Dengan mengharap ridho Allah SWT dan dengan rasa penuh terima kasih yang sebesar-besarnya seraya mengucapkan *Alhamdulillahilāhi rabbi al-ālamīn* atas segala anugerah yang telah dilimpahkan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan ini, penulis mempersembahkan karya tulis ini kepada:

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan Kesehatan, rahmat, hidayah, rezeki dan semua yang saya butuhkan
2. Kepada kedua orang tua penulis, Ibu Siti Robiah dan Bapak Sapruddin yang selalu senantiasa mendukung dan mendoakan setiap langkah saya agar selalu dipermudah dalam menuntut ilmu.
3. Kepada kakak saya Yuli Purwati dan Nurul Azizah dan adik saya Agus Salam yang juga senantiasa mensupport dan memberikan semangat dan senantiasa berjuang bersama membahagiakan orang tua.
4. Kepada saya sendiri Uswatun Khasanah karena telah bangkit melawan diri sendiri dari rasa malas.
5. Kepada sahabat saya Miftahul Jannah, Shofiyatul Adawiyah, Milatul Auliya yang telah banyak memberikan semangat dan motivasi kepada saya hingga saat ini.
6. Kepada Zakiatul Umami yang telah memberikan saya support selama mengerjakan skripsi.
7. Ibu Shinta Nurani, MA selaku dosen pembimbing, penulis ucapkan terimakasih banyak atas ruang dan waktunya selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
8. Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, terkhusus Dosen Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis. Tidak luput juga seluruh staf yang telah banyak membantu dalam masa studi hingga skripsi ini selesai.
9. Teman-teman seperjuangan di Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang selalu memberikan semangat dan berjuang bersama dalam menggapai cita-cita.

## MOTTO

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia  
adalah kesehatan dan waktu luang.”

(HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170)



## ABSTRAK

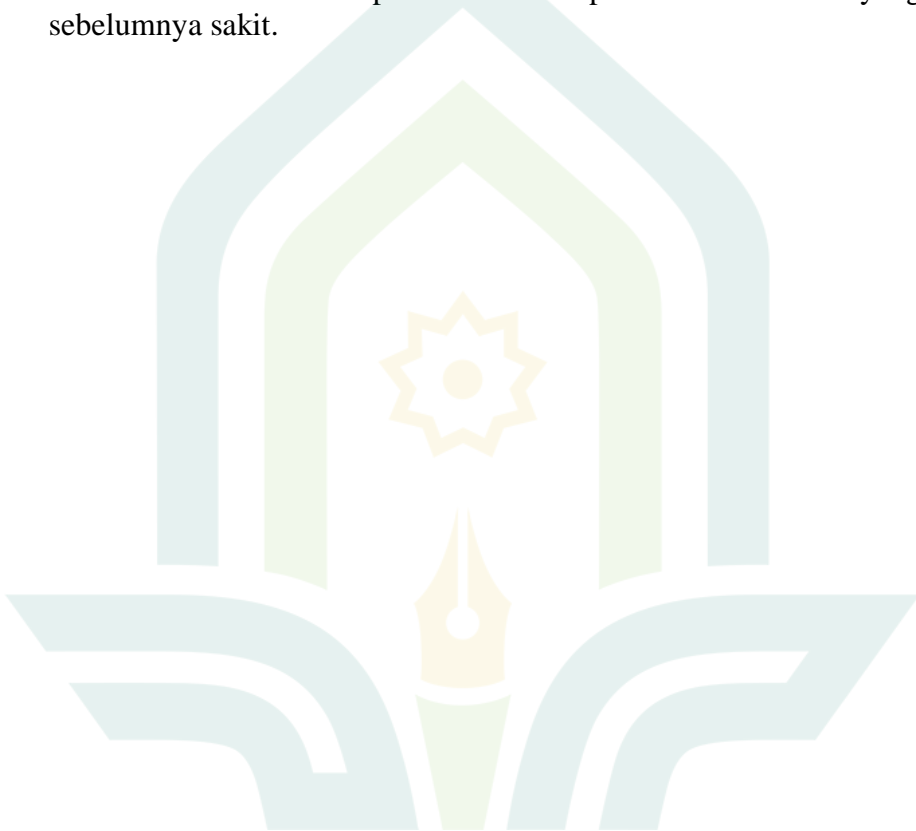
Khasanah Uswatun. 2023. **Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia**. Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Shinta Nurani, MA

**Kata Kunci:** Pola hidup sehat, tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia

Zaman sekarang banyak menyebar penyakit kesehatan jiwa mental dan fisik manusia, jenis dan bentuknya beraneka ragam, ada penyakit yang belum pernah muncul sebelumnya, tentu manusia dengan daya dan upayanya untuk mengobati penyakit yang terjadi pada mereka, banyak harta yang sudah dikorbankan untuk upaya kesembuhan, jumlah rumah sakit dan klinik dari hari ke hari semakin bertambah jumlahnya dari jumlah yang banyak itu, rumah sakit maupun klinik itu selalu penuh, dan penyakit pula semakin merajalela dan terus bertambah banyak, penyakitnya semakin beragam, bahkan boleh dikatakan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran, dari mulai penyakit infeksi sampai pada penyakit non infeksi/penyakit metabolic yang dari hari ke hari semakin banyak kasusnya, usia rata-rata orang yang terjangkit penyakit metabolic contoh, stroke, diabetes mellitus, jantung koroner diusia muda banyak terjadi.

Rumusan masalahnya mengenai pola hidup sehat yaitu: Bagaimana pola hidup sehat perspektif Tafsir Kemenag RI dan Bagaimana penafsiran ayat-ayat pola hidup sehat menurut Tafsir Kemenag RI. Tujuan penelitian ini agar dapat mengetahui pola hidup sehat perspektif Tafsir Kemenag RI dan mengetahui penafsiran ayat-ayat pola hidup sehat menurut Tafsir Kemenag RI. Untuk menjawab rumusan masalah, penulis menggunakan jenis penelitian pustaka (*Library Research*). Adapun data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an*", yang diterjemahkan oleh Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an yang diterbitkan pada tahun 2012 di Jakarta. Data sekundernya diambil dari beberapa buku, artikel, jurnal, dan skripsi yang berkaitan dengan tema pembahasan penulis mengenai pola Hidup Sehat. Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa penafsiran Kementerian Agama Republik Indonesia mengenai ayat-ayat pola hidup sehat Pola hidup sehat dalam Tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia. Ada

beberapa term di dalam Al-Qur'an yang terkait dalam Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia yang bertema Kesehatan dalam Al-Qur'an, antara lain sebagai berikut: *Quwwah*, kata ini menunjukkan arti kuat, lawan dari lemah. Kuat yang di maksud bisa pada fisik dan atau mental serta pikiran. *Al-Marad*, kata ini digunakan untuk penyakit jiwa atau mental yang menimpa seseorang dan membuatnya menyimpang dari kebenaran dan perilaku terpuji, seperti nifaq, (iri hati dan dengki), niat jahat dan penyakit kejiwaan lainnya. *Syifa*, kata ini diungkapkan dengan arti Kesembuhan karena keadaan telah mendekat pulih kembali seperti sedia kala dari yang sebelumnya sakit.



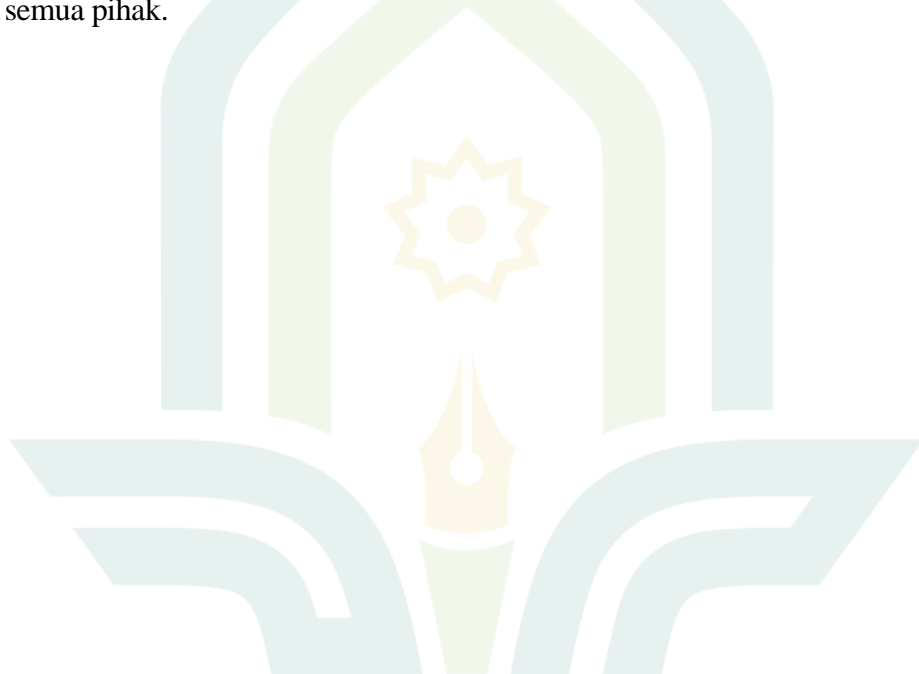
## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan beribu-ribu rahmat, karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan manusia dari zaman jahiliyyah ke zaman islamiyyah. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menempuh gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik dukungan moril maupun materil. Ucapan syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan dengan terselesaikannya skripsi yang berjudul "Hak dan Peran Perempuan Menurut Tafsir Amina Wadud", serta ucapan terimakasih diucapkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakin selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, beserta staf dekan, yang telah mengoordinir penyelenggaraan pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat di fakultas.
3. Bapak Misbakhudin, Lc., M.Ag selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) UIN K.H. Abdurrahman Wahid, serta Syamsul Bahri, M.Sos., selaku Sekertaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang selalu memberikan contoh yang baik dan tidak pernah lelah memotivasi.
4. Shinta Nurani, M.A., sebagai dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar membimbing penulis hingga dapat selesai dengan baik.
5. Ambar Hermawan, M.S.I., sebagai pembimbing akademik yang memberikan saran-saran ataupun arahan selama penulis duduk dibangku perkuliahan.
6. Seluruh dosen Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) UIN K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan yang telah memberikan ilmunya kepada penulis dalam kegiatan belajar di bangku perkuliahan.

7. Seluruh civitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan yang telah memberikan dukungan fasilitas dan pelayanan dengan baik kepada mahasiswa.
8. Seluruh petugas perpustakaan yang telah membantu penulis dalam mengadakan penelitian sehingga mampu mendapatkan sumber atau bahan literatur dalam penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta semoga bermanfaat bagi semua pihak.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	6
E. Tinjauan Pustaka .....	7
F. Kerangka teori .....	8
G. Kerangka Berpikir .....	12
H. Metode Penelitian .....	18
I. Sistematika Pembahasan .....	16
<b>BAB II POLA HIDUP SEHAT DALAM AL-QUR'AN</b>	
A. Pengertian Pola Hidup Sehat .....	17
B. Macam- Macam Kesehatan .....	18
C. Pola Hidup Sehat dalam Al-Qur'an.....	28
D. Cara-Cara Menerapkan Pola Hidup Sehat Perspektif Al-Qur'an .....	31
E. Manfaat Menjalani Pola Hidup Sehat.....	38
<b>BAB III PROFIL DAN PENAFSIRAN POLA HIDUP SEHAT DALAM TAFSIR TEMATIK KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b>	
A. Profil Tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia .....	40
B. Latar Belakang Penyusunan.....	42
C. Tim Penyusun .....	45



D. Jumlah Penerbit.....	48
E. Corak Penafsiran KEMENAG RI.....	49
F. Tafsir Tematik.....	51
G. Term Pola Hidup Sehat dalam Tafsir KEMENAG RI .....	54

**BAB IV ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT TENTANG  
POLA HIDUPSEHAT DALAM TAFSIR KEMENAG RI**

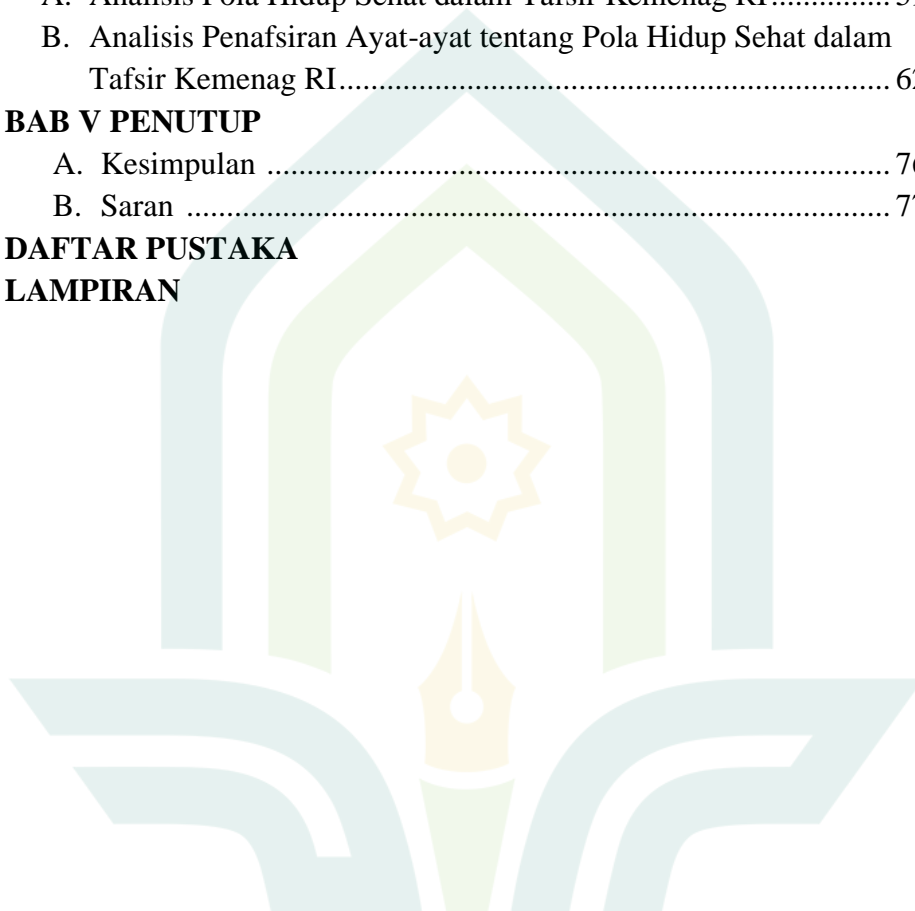
A. Analisis Pola Hidup Sehat dalam Tafsir Kemenag RI.....	59
B. Analisis Penafsiran Ayat-ayat tentang Pola Hidup Sehat dalam Tafsir Kemenag RI.....	62

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	77

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Zaman sekarang banyak menyebar penyakit kesehatan jiwa mental dan fisik manusia, jenis dan bentuknya beraneka ragam, ada penyakit yang belum pernah muncul sebelumnya, tentu manusia dengan daya dan upayanya untuk mengobati penyakit yang terjadi pada mereka, banyak harta yang sudah dikorbankan untuk upaya kesembuhan, jumlah rumah sakit dan klinik dari hari ke hari semakin bertambah jumlahnya dari jumlah yang banyak itu, rumah sakit maupun klinik itu selalu penuh, dan penyakit pula semakin merajalela dan terus bertambah banyak, penyakitnya semakin beragam, bahkan boleh dikatakan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran, dari mulai penyakit infeksi sampai pada penyakit non infeksi/penyakit metabolic yang dari hari ke hari semakin banyak kasusnya, usia rata-rata orang yang terjangkit penyakit metabolic contoh, stroke, diabetes mellitus, jantung koroner diusia muda banyak terjadi.<sup>1</sup>

Seiring berkembangnya dunia seperti di Negara berkembang banyak memicu terhadap perubahan pola hidup seseorang. Hingga kini bahkan telah banyak konsumsi yang instant. Aktivitas yang terjadi setiap manusia mengakibatkan manusia tersebut melalaikan pola hidup mereka. Melainkan melakukan pola hidup sehat seharusnya bermanfaat bagi kita semua. Beberapa orang memandang sepele menerapkan masalah pola hidup sehat, hingga banyak penyakit yang bisa menjangkit orang-orang Adapun penyakit yang dapat menjangkit manusia diantaranya menghindari makan-makanan yang masih panas dan dilarang meniupnya Selain itu, banyak yang menyepelekan tata cara makan sehingga menimbulkan penyakit. Salah satunya tata cara makan yang baik supaya dapat menerapkan pola hidup sehat dengan menghindari makanan yang masih panas,

---

<sup>1</sup> Masayu Dian Khairani, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul", *journal of DarussalamIslamic Studies*, Semarang,2020, Vol.1, No. 1, 1 Desember, hlm. 2.

yang dikonsumsi dapat merusak mukosa mulut serta saluran pencernaan dibawahnya, jika hal ini dibiasakan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kerusakan indera pengecap, kerusakan permanen mukosa rongga mulut, serta permasalahan pada gigi, untuk itu untuk mendinginkan makanan Rasulullah SAW melarang meniupnya, Secara medis, meniup makanan dapat menyebabkan semakin bertambahnya sifat asam dari makanan, hal ini dapat dijelaskan mulai dari persenyawaan antara kandungan CO<sub>2</sub> yang terkandung dalam gas buang pernafasan dengan uap air, (H<sub>2</sub>O) yang akan membentuk H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> yang bersifat asam, hal tersebut akhirnya dapat menyebabkan peningkatan derajat keasaman darah, mengkonsumsi makanan yang bersifat asam menimbulkan rasa lelah, rasa mengantuk, sampai pada sulit untuk berkonsentrasi dan kebingungan.<sup>2</sup>

Menurut *World Health Organisation* (WHO) sehat berarti memperbaiki keadaan seseorang baik pikiran, fisik, dan raga,<sup>3</sup> Berbeda menurut Quraish Shihab, terdapat 2 term yang berhubungan serta kesehatan yang kerap dipergunakan dalam Al- Qur'an, yakni *sehat* dan *afiat*. Dalam kamus bahasa arab, kata *afiat* diterjemahkan bagai tameng dari Allah bagi hamba-Nya dari seluruh macam tipu muslihat dan bencana. Mesti tak dapat diperoleh dengan sempurna. Terkecuali untuk orang-orang yang mengikuti ajaran-ajaran-Nya.<sup>4</sup> Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 berbunyi, Kesehatan ialah kondisi baik fisik, rohani, dan sosial yang kemungkinan tiap manusia hidup berguna secara sosial dan ekonomi kecuali mereka yang mengikuti petunjuknya.<sup>5</sup>

Atas dasar hal di atas maka, kesehatan merupakan hal terpenting yang harus dimiliki oleh setiap manusia yang hidup. Seseorang dikatakan sejahtera apabila memiliki Kesehatan, tubuh

---

<sup>2</sup> Masayu Dian Khairani, *Perilaku Hidup Bersih*. hlm. 34.

<sup>3</sup> Wahyudi Nur Muhammad, "Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an", (*eprints.walisongo, 2015*), hlm. 19.

<sup>4</sup> Wahyudi Nur Muhammad, *Pola Hidup Sehat....* hlm. 19.

<sup>5</sup> Rima Qoriah, Susanti, Indah Nur Haliza, Ahmad Fauzan Hidayatullah, *Pola Perilaku Hidup Sehat Terhadap Kesejahteraan Santri Ma'had UIN Walisongo Semarang*, (*Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 6, No. 1, 2020), hlm. 17.

yang sehat faktor yang penting karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu. Orang yang tidak menjaga kesehatannya cenderung mudah terkena penyakit, penyakit tersebut muncul dari pola hidup manusia yang tidak teratur, dalam hal ini lingkunganlah yang mempunyai peran yang dominan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya kesehatan manusia<sup>6</sup> Alasan mengapa penting untuk memperhatikan kesehatan adalah karena jika seseorang sehat, maka orang tersebut kuat. kekuatan dan kelemahan orang melakukan ibadah terkait kepada kesehatannya. Seseorang yang sehat mempunyai lebih banyak energi daripada orang yang sakit. Padahal seseorang yang lebih kuat diutamakan dibandingkan orang yang lemah di sisi Allah.<sup>7</sup>

Seseorang bisa dikatakan sehat dilihat dari segi jasmani dan rohani dapat dilihat dari bentuk tubuhnya yang bugar dan mampu melakukan berbagai aktifitas. Sedangkan, seseorang dikatakan sehat secara psikis dapat diketahui bagaimana jiwa orang tersebut berfikir dengan baik dan bertindak secara realistis. Tdak perlu mengeluarkan banyak biaya mahal dengan tetap menjaga kondisi kesehatan fisik dan mental. Untuk menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat salah satunya dapat dicapai dengan mengatur pola hidup, yang mampu didapat dengan menjaga kesehatan mental, makan ataupun minum, dan menjaga lingkungan tempat tinggal. Dalam hal tersebut, kesehatan sebagaimana salah satu penatap kehidupan menjadi lebih penting. Pentingnya melindungi kesehatan harus dilakukan sejak awal untuk menciptakan hidup sehat yang berdampak terhadap kehidupan dan sekitarnya.<sup>8</sup>

Al-Qur'an pun menjelaskan beberapa firman-Nya yang menganjurkan hamba-Nya untuk melindungi kesehatannya bukan saja dengan jasmani melainkan juga dengan spiritual. Lantas

---

<sup>6</sup> Ria Pusputi, Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan, (*etheses.iainkediri*, Vol. 8, No. 1, Februari 2022) hlm. 134.

<sup>7</sup> Mia Fitriah Elkarimah, Kajian Al-Qur'an..... hlm. 112.

<sup>8</sup> Miftahul Yanah, Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam di Masyarakat Kelurahan Karang Anyar, *Skripsi Sarjana Pendidikan Agama Islam*, Bengkulu: *e-theses.iaincurup*, 2018, hlm. 3.

melindungi kesehatan fisik, dalam Islam mengarahkan manusia agar mengamati pola makan, pola istirahat, olahraga, dan juga kebersihan, sementara itu dari sudut pandang spiritualitas, Islam mengajarkan umat-Nya agar mendapatkan ketentraman jiwa untuk menjalankan serangkaian ibadah yang menjadi kekhususannya. Untuk mempertahankan kehidupan yang baik, setiap orang harus makan cukup, dalam jumlah dan kualitas, memenuhi persyaratan diet sehat seimbang, energi dan gizi yang cukup Dalam ayat-ayat Al- Qur'an yang berfirman mengenai kesehatan, salah satu ayatnya adalah QS. Al-A'raf (7): 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ  
 الْمُسْرِفِيْنَ

*Artinya : Wahai anak Adam, setiap kali kamu masuk memasuki mesjid, pakailah pakaianmu yang indah, makan dan minumlah dan janganlah berlebihan. Bagaimanapun, Allah tak menyukai orang-orang berlebihan.*

Menurut penafsiran Tafsir Kemenag RI, Allah SWT juga mengatur masalah makanan dan minuman manusia. Jika orang yang menunaikan ibadah haji cuma memakan makanan yang kenyang di masa jahiliyah, bukan memakan makanan enak yang memberikan nutrisi dan vitamin bagi tubuh, apabila dari turunnya ayat ini, makanan dan minuman seseorang layak sempurna dan teratur. dalam kesehatan mereka dapat dipertahankan. Dengan cara ini orang lebih kuat beribadah. Maka dalam ayat ini dijelaskan bahwa memakan makanan yang benar dan meminum minuman yang sehat untuk menjaga kesehatan biar kita bisa beramal baik untuk Allah dengan baik. Kesehatan tubuh berkaitan beserta makanan dan minuman. Terlalu banyak makan dan minum menyebabkan kerusakan

kesehatan. Inilah sebabnya mengapa Allah melarang makan dan minum yang berlebihan.<sup>9</sup>

Adapun salah satu haditsnya yaitu:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Dari Ibnu Abbas Radhiyallahu anhuma, dia berkata: Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “*Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang*”. (HR Bukhari, no. 5933).

Alasan penulis menggunakan interpretasi tematik karena dianggap sebagai metode yang mudah dan sistematis. Tafsir tematik ini diolah dengan mudah untuk mengatasi masalah yang muncul. Situasi seperti ini dinilai sesuai untuk mengatasi persoalan yang dilalui kehidupan masyarakat yang sangat canggih dengan pergerakan signifikan. Perkembangan pengetahuan lengkap tentang masalah spesifik. Dengan menentukan judul yang mau dikaji, lalu pengetahuan tentang ayat-ayat Al-Qur'an dengan utuh bisa tercakup. Pengetahuan yang demikian susah untuk menemukan dalam wujud pendekatan tafsir yang lainnya. Oleh sebab tersebut pendekatan tafsir tematik ini mampu diharapkan agar diselesaikan suatu masalah dengan bertambah bagus dan sempurna.<sup>10</sup>

Oleh sebab itu, penulis merasa perlu untuk mempelajari pola hidup sehat dari perspektif interpretasi Kementerian Agama RI. Melalui tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia, penulis mencoba mengungkap penjelasan pola hidup sehat sebagaimana yang dimaksud dalam Al-Qur'an. Buah pemikirannya tersebut menghasilkan sebuah pembahasan dengan judul penelitian “Pola

---

<sup>9</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan tafsirnya (edisi yang disempurnakan) jilid III Juz 7-8-9, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010) hlm. 325.

<sup>10</sup> Muhammad Faisal, Pendekatan Tafsir Maudhu'i dalam Metode Dakwah, (*At-Tanzir: Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol. 11 No. 1, Juni 2020), hlm. 160.

Hidup Sehat Dalam Perspektif Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia”.

## **B. Rumusan Masalah**

Untuk memaparkan petunjuk yang jelas tentang masalah yang perlu dipelajari, maka ditentukan rumusan masalah berikut ini:

1. Bagaimana pola hidup sehat perspektif Tafsir Kemenag RI?
2. Bagaimana penafsiran ayat-ayat pola hidup sehat menurut Tafsir Kemenag RI?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesudah memahami latar belakang dan rumusan masalah penelitian ini, maka peneliti mampu mengemukakan bahwa penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pola hidup sehat perspektif Tafsir Kemenag RI.
2. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat pola hidup sehat menurut Tafsir Kemenag RI.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Selepas mengamati maksud dari analisis di atas, maka diharapkan penelitian ini membawa manfaat, diantaranya:

### **1. Kegunaan Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman atau wawasan tentang penafsiran ayat pola hidup sehat dalam tafsir tertentu, khususnya tafsir Kemenag RI baik bagi penulis maupun pembaca.

### **2. Kegunaan Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang konsep pola hidup sehat menurut tafsir Kemenag RI baik bagi penulis maupun pembaca pada umumnya.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Kerangka Teori

#### a. Pola hidup sehat

Kata sehat dalam bahasa Arab disebut istilah kata *as-sihhah* atau kata yang sesuai serta kondisi baik, terhindar dari penyakit dan cacat beserta dalam kondisi vit.<sup>11</sup> Kata Quraish Shihab, ada dua istilah terkait kesehatan yang sering dipakai dalam Al-Qur'an yaitu *sehat* dan *afiat*. Menurut kamus bahasa Arab, kata *afiat* diterjemahkan sebagaimana pertahanan dari Allah terhadap hamba-hambanya daripada segala mara bahaya dan tipu muslihat. Pertahanan tersebut tentu tidaklah mutlak.<sup>12</sup> Pola hidup sehat adalah perilaku yang dilakukan atau dilakukan oleh setiap individu yang memiliki pengetahuan untuk menjaga kesehatannya dan bertindak aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Pemerintah mengesahkan Undang-Undang Kesehatan, yang dalam Pasal 1(1) Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 berbunyi: Kesehatan ialah kondisi baik jiwa, raga, dan sosial yang kemungkinan tiap manusia hidup bermanfaat dengan sosial dan ekonomi. Kecuali mereka yang mengikuti petunjuknya<sup>13</sup>

#### b. Tafsir Tematik

Metode tafsir tematik menurut pandangan Muhammad Baqir al-Shadr adalah metode penafsiran yang mencoba membongkar jawaban dalam al-Qur'an serta cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an untuk maksud tertentu. Membicarakan tema/judul tertentu dan menyusunnya sesuai serta waktu diturunkannya dan alasan-alasan diturunkannya, hingga mempelajari ayat-ayat tersebut serta penjelasan, penjelasan dan keterkaitannya pada ayat-ayat lain, lalu bersyafaat untuk hukum-hukumnya. Makna metode tafsir ini dapat dimengerti karena yang dimaksud serta metode tafsir jenis ini adalah tafsir

---

<sup>11</sup> Wahyudi Nur Muhammad, Pola Hidup Sehat.... hlm. 20.

<sup>12</sup> Wahyudi Nur Muhammad, Pola Hidup Sehat.... hlm. 19.

<sup>13</sup> Rima Qoriah, Susanti, Indah Nur Haliza, Ahmad Fauzan Hidayatullah, Pola Perilaku Hidup Sehat.... hlm. 17.



yang memaparkan beberapa ayat Al-Qur'an pada suatu judul/topik dengan mengamati runtatan wahyu yang berurutan pada setiap ayat, sesuai dengan alasan penerbitannya. dijelaskan oleh berbagai jenis informasi dari semua sisi dan <sup>14</sup> dibandingkan dengan penjelasan-penjelasan yang benar dari beragam ilmu yang berhubungan dengan pokok bahasan yang sama untuk memudahkan dan menjelaskannya karena Al-Qur'an memuat banyak jenis topik pembahasan yang harus dibicarakan secara maudhu'i, sehingga pembahasannya bisa lebih lengkap dan menyeluruh

Tafsir al-Qur'an Tematik Kementrian Agama ini, apabila diperhatikan model tematik yang digunakan adalah model tematik Abu Hayy al-Farmawi. Hal ini dapat dilihat kecenderungan model tematik Abu Hayy al-Farmawi, sebagaimana dijelaskan di atas dan dapat dilihat dari langkah yang digunakan dalam menafsirkan, yaitu:

1. Menentukan topik atau tema yang akan dibahas.
2. Menghimpun ayat-ayat yang menyangkut.
3. Menyusun urutan ayat sesuai masa turunnya.
4. Memahami korelasi antar ayat.
5. Memperhatikan asbab nuzul untuk memahami konteks ayat.
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis dan pendapat ulama.
7. Mempelajari ayat-ayat secara mendalam.
8. Menganalisis ayat-ayat secara utuh dan menyeluruh dengan jalan tengah antara yang 'am dan khas, mutlaq, muqayyad.
9. Membuat kesimpulan dari masalah yang dibahas.<sup>15</sup>

Tafsir tematik ini tersusun berlandaskan dorongan masyarakat dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat itu, sebab masyarakat membutuhkan penjelasan yang simpel

---

<sup>14</sup> Moh. Tulus Yamani, Memahami al-Qur'an..... hlm-277.

<sup>15</sup> Moh. Tulus Yamani, Memahami Al-Qur'an..... hlm. 278.

dan gampang dimengerti. Hal ini terlihat dari penentuan topik yang dikaji dalam eksposisi tematik al-Qur'an ini.<sup>16</sup> Bila kita mencermati nuansa tafsir, tafsir tematik al-Qur'an ini dapat dilihat bahwa nuansa tafsir tersebut terbentuk secara sosio-komunitas. Dan jika Anda mempelajari topik dengan baik, interpretasi tematik ini sangat dekat dengan rencana kerja pemerintah yang dipromosikan dan respons pemerintah mengenai masalah saat ini yang berkembang di masyarakat.<sup>17</sup>

## 2. Penelitian Relevan

Penelitian relevan, ini bertujuan sebagai pernyataan ilmiah yang bermanfaat apabila sumber penjelasan dan pembatasan penjelasan yang dipakai dalam tinjauan pustaka dan agar terhindar dari kesamaan dengan topik esai sebelumnya, terutama dalam masalah yang akan diteliti bahwa sehat adalah pola hidup dari perspektif tafsir tematik Tafsir Kementerian RI penelitian ini memiliki beberapa implikasi:

Pertama, *Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi* karya Khairul Anam. Penelitian menyimpulkan bahwa, faktor risiko stroke. Gejala hipertensi dapat berupa sesak napas, nyeri dada, dan pusing. Penderita hipertensi perlu memantau tekanan darahnya secara rutin agar tidak terlalu tinggi. Jika terlalu tinggi, pengobatan mungkin diperlukan. Pencegahan hipertensi adalah kuncinya, karena jika Anda menderita hipertensi, penting untuk mengetahui penyebab dan gejalanya agar Anda dapat mengambil langkah yang tepat untuk mencegahnya menjadi lebih parah.<sup>18</sup> Perbedaan antara penelitian yang dilakukan Khairul Anam ini dengan penelitian yang

---

<sup>16</sup> Atik Wartini, Tafsir Tematik Kemenag Studi al-Qur'an dan Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 5, No. 1, Januari-Juni 2017 hlm 4.

<sup>17</sup> Atik Wartini, Tafsir Tematik Kemenag, Vol. 5, no. 1, Januari-Juni 2017 Hlm 9.

<sup>18</sup> Khairul Anam, Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi, (*Jurnal Langsung*, Vol. 3 No. 2 Juli-Desember 2016), hlm. 97.

dilakukan oleh penulis adalah berfokus pola hidup sehat perspektif tafsir tematik kajian tafsir Kementerian Negara RI.

Kedua, Penelitian. *Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an* karya M. Nur. Wahyudi. Kajian ini dilatarbelakangi adanya pola hidup manusia yang serba instan atau yang sering disebut dengan gaya hidup pragmatisme. Gaya hidup pragmatisme, dengan mengkonsumsi makanan yang siap saji, kurang baik bagi kesehatan, yang mana makan yang siap saji sangat banyak mengandung bahan kimiawi dan menimbulkan efek jangka panjang. Oleh karena itu, dalam hal ini perlu adanya suatu wujud kepedulian dan kesadaran dari diri sendiri untuk menciptakan hidup sehat dan bersih.

Pola hidup sehat dan bersih tersebut telah diterangkan dalam al-Qur'an, yang dijadikan dasar hidup manusia di dunia. Penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i yang menunjukkan bahwa berbagai hal terkait dengan pola hidup sehat baik secara jasmani maupun rohani telah direnangkan dalam Al-Qur'an. korelasi pola hidup sehat dengan kualitas hidup dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan, kesehatan serta pola hidup dalam keseharian yang memberikan dampak positif bagi kesehatan, karena jiwa dan tubuh yang sehat maka memunculkan pikiran, perasaan serta kondisi batin sehat pula.<sup>19</sup> Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang membahas tentang pola hidup sehat perspektif tafsir tematik tafsir kemenag RI.

Ketiga, *Menumbuhkan Pola Hidup Sehat dan Cinta Lingkungan di Masa Pandemi Covid-19* jurnal dari Imaniar Resha Erfana dan Khomarudin Kamsina. Penelitian untuk tujuan kegiatan KKN ialah untuk mendukung pola hidup sehat dan cinta alam di masa pandemi Covid-19 untuk membantu tercapainya kehidupan yang benar dan sesuai. Aktivitas tersebut dilakukan menggunakan teknik pengumpulan data yakni wawancara, sekaligus pengabdian masyarakat. dari wawancara menunjukkan

---

<sup>19</sup> M. Nur Wahyudi, *Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an*, (eprints.walisongo, 2015) hlm. xvi.

bahwa kesehatan dan cinta lingkungan dengan berjalan beriringan. Dimana kesehatan tidak cuma mencakup tubuh, namun juga pikiran, yang pada akhirnya menggugah manusia untuk mencintai alam, alam dan sosial budaya. Mengedukasi hidup sehat melalui aktivitas: pembiasaan olahraga, kreativitas produksi makanan sehat, pendidikan, kontrol gaya biologis. Kegiatan penunjang cinta alam artinya, menjaga lingkungan alam melalui penghijauan, melestarikan budaya lokal, mengajarkan anak berinteraksi dengan alam, mengajarkan berinteraksi dengan masyarakat<sup>20</sup> Berbeda dengan penelitian karena membahas tentang pola hidup sehat perspektif tafsir tematik kajian tafsir Kemeneg RI.

Keempat, *Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Melati Sleman* karya dari Ahmad Dzaky Nasyith. Jenis kajian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang dipakai ialah survei yang memakai teknik pengumpulan data survei. Jumlah kajian tersebut adalah santri Pesantren Bahrul Quran yang berjumlah 3 anak laki-laki umur 10-15 tahun dapat diperoleh dengan memakai teknik general sampling. Analisis deskriptif digunakan untuk analisis data, disajikan sebagai persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat santri Pesantren Bahrul Koran Sumberadi Mlati Sleman sebagian besar berada pada kategori “cukup” 1,86% (18 orang) dan “baik” 25,58% (11 orang). sisanya masuk kategori “buruk” 18,60% (8 orang), “sangat buruk” 6,98% (3 orang) dan “sangat baik” 6,98% (3 orang).<sup>21</sup> Berbeda dengan penelitian yang membahas mengenai pola hidup sehat perspektif tafsir tematik kajian tafsir Kemeneg RI.

Kelima, *Pola Hidup Sehat Menurut al-Qur'an (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)* karya dari Ria Puspita.

---

<sup>20</sup> Imaniar Resha Erfana dan Khomarudin Kamsina, Menumbuhkan Pola Hidup Sehat Dan Cinta Lingkungan Di Masa Pandemi Covid-19, (*DIMASEJATI* , Vol. 3, No.1, 2021) hlm. 91.

<sup>21</sup> Ahmad Dzaky Nasyith, *Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Melati Sleman*, *journal.uny*, 2018), hlm. 2.

Peneliti mengkaji tentang cara hidup sehat perspektif al-Qur'an yang menyimpang dari ayat-ayat tentang kesehatan. Peneliti memakai metode maudhui atau yang kita kenal dengan metode tematik, yaitu metode yang ditempuh para mufassir dalam menyusun ayat-ayat al-Qur'an dengan tujuan dan tema yang sama. Ini adalah pencarian literatur (*library research*), yang dilakukan melalui dokumentasi dengan mengumpulkan informasi dari sumber primer dan sekunder, mencari dan menganalisis informasi kualitatif tentang subjek. al-Quran digunakan sebagai sumber utama dan informasi terkait lainnya sebagai sumber sekunder. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat yang dijelaskan dalam Al-Qura'n terbagi menjadi dua bagian, yaitu gaya hidup sehat jasmani dan gaya hidup sehat rohani. Hal tersebut searah beserta pola hidup sehat seperti yang diterangkan dengan para pakar kesehatan dan juga WHO (World Health Organization). Agar mencapai kesehatan yang sempurna, orang harus memperhatikan pola hidup sehat, tidak hanya fisik tetapi juga mental, yang keduanya sangat dekat satu sama lain. untuk terhubung dan berkomunikasi satu sama lain.<sup>22</sup> Dapat diketahui bahwa peneltian ini berbeda dengan penelitian saya yang membahas “Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Tafsir Tematik Kementrian Negara Agama Republik Indonesia”.

### **3. Kerangka Berfikir**

Pola hidup sehat mencakup cara tiap individu dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas kehidupan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya berhubungan dengan kesehatan. Tentunya dalam Al-Qur'an pun telah ada perintah untuk mengatur pola hidup masing-masing agar mereka terhindar dari masalah kesehatan dan juga menghindari larangan Allah swt. Konsep pola hidup sehat tentunya ada faktor penunjang di dalamnya diantaranya:

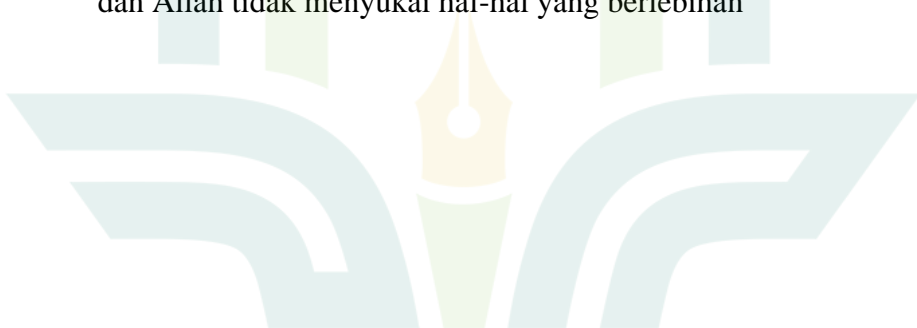
---

<sup>22</sup> Ria Puspita, Pola Hidup Sehat Menurut Al- Qur'an (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan), (*Inovatif*, Vol. 8, No. 1 Februari, 2022), hlm. 133.

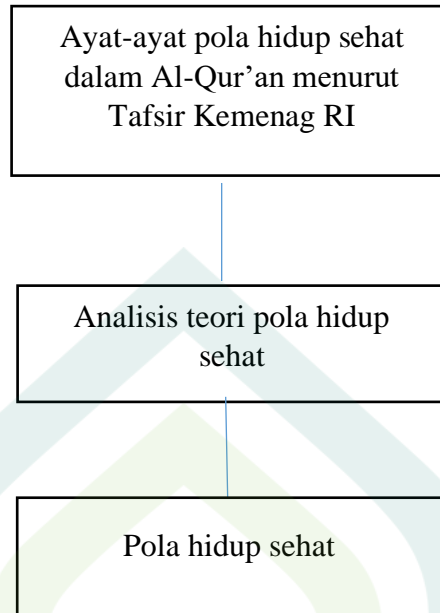
Pertama, dalam kajian ini langkah awal penerapan adalah menganalisis ayat-ayat pola hidup sehat dalam al-Qur'an. Di mana nantinya penulis akan mengklarifikasi ayat-ayat cara mengatur pola hidup sehat, pahami manfaat pola hidup sehat menurut Tafsir kemenag RI.

Kedua, Analisis teori yang digunakan oleh penulis metode maudhu'i dengan pendekatan saintifik. Nantinya penulis menerapkan ayat-ayat al-Qur'an dengan metode sesuai tema yakni pola hidup sehat dengan menggunakan referensi tafsir Kemenag RI pola hidup sehat.

Ketiga, dalam penelitian ini, yakni akan menganalisis konsep pola hidup sehat dengan menggunakan tafsir Kemenag RI pola hidup sehat dalam perspektif al-Qur'an dan sains agar penelitian ini lebih relevan nantinya menggunakan data primer dari hasil penafsiran tafsir yang dikembangkan oleh tafsir Kemenag RI. Tafsir ini menegaskan bahwa poin al-Qur'an telah menegaskan untuk menjaga pola hidup sehat terletak dalam surah Ar- Rum Q.S- 23 , Al- A'raf Q.S 31 dan Surah Abasa Q.S 24, dalam ayat tersebut secara singkat menjelaskan tentang memerhatikan makan dan minum serta akan berakibat buruk dan Allah tidak menyukai hal-hal yang berlebihan



### Bagan kerangka berfikir



## F. Metodologi penelitian

### 1. Jenis penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu hubungan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data kepustakaan, mencatat dan membaca dengan mengevaluasi bahan penelitian dan bersumber langsung dari kesehatan dalam perspektif al-Qur'an.<sup>23</sup> Metode yang dipakai dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif, yaitu salah satu metode penelitian yang membuat data deskriptif berbentuk tuturan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diperhatikan. Metode kualitatif ini diharapkan dapat menciptakan gambaran yang serius mengenai perkataan, tulisan atau tingkah laku visual dari individu, kelompok, komunitas atau organisasi tertentu dalam setting kontekstual

---

<sup>23</sup> Asep Fuad, Dadan Rusmana, Yayan Rahtikawati, Orientasi Penyusunan Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia, (*Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama*, 2022), hlm. 39.

yang dikaji dari perspektif umum visi yang komprehensif dan keseluruhan.<sup>24</sup> Hal demikian, dalam penelitian ini akan berbicara mengenai sumber data pola hidup sehat perspektif tafsir tematik (tafsir kemenag RI).

## 2. Sumber Data

Sumber data penelitian (*library research*) ini dapat dibedakan menjadi dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder:

- a. Sumber data primer, yaitu sumber primer yang digunakan sebagai acuan tertulis yang diperoleh langsung dari sumber aslinya. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan kitab kesehatan dalam perspektif al-Qur'an
- b. Sumber data sekunder yang membantu sumber data pelengkap sumber data primer. Dalam penelitian ini sumber data sekunder didapat dari referensi lain berbentuk buku, tafsir lain, hasil penelitian seperti jurnal, majalah atau tesis diploma, terkait dengan masalah pola hidup sehat.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis memakai teknik pengumpulan data, metode pengumpulan data ini dilakukan dengan mencari buku, jurnal atau lainnya yang berkaitan dengan bahan penelitian yang dibahas. Oleh karena itu, penulis mencoba mencari ayat-ayat yang berhubungan serta pola hidup sehat, kemudian dikumpulkan hasil tafsir Kementerian Agama RI. Sehingga penulis dapat menganalisa dan menyimpulkan hasil dari penelitian ini.

## 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data berisi penelitian kepustakaan dapat memakai metode analisis isi. Analisis isi ialah teknik yang dipakai untuk meneliti dan mencerna teks, atau dapat juga disebut sebagai metode penelitian yang berusaha

---

<sup>24</sup> Pupu Saeful Rahmat, Jurnal Penelitian Kualitatif, (*Journal Equilibrium*, No. 9, Januari, Vol. 5, 2009), hlm. 2-3.



mendesripsikan data secara objektif, sistematis, dan kualitatif. Dalam hal ini, analisis data berupa pencatatan ayat-ayat yang relevan dan menafsirkan ayat-ayat tersebut serta menggunakan tafsir tematik dan mengkaji teks dengan kerangka teori yang telah ditentukan. Sehingga data dapat diinterpretasikan secara obyektif dan sistematis.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Pembahasan ini dapat dimengerti dan sistematis, pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

*Bab Pertama* pendahuluan dengan meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan literatur, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

*Bab kedua* membahas mengenai pola hidup sehat, mencakup pengertian pola hidup sehat, macam-macam Kesehatan, pola hidup sehat dalam Al-Qur'an, cara-cara menerapkan pola hidup sehat, perspektif Al-Qur'an, dan manfaat menjalankan pola hidup sehat

*Bab ketiga* membahas tentang profil Tafsir Kemenag RI mulai dari profil tafsir kementerian RI, latar belakang penyusunan tafsir Kemenag RI, tim penyusun, jumlah penerbit, corak penafsiran, Tafsir Tematik, pola hidup sehat dalam tafsir kementerian RI, dan penafsiran ayat-ayat tentang pola hidup sehat dalam tafsir kementerian RI.

*Bab keempat* berisi analisis pola hidup sehat dalam Tafsir Kementerian Agama RI mencakup analisis ayat-ayat tentang pola hidup sehat.

*Bab kelima* adalah bab terakhir sebagai penutup dari seluruh rangkaian bab sebelumnya, yang mengenai kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dan saran.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Sebagaimana pembahasan bab per bab dalam skripsi ini, penulis menyimpulkan sebagai berikut:

1. Pola hidup sehat dalam Tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia mengenai ayat-ayat pola hidup sehat. pentingnya melindungi kesehatan harus dilakukan sejak awal untuk menciptakan hidup sehat yang berdampak terhadap kehidupan dan sekitarnya. Ada beberapa term di dalam al-Qur'an yang terkait dalam Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia yang bertema Kesehatan dalam Al-Qur'an, antara lain sebagai berikut:
2. Pola hidup sehat yang dipaparkan oleh Tafsir KEMENAG RI memberikan banyak petunjuk tentang pola hidup sehat yang dapat diikuti oleh umat Muslim beberapa di antaranya adalah:

Pertama makan dan minum dengan seimbang, Al-Qur'an menekankan pentingnya makan dan minum dengan seimbang dan tidak berlebihan. Allah SWT berfirman dalam surah Al-A'raf Q.S 31, "*Makanlah dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan.*", inti dari peanfsiran ayat ini ialah, Jangan berlebihan dalam porsi makan dan minum itu sendiri. Sebab makan dan minumdengan porsi yang berlebihan dan melampaui batas akan mendatangkan penyakit. Makan kalau sudah merasa lapar sudah makan, janganlah sampai terlalu kenyang. Begitu juga dengan minuman, ,minumlah kalau merasa haus dan bila rasa haus hilanh, berhentilah minum, walaupun nafsu makan atau minum masih ada.

Kedua tidur yang cukup, Al-Qur'an juga menekankan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas, Allah SWT berfirman dalam surah Ar-Rum Q.S. 23:" *Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.*" Inti dari peanafsiran ayat ini yaitu, Semua yang ada di langit dan bumi tunduk pada aturan Allah, baik dalam keadaan suka ataupun tidak.

Ketiga memilih makanan yang bergizi, Allah berfirman surah Abasa Q.S. Surah Abasa Q.S 24: *“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”* Inti dari ayat tersebut yaitu, Allah menyuruh manusia supaya memperhatikan makanannya, sehingga mereka mensyukuri Penciptanya, Allah menumbuhkan delapan macam tanaman yang bermanfaat bagi manusia dan binatang ternak peliharaannya, banyaknya nikmat yang Allah limpahkan kepada manusia seharusnya menjadikan mereka selalu ingat kepada keagungan- Nya.

## **B. Saran**

Penelitian ini merupakan bagian dari upaya dalam menerapkan pola hidup sehat Menurut Tafsir tematik Kementrian agama Republik Indonesia. Diharapkan penelitian ini dapat membuka pemahaman penafsiran yang utuh dalam setiap tindakan yang dilakukan di masyarakat. Khususnya penerapan dalam menjalankan pola hidup sehat baik di masyarakat ataupun mahasiswa.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak sekali kekurangan. Masih banyak yang harus dikaji terkait permasalahan ini. Untuk itu diharapkan penelitian ini agar dapat dikembangkan lagi kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hadi, (2022), Konsep dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam, uia.e-journal.
- Afit Muhammad Lukman,(2020), *Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat*, Indonesian Journal on Software Engineering, Vol.6, No.1, Juni
- Ahmad Dzaky Nasyith, (2018), Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Melati Sleman, *journal.uny*.
- Ar- Raghil Al- Ashfahani, (2017), Al- Mufradat fi Gharibil Qur'an Jilid III, Dar Ibnu Jauzi, Mesir
- Asep Fuad, Dadan Rusmana, Yayan Rahtikawati, (2022), Orientasi Penyusunan Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia, (*Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama*)
- Atik Wartini, (2017), Tafsir Tematik Kemenag Studi Al-Qur'an dan Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 5, No. 1, Januari-Juni
- Imaniar Resha Erfana dan Khomarudin Kamsina, (2021), Menumbuhkan Pola Hidup Sehat Dan Cinta Lingkungan Di Masa Pandemi Covid-19, *DIMASEJATI* , Vol.3 No.1.
- Ira Iktaviani,(2018), Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam A-Qur'an Surah Al-Mudassir Ayat 1-7, *eprints.walisongo*
- Jauhar Azizy dan M. Anwar Syarifuddin,(2014), Corak Ilmi dalam Tafsir Kemenag: Edisi yang Disempurnakan, Ulul Albab, Vol. 15, No.2
- Kementrian Agama RI, (2010), Al-Qur'an dan tafsirnya jilid III Juz 7-8-9, Jakarta: *Lentera Abadi*.
- Kementerian Agama RI, (2012), Muqadimah Al Qur'an dan Tafsirnya Jakarta: Sinergi Pustaka Indonesia, hlm. XXI

- Kementrian Agama RI, (2010), Al-Qur'an dan tafsirnya edisi yang disempurnakan jilid VII, (Jakarta, *Lentera Abadi*)
- Kementrian Agama RI, (2010) Al-Qur'an dan tafsirnya edisi yang disempurnakan jilid X,(Jakarta, *Lentera Abadi*)
- Miskahuddin,(2022), Sehat dalam perspektif Al-Qur'an, *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, Vol 17, No. 1, Januari
- Kementrian Agama RI, Kemenag Qur'an, januari 2017, <https://quran.kemenag.go.id/> 20 september 2023
- Khairul Anam, (2016), Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi, *Jurnal Langsung*, Vol. 3 No. 2.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, (2009) Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an, Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT), Jakarta
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama, (2011) Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan) *Pustikalajnah.kemenag*, , Hlm. Xxiv
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, (2012), Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (tafsir al-Qur'an Tematik),*Penerbit Aku Bisa*, Jakarta
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, (2019), Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an, *Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)*
- M. Asyhari, (2005), Kesehatan Menurut Pandangan Al-Qur'an, *Al-Qalam*, Vol. 22 No. 3, September-Desember
- M. Nur Wahyudi, (2015), Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an,(*eprints.walisongo*)
- M. R. Attansyah, Sigit D. Laksana, Lilis Sumaryanti,(2023), Pola Hidup Sehat dan Relevansinya dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam, *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* Vol. 07, No. 01, Maret

Ma'had UIN Walisongo Semarang, (*Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 6, No. 1.

Marlina anggraeni, Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani, 17 januari 2022, diakses pada laman <https://fk.uin.ac.id/menjaga-kesehatan-jasmani-dan-rohani/> pada 11 september 2023

Masayu Dian Khairani, (2020), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, *Journal of Darussalam Islamic Studies*, Vol. 1, No. 1, Desember

Miftahul Yanah, (2018), Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam di Masyarakat Kelurahan Karang Anyar, *Skripsi Sarjana Pendidikan Agama Islam*, Bengkulu: *e-theses.iaincurup*.

Mohammad Fauzan Ni'ami, (2022), Tafsir Kontekstual Tujuan Pernikahan dalam Surah Ar-Rum: 21 *NIZHAM*, Vol. 9, No. 01 Januari-Juni

Moh. Tulus Yamani, (2015), Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'i, (*J-PAI*, Vol. 1, No. 2, januari-juni).

Muflikhatul Janah, (2022), Konsepsi pola hidup sehat dalam Al-Qur'an analisis ayat-ayat tentang makanan dan minuman dalam tafsir lajnah kementerian agama republik Indonesia, Skripsi IAIN Pekalongan

Muhammad Esa Prasastia Amnesti, (2021), Karakteristik Penafsiran Al-Qur'an dan Tafsirnya, *ASCARYA: Islamic Science, Culture, and Social Studies*, Vol. 1 No. 2

Muhammad Faisal, (2020), Pendekatan Tafsir Maudhu'I dalam Metode Dakwah, (*At- Tanzir: Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol. 11 No. 1, Juni

Muhammad Naufal Nuruddin Salim & Dadan Rusmana, Konsep Pola makan menurut Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik, *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman*

Muhammad Nur Wahyudi, (2015), Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an, *eprints.walisongo*

- Muhamad Yusril Muna, Diah Inarotul Ulya, Nikmatul Maghfiroh (2018), Al-Qur'an dan Tafsirnya Depag RI, Academia.edu,
- Mushaf.id, Al-Qur'an Surah Abasa ayat 14-19 terjemhan, oktober 2017, diakses pada laman, <https://www.mushaf.id/surat/al-ala/14/19/>, pada 12 september 2023/
- Mushaf.id, Al-Qur'an Surah Abasa ayat 24-42 terjemhan, oktober 2017, diakses pada laman, <https://www.mushaf.id/surat/abasa/24/42/>, 11 september 2023
- Mustika Rahayu, Agustus (2019), Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili, *Jurnal Diskursus Islam* Vol. 7, No. 2
- Mustika Rahaya, Agustus (2019), Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili), *Jurnal Diskursus Islam Volume 7 Nomor 2*,
- Mutiara Khobiati, (2021), Implementasi hidup sehat dalam perspektif pendidikan agama islam pada masa pandemic covid-19 di desa tanjung harapan kecamatan padang jaya Mutiara repository.iainbengkulu.
- Pupu Saeful Rahmat, (2009), Jurnal Penelitian Kualitatif', *Journal Equilibrium*, Vol. 5, No. 9
- Ratnawati, (2019), Metode peraatan Kesehatan metal, *Islamic Counseling: Jurnal bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 1
- Ria Puspita, (2020), Pola Hidup Sehat Menurut Al- Qur'an: (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan), (*Inovatif*), Vol. 8, No. 1.
- Ria Pusputi, (2022), Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan), etheses.iainkediri, Vol-8, No. 1, Februari.
- Rima Qoriah, Susanti, Indah Nur Haliza, Ahmad Fauzan Hidayatullah, (2020), Pola Perilaku Hidup Sehat Terhadap Kesejahteraan Santri

RSUD R.A.A. Tjokronegoro Purworejo,  
<https://www.halodoc.com/artikel/9-cara-sederhana-menjaga-kesehatan-mental> , 11 september 2023

Satrio Fajar Arif Muhammad, (2021), Makanan Sehat dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al- azhar, *Skripsi Sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Lampung

Siti Nur Azizah Ijayani, (2019), Pesan Moral dari Kisah Nabi Sulaiman dan Semut (Kajian Komparatif Antara Tafsir Kementerian Agama dan Tafsir Al-Misbah), *repository.uinjkt*

Syafi Al Anshory, (2020), Gunung Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Qur'an Tematik Departemen Agama RI), *e-prints.iain-surakarta*

Syamsul Ma'arif Bagaskara, (2022), Pola Hidup Sehat Perspektif Al-Quran (*Studi Tafsir Tematik Pola Hidup Sehat dalam Al-Quran*), *opac.syekhnurjati*, Hlm. 6

Suharjana, (2012), Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter, *Jurnal Pendidikan Karakter*, Nomor 2, Juni

Tafsir.web, Surah Ar- Rum ayat 23 Latin, Terjemah, Tafsir September, 2018, <https://tafsirweb.com/7387-surat-ar-rum-ayat-23.html>, jam 11. 55, 19 oktober 2023

Tafsir.web, Surah Al-A'raf Ayat 31 Latin, Terjemah, Tafsir September, 2018, <https://tafsirweb.com/2485-surat-al-araf-ayat-31.html>, 12.00, 19 oktober 2023,

Tafsir.web, Surah Abasa ayat 24 Latin, Terjemah, Tafsir September, 2018, <https://tafsirweb.com/12096-surat-abasa-ayat-24.html>, 12.04, 19 oktober 2023

Widiya A Radaini, (2019), Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami, *Journal of Islamic and Law Studies*, Vol. 3, No.1





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
PERPUSTAKAAN

Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
www.perpustakaan.uingusdur.ac.id email: perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : USWATUN KHASANAH  
NIM : 3117058  
Jurusan/Prodi : ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
E-mail address : [uswtkhsnh1999@gmail.com](mailto:uswtkhsnh1999@gmail.com)  
No. Hp : 089686136204

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF TAFSIR TEMATIK KEMENTERIAN  
AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 23 Juli 2024



**USWATUN KHASANAH**  
NIM. 3117058

NB: Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani  
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam file softcopy /CD