

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesehatan menurut Majelis Ulama Indonesia (MUI) adalah ketahanan jasmani, rohani dan sosial yang dimiliki manusia sebagai anugerah dari Allah yang wajib disyukuri dengan menjalankan perintahnya. Seseorang dikatakan sehat apabila mencakup tiga hal yaitu sehat jasmaninya (fisik), sehat mentalnya dan sehat lingkungan sosial masyarakatnya. Sehat jasmani (fisik) yaitu apabila seseorang secara medis tidak terdiagnosa penyakit atau kelainan-kelainan. Sehat mental adalah jika seseorang senantiasa jiwanya dalam keadaan aman, tentram dan damai. Sehat sosial yaitu terciptanya hubungan yang baik dengan anggota masyarakatnya tanpa membedakan suku, agama, ras dan sebagainya.

Di situasi pandemi saat ini, diwajibkan setiap orang menjaga kesehatan baik menjaga kesehatan jasmani, rohani, maupun sosial. Menurut Majelis Ulama Indonesia kesehatan jasmani mencakup sehat badan seperti menjaga kebersihan badan, sehat makanan yaitu menjaga pola makan dengan tidak berlebih-lebihan dalam porsi dan sehat lingkungan guna mencegah pertumbuhan virus, bakteri, parasit yang dapat menyebabkan penyakit. Sehat rohani mencakup lima hal yaitu menjadikan al-Qur'an sebagai obat ketika sedang gelisah, menegakkan shalat sebagai penyejuk hati, bersikap sabar dalam menghadapi Covid-19, bertawakal dengan disertai ikhtiar dan berprasangka baik terhadap cobaan yang diberikan oleh Allah. Sehat sosial mencakup tiga hal yaitu sehat melaksanakan amar makruf nahi mungkar di tengah masyarakat, bersikap empati dan pemaaf terhadap sesama, serta bersikap toleransi dan saling menghargai dalam hubungan masyarakat.

## B. Saran

Mengingat al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk dan rahmat bagi seluruh alam, maka kita sebagai manusia perlu kiranya mengadakan kajian terhadapnya baik untuk kepentingan akademik yang akan memperkaya khasanah ilmu tentang al-qur'an dan ilmu-ilmu lainnya maupun untuk kepentingan sosial sehingga al-Qur'an sebagai petunjuk hidup dapat diaplikasikan dalam kehidupan manusia. Kemudian dengan penelitian ini penulis jauh dari kesempurnaan, maka diharapkan skripsi ini dapat membantu untuk kelengkapan data bagi peminat yang sama.

