

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tidak pernah disangka-sangka oleh siapapun di tahun 2019 akan terjadi wabah yang berdampak sangat besar terhadap setiap lini kehidupan yakni pandemi covid-19. Hal-hal yang dulu dengan bebas leluasa dilakukan, saat ini sudah tidak dapat lagi dilakukan. Interaksi sosial saat ini sebagian besar dilakukan secara virtual. Secara sadar pandemi covid-19 ini sudah 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 yang ditetapkan oleh pemerintah di kehidupan keseharian kita.<sup>1</sup>

Corona Virus 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 (*World Health Organization*) dan ditetapkan Pemerintah sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit yang perlu dilakukan langkah-langkah upaya 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 aktif serta mencegah penularan virus Covid-19.<sup>2</sup>

Menurut Rothan & Byrareddy Coronavirus merupakan salah satu *patogen* yang keberadaannya menyerang sistem pernapasan manusia, merusak *miokardium* yaitu lapisan otot jantung yang bertanggung jawab dalam pemompaan jantung. Pada banyak kasus, virus ini akan menyebabkan infeksi ringan pada pernapasan, seperti flu. Namun, pada kasus serius virus ini bisa mengakibatkan hal yang lebih berat, seperti infeksi paru-paru (*pneumonia*), kesulitan bernapas.

---

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

<sup>2</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.

Penelitian terbaru menyebutkan bahwa secara epidemiologi virus ini bersumber dari makanan laut dan hewan basah yang diperjual belikan di pasar Wuhan Provinsi Hubei, China. Kasus pertama terjadi pada pertengahan Desember 2019 dengan diagnosa awal sindrom pernapasan akut. Penyebaran virus ini terjadi sangatlah cepat, salah satunya disebabkan banyaknya pasien di luar rumah sakit yang luput dari pantauan tim dokter. Pada akhir Januari 2020 kasus positif terkonfirmasi di China mencapai 7.734 dan dilaporkan juga tersebar di beberapa negara seperti Taiwan, Malaysia, Thailand, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Korea, Perancis, Jerman, Spanyol, tak terkecuali Indonesia.<sup>3</sup>

Dalam hal ini salah satu upaya pemerintah Indonesia khususnya di masa new normal (pasca pandemi) sekarang ini adalah dengan mewajibkan seluruh rakyat Indonesia untuk patuh terhadap penerapan protokol kesehatan 3M yaitu; (mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak) hal tersebut merupakan salah satu upaya menjaga kesehatan yang mana sebagai bentuk urgensi hidup sehat dimasa pasca pandemi, sebagaimana tertuang dalam keputusan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kesehatan bagi Masyarakat harus memuat : Perlindungan Kesehatan Individu dan Perlindungan Kesehatan Masyarakat Substansi protokol kesehatan terhadap masyarakat pada titik kritis harus diperhatikan dalam penyebaran Covid 19 yaitu pada etnis dan karakteristik/ciri kegiatan, besar dan lokasi kegiatan, lama dan jumlah orang yang terlibat dalam kegiatan, kelompok rentan seperti ibu hamil, balita, anak-anak, lansia dan penderita penyakit bawaan/*komorbid* serta *disabilitas*, dan sebagainya. Adanya peraturan tersebut bertujuan untuk meminimalisir penyebaran virus corona atau yang terbaru yakni varian Omicron, dan juga bertujuan untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari virus dengan menjaga kebersihan diri.<sup>4</sup>

Karena lamanya virus corona ini mewabah, banyak kalangan yang kurang memperhatikan atau malah enggan untuk mematuhi protokol kesehatan khususnya di masa new normal ini. Karena

---

<sup>3</sup> Al Sukri, "EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA PENERAPAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU PASCA PANDEMI COVID19," MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat. 274–281.

<sup>4</sup> Winarso Sugeng dkk, "Penerapan Protokol Kesehatan COVID-19 di Era New Normal Pada Kampung Tangguh Desa Karangdoro, Terminal Jajag, dan RTH Maron Genteng, Kabupaten Banyuwangi" Multidisciplinary Journal, 3 (2020): 25–33.

menurut mereka di masa new normal ini virus corona telah menghilang padahal diterapkannya protokol kesehatan adalah untuk membantu melindungi diri sendiri dan orang lain dari paparan virus corona yang mungkin bisa bermutasi.

Pentingnya menjaga protokol kesehatan adalah dengan memperhatikan kesehatan sebagai penecegah utama berkembangnya penyakit.

Sebagaimana yang terdapat dalam beberapa ayat al Qur'an al Karim

QS. Al Baqarah/2 : 222

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَّبِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ۲۲۲

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan bersih (suci).”<sup>5</sup>

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ الْعَقَدِيُّ قَالَ:  
حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، وَيُقَالُ ابْنُ إِيسَى، عَنْ صَالِحِ بْنِ أَبِي  
سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، يَقُولُ: إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ حَسَنٌ، قَالَ: سَمِعْتُ  
يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ  
يُحِبُّ الْجُودَ، فَتَطَهَّرُوا أَرَاهُ قَالَ: أَفْنَيْتَكُمْ وَلَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ  
قَالَ: فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لِمُهَاجِرِ بْنِ مِسْمَارٍ، فَقَالَ: حَدَّثَنِيهِ عَامِرُ  
بْنُ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

<sup>5</sup> Al Qur'an al-Kariim, “Surat al-Baqoroh” (2): Ayat 222

وَسَلَّمَ مِثْلَهُ، إِلَّا أَنَّهُ قَالَ: نَظَّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ. (هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ  
وَحَالِدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ يُضَعِّفُ) (رواه الترمذي)<sup>6</sup>

*Artinya:* Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basyar telah menceritakan kepada kami Abu 'Amir Al 'Aqadi telah menceritakan kepada kami Khalid bin Ilyas dari Shalih bin Abu Hassan ia berkata: Aku mendengar Sa'id bin Al Musayyab berkata: "Sesungguhnya Allah Maha Baik, dan menyukai kepada yang baik, Maha Bersih dan menyukai kepada yang bersih, Maha Pemurah, dan menyukai kemurahan, dan Maha Mulia dan menyukai kemuliaan, karena itu bersihkanlah diri kalian." Aku mengiranya dia berkata: "Halaman kalian, dan janganlah kalian menyerupai orang-orang Yahudi." Shalih bin Abu Hassan berkata: Hadits itu aku sampaikan kepada Muhajir bin Mismar, lalu dia berkata: "Amir bin Sa'ad bin Abu Waqqas telah menceritakannya kepadaku dari ayahnya dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam dengan hadits yang semisal, Namun dalam hadits tersebut beliau bersabda: "Bersihkanlah halaman kalian." Abu Isa berkata: Hadits ini gharib, dan Khalid bin Ilyas telah dilemahkan, dan dia juga dinamakan Ibnu Iyas. (HR. Tirmidzi : 2723)<sup>7</sup>

Kebersihan adalah salah satu bagian terpenting dalam agama Islam. Kebersihan, kesehatan, dan kesucian merupakan bagian dari ke-sempurna-an nikmat yang telah diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya. Karena bersih merupakan modal awal dalam ibadah serta hidup yang sehat, yang mana kesehatan merupakan nikmat yang tidak ternilai harganya. Kebersihan adalah upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala hal yang kotor dan merusak, dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Kebersihan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan, dan sehat adalah salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Sebaliknya, kotor tidak hanya merusak

---

<sup>6</sup> Muhammad bin 'Isa at-Tirmidzi, "Sunan at-Tirmidzi" No. 2723, Takhrij di Aplikasi Islamic Library.

<sup>7</sup> Muhammad bin 'Isa at-Tirmidzi, "Sunan at-Tirmidzi", No. 2723, Terjemahan dari Hadis Soft.

keindahan tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, dan sakit akan mengakibatkan penderitaan.<sup>8</sup> Dua hal yang banyak membuat manusia menjadi rugi karena sering tidak diperhatikan itu adalah kesehatan dan waktu luang. Sebagaimana yang terdapat dalam sabda Nabi Muhammad Saw berikut:

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 والفراغ (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 radliallahu '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>9</sup>.*

Untuk itu menjaga kebersihan dan kesehatan serta membiasakan diri untuk berpola hidup sehat menjadi modal yang utama untuk dilakukan ditatanan kehidupan fase new normal ini, namun di wilayah perdesaan yang terbilang jauh dari perkotaan masih mengabaikan bagaimana berperilaku pola hidup sehat di masa pandemi, dikarenakan kurangnya pemahaman masyarakat tentang Covid-19 baik dari gejala dan dampak yang akan terjadi pada dirinya.<sup>10</sup> Banyaknya masyarakat yang abai terhadap kebersihan dan kesehatan menjadikan mereka terkena imbas dari apa yang telah mereka perbuat, sebagai contoh: karena perbuatan yang tidak baik sebagian masyarakat yang masih membuang sampah di sungai-sungai

<sup>8</sup> Kamaluddin Annisa Fitri Uqbatul, "KEBERSIHAN DALAM KONSEPSI ISLAM DAN KRISTEN," *STUDIA SOSIA RELIGIA*, 2021, 45–53.

<sup>9</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>10</sup> Indra Zalia, Alfian Yuniar, Asri, "Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19," *ABDI POPULIKA* 1, 2 (2021): 56–63.

ataupun di gorong-gorong menjadikan adanya penyumbatan di sungai sehingga berdampak banjir, akibatnya dari banjir tersebut berdampak sangat merugikan bagi masyarakat yang bertempat tinggal di sekitar sungai, mulai dari akses jalan yang terganggu akibat banjir serta sebagian anak-anak menderita diare dan gatal-gatal.

Saat ini masih banyak orang yang belum sadar betapa pentingnya hidup sehat untuk kehidupan sehari-hari. Memiliki tubuh yang sehat tentu akan menunjang aktivitas kita sehari-hari. Bayangkan saja, jika kita memiliki penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat tentu akan merugikan diri sendiri dan juga keluarga. Sebab, aktivitas akan terganggu karena kita sakit bahkan akan banyak biaya yang keluar untuk pengobatan. Oleh sebab itu kita harus sudah sadar betapa pentingnya menjaga kesehatan. Hidup sehat bisa dimulai dari diri sendiri dengan cara mengurangi kebiasaan yang tidak baik untuk kesehatan. mulai sekarang sudah saatnya bagi kita untuk memulai hidup sehat tanpa diabetes, hidup sehat tanpa merokok, hidup sehat tanpa obat dan hidup sehat bebas kanker. Sebab memiliki tubuh yang sehat harus diawali dengan hidup sehat dan bersih sehingga tubuh kita akan terbebas dari penyakit apalagi di masa pasca pandemi sekarang ini yang mana hidup sehat merupakan suatu hal yang sangat urgen dilakukan untuk menuju Indonesia pulih dari pandemi. Mulai sekarang sudah saatnya bagi kita untuk memulai hidup sehat.<sup>11</sup>

Manusia diberi akal untuk berpikir. Dengan pertimbangan akal, manusia menentukan apa yang patut dan tidak patut, yang mungkin dan mustahil, yang layak dan tidak, yang terjangkau dan tidak dan lain-lain, untuk dirinya. Jika manusia lepas kontrol, dengan akalnya ia bisa menjadi mahluk haus darah dan lapar daging seperti harimau. Menjadi perusak bagai tikus, serakah bagai monyet, egois bagai merak, individual bagai unta, bahkan dengan akalnya manusia bisa lebih bebal dari keledai.

حدثنا يحيى بن سعيد عن ابن عجلان قال حدثني محمد بن  
كعب يعني القرظي قال سمعت معاوية يخطب على هذا المنبر  
يقول تعلمن أنه لا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع الله ولا

---

<sup>11</sup> Sri Ndaru Arthawati, “MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP SEHAT TERHADAP MASYARAKAT DESA SUKARATU KECAMATAN MAJASARI DI MASA PANDEMI COVID-19,” *Jurnal ABDIKARYA* 2, 2 (2020): 158–168.

ينفع ذا الجد منه الجد من يرد الله به خيرا يفقهه في الدين سمعت  
 هذه الأحرف من رسول الله صلى الله عليه وسلم على هذه  
 الأعواد (رواه احمد)

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sa'id dari Ibnu Ajlan berkata: telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Ka'Abu Bakar yaitu Al Qarzhi, berkata: saya telah mendengar Mu'awiyah berkhotbah di atas mimbar berkata: "Ketahuilah sesungguhnya tidak ada yang bisa menghalangi apa yang Diberikan-Nya dan tidak ada yang bisa memberi apa yang dihalangi-Nya. Tidak berguna kekayaan dan kemuliaan itu bagi pemiliknya (selain iman dan amal shalihnya) hanya dari-Nya kekayaan dan kemuliaan. Barangsiapa yang Allah kehendaki kebaikan padanya, niscaya Allah memahamkan urusan agamanya". Saya mendengar kalimat-kalimat itu dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menurut kebiasaan beliau. (HR. Imam Ahmad: 1629)<sup>12</sup>*

Manusia mempunyai perangkat untuk memilih dan memilah (*al-furqân*), yakni ilmu. Manusia bisa meneliti segala sesuatu secara cermat berdasarkan fakta dan landasan teoretik untuk mendapatkan *postulat dan hypotesa*, tetapi hanya dengan dukungan wahyu manusia bisa mendapatkan kebenaran hakiki. Manusia membutuhkan iman (sebagai filter), karena *ilham/hawasy*, akal dan ilmu sering tidak mampu mengendalikan nafsu bahkan ilmu acap menjadikan manusia menentang Tuhan. Konsepsi iman menurut hadits qudsi adalah:

وقال صلي الله عليه وسلم أوحى الله تعالى إلي موسى ابن  
 عمران عليهما السلام يا موسى من لم يرض بقضائي و لم  
 يصبر علي بلائي و لم يشكر نعمائي فليخرج من بين أرضي

<sup>12</sup> Abu Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal as-Syaibany, “*Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal*” No.1629, Takhrij di Aplikasi Hadis Soft.

و سَمَائِي و لِيَطْلُبَ رَبًّا سِوَائِي (تنقيح القول : الباب الأربعون  
 فِي فَضِيلَةِ الصَّبْرِ عِنْدَ الْمَصِيبَةِ)<sup>13</sup>

*Artinya :* Rosulullah Shollallahu ‘alaihi wasallam bersabda; Allah Ta’ala memberi wahyu kepada Musa bin Imron Alaihima as salam; “ Wahai Musa barangsiapa yang tidak ridho dengan taqdir-Ku, dan tidak sabar dengan cobaan-Ku, dan tidak syukur atas nikmat-Ku, silahkan ke luar dari bumi dan langit-Ku, dan carilah tuhan selain Aku.”(Tanqihul Qoul: Bab 40 “Fadhilah Sabar Ketika Menghadapi Musibah”<sup>14</sup>

Hadis merupakan sumber kedua sesudah Al-Qur’an. Tetapi keduanya adalah dua serangkai yang tidak bisa dipisahkan. Al-Qur’an sebagai kitabullah yang diturunkan kepada Rosulullah Saw melalui perantara malaikat Jibril As, sedangkan Hadis adalah wahyu yang diturunkan langsung kepada beliau.<sup>15</sup> Al-Qur’an telah menegaskan:

وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ (٤)

*Artinya:* “Dan tiadakah yang diucapkannya itu (Al-Qur’an) menurut kemauan hawa nafsunya. Ucapannya itu tiada lain hanyalah wahyu yang diwahyukan kepadanya.”(QS. An-Najm: 3-4).<sup>16</sup>

Disamping sebagai sumber hukum kedua sesudah al-Qur’an, hadis mempunyai dua fungsi. Yakni: 1) Menjelaskan maksud kandungan al-Qur’an dan, 2) Menerangkan hukum-hukum yang tidak disebutkan didalam al-Qur’an itu sendiri. Rosululullah ditugaskan untuk memberikan penjelasan kepada umat manusia tentang ajaran-ajaran yang dibawanya. Jadi berarti bahwa hadis beliau berfungsi sebagai penjelas kandungan al-Qur’an. Sebagaimna yang telah ditegaskan dalam al-Qur’an:

<sup>13</sup> Syekh Muhammad Nawawie bin Umar Al Bantani, *Tanqihul Qoul al Hatsits Bi Syarah Lubabul Hadis* (Mesir: Perpustakaan Mushthofa Muhammad, 1353 H), 80–81.

<sup>14</sup> Khamimudin MH, *Fiqh Kesehatan Inspirasi Meraih Hidup Sehat Secara Kaffah*, vol. 1 (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2013), 53–54.

<sup>15</sup> Ahmad Mudjab Mahalli, “Menelusuri Makna Sabda Nabi Dalam Hadis Shahih al-Bukhori”, 1 ed. (Yogyakarta: ‘IZZAN PUSTAKA, 2001), 6.

<sup>16</sup> Al Qur’an al Kariim, “Surat an Najm”: Ayat 3-4



وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ  
(٤٤)

*Artinya: "Dan kami turunkan kepadamu al-Qur'an agar kamu menerangkan kepada umat manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan supaya mereka memikirkan." (QS. An-Nahl: 44)*<sup>17</sup>

Bagi setiap muslim wajib menerima dan melaksanakan ajaran Rosulullah SAW. Bagi mereka yang taat akan mendapat jaminan Surga, dan yang menentanginya akan dijadikan isi daripada Neraka. Sebab Allah SWT telah memberikan jaminan bahwa apa yang dibawa Rosulullah Saw adalah benar, tiada perlu diragukan lagi. Rosulullah adalah satu-satunya makhluk paling pantas diteladani dalam segala hal. Al-Qur'an telah menegaskannya:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ  
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (٢١)

*Artinya: "Sesungguhnya telah ada pada diri Rosulullah SAW suri tauladan yang baik bagimu. Yakni bagi orang yang mengharapkan rahmat dari Allah SWT dan kedatangan hari qiyamat, serta bagi mereka yang banyak mengingat Allah SWT." (QS. Al-Ahzab: 21).*<sup>18</sup>

Masih banyak dikalangan muslimin yang tidak paham bahasa arab, padahal mereka membutuhkan tuntunan dari Rosulullah SAW. Mereka berkeinginan mempelajari serta mendalami hadis-hadis Nabi SAW yang mengandung berbagai hikmah, serta ilmu pengetahuan yang dapat dijadikan penyuluh dan pelita hati dalam mengarungi kehidupan.<sup>19</sup>

Setiap orang tentu berharap mempunyai kesehatan yang baik. Sementara bagi seorang Muslim, mempunyai kondisi kesehatan yang baik tak hanya menunjang aktivitas sehari-hari, namun lebih dari itu. Dengan kondisi kesehatan yang baik akan menunjang dalam melaksanakan ibadah kepada Allah. Dengan kata lain, jika tubuh kita

<sup>17</sup> Al Qur'an al Kariim, "Surat an Nahl": Ayat 44

<sup>18</sup> Al Qur'an al Kariim, "Surat al Ahzab": Ayat 21

<sup>19</sup> Mahalli, *Menelusuri Makna Sabda Nabi Dalam Hadis Shahih al-Bukhori*, 5–10.

sehat, kita akan dapat melaksanakan ibadah-ibadah kepada Allah dengan maksimal. Sebaliknya, jika tubuh kita dalam keadaan kurang sehat, tentu ibadah-ibadah kita menjadi tidak maksimal. Tentu saja, kesehatan di sini tidak hanya meliputi kesehatan jasmani, tetapi juga kesehatan ruhani.

Sosok Nabi Muhammad SAW yang kita kenal melalui sirahnya adalah seorang manusia yang dianugerahi nikmat sehat yang sangat luar biasa. Sebab, di dalam riwayat, beliau hanya sakit dua kali. Padahal, aktivitas beliau sebagai pemimpin umat, tidaklah ringan. Salah satu contoh tips beliau yang sangat terkenal adalah agar kita mengingat bahwa perut harus di-isi dengan tiga hal dengan seimbang. Ketiga hal tersebut adalah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sepertiga sisanya untuk udara. Contoh tersebut adalah salah satu pesan beliau dan tentu masih banyak pesan-pesan beliau.<sup>20</sup>

Dari latarbelakang diatas, kiatnya penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi Dalam Perspektif Hadis Nabi SAW”** untuk nantinya dapat memperluas wawasan baik di bidang akademik maupun non akademik, serta menumbuhkan kesadaran kita sebagai manusia untuk senantiasa berperilaku hidup sehat dalam kesehariannya baik itu bersifat personal maupun kolektif.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian adalah penekanan pada sudut yang lebih luas dan lebih dalam.<sup>21</sup> Dalam hal ini penulis mencoba untuk fokus terhadap meneliti urgensi hidup sehat pasca pandemi dalam perspektif hadis untuk dapat diketahui tentang kualitas sanad maupun matan hadis yang berkaitan dengan urgensi hidup sehat khususnya di masa pasca pandemi sekarang ini.

## **C. Rumusan Masalah**

Pokok permasalahan pada penelitian ini ialah bagaimana cara memahami tentang urgensi hidup sehat pasca pandemi dari sudut pandang perspektif ilmu Hadis, dari situ penulis mengerucutkan pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana urgensi hidup sehat dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW?

---

<sup>20</sup> Mohammad Takdir Ilahi, *REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat* (Yogyakarta: Katahati, 2015), 5–6.

<sup>21</sup> Galang Surya Gumilang, “METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING” *Jurnal Fokus Konseling*, 2 (2016): 144–159.

2. Bagaimana relevansi hadis Nabi SAW terhadap urgensi hidup sehat?
3. Apa salah satu pola hidup sehat pasca pandemi yang sesuai hadis Nabi?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Menjelaskan tentang urgensi hidup sehat pasca pandemi dalam perspektif Hadis Nabi SAW.
2. Menjelaskan relevansi antara hadis Nabi SAW terhadap hidup sehat pasca pandemi.
3. Guna mengetahui dampak jangka panjang dari pola hidup sehat khususnya apabila dapat diterapkan oleh masyarakat sesuai dengan pemahaman agama.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian yg berjudul “Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi Dalam Perspektif Hadis Nabi Saw” bermanfaat untuk menambah wawasan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang penelitian hadis-hadis Nabi Muhammad SAW.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a) Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini mampu menambah wawasan ilmu pengetahuan serta keagamaan khususnya yang berkaitan dengan hal-hal pemaknaan, pemahaman hadis-hadis yang berkaitan dengan urgensi hidup sehat.
- b) Bagi mahasiswa prodi ilmu hadis dan mahasiswa Fakultas Ushuluddin pada umumnya diharapkan dengan adanya penelitian ini kedepannya dapat dijadikan rujukan maupun menambah ilmu dalam bidang pemaknaan, pemahaman, dan penerapan hadis-hadis urgensi hidup sehat.
- c) Sebagai salah satu syarat menyelesaikan tugas akhir program studi Ilmu Hadits Institut Agama Islam Negeri Kudus.

#### **F. Sistematika Penulisan Skripsi**

Dalam penulisan skripsi ini penulis menerapkan sistematika penulisan sebagai berikut:

Di bagian depan terdapat cover skripsi yang memuat judul skripsi, logo Institut Agama Islam Negeri Kudus, Nama Penulis Skripsi beserta Nomor Induk Mahasiswa, kemudian Fakultas dan

Program Studi yang ditempuh oleh Penulis, dan tahun Skripsi ini diselesaikan.

**BAB I** : didalamnya terdapat Latar Belakang yang berisi latarbelakang penulis mengambil penelitian tentang urgensi hidup sehat pasca pandemi dalam perspektif Hadits. Apa yang menjadi fokus dalam penelitian ini, apa saja pokok permasalahannya, apa yang menjadi tujuan penulis membuat skripsi ini, manfaat apa saja yang dapat diambil dengan adanya penelitian ini baik secara teoritis dan secara praktis, serta bagaimana sistematika yang digunakan dalam penulisan skripsi ini.

**BAB II** : berisikan kajian pustaka berupa teori teori yang berkaitan tentang Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi dalam Perspektif Hadis Nabi Saw. Meliputi : Pengertian urgensi hidup sehat, aspek-aspek kesehatan (fisik, mental, sosial, ekonomi, spiritual), pentingnya kesehatan dalam Islam yang mana kesehatan merupakan salah satu rahmat Allah SWT, dan dengan kondisi sehat dapat mempermudah dalam menjalankan ibadah, serta menjaga kesehatan merupakan perintah agama, mengurai term kesehatan menurut Islam, Pasca Pandemi, Metodologi pemahaman hadis dengan menggunakan teknik interpretasi diantaranya yaitu Tekstual dan Kontekstual, Metode takhrij hadis, Penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir.

**BAB III** : mengetahui metode yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian. Diantaranya memuat: Jenis penelitian, Pendekatan penelitian, Sumber data, meliputi data primer serta data sekunder, teknik pengumpulan data, dan metode analisis data.

**BAB IV** : berisi hasil penelitian dan pembahasan, meliputi: hadis-hadis yang berkaitan dengan hidup sehat lalu dilakukan peninjauan sanad hadis memuat i'tibar sanad hadis dan bagaimana kualitas para perawi hadisnya agar diketahui kualitas hadis nya, selanjutnya dilakukan peninjauan matan dengan membandingkan hadis dengan al-Qur'an, dengan Hadis yang lebih kuat, serta dengan kebenaran ilmiah, kemudian selanjutnya menganalisis data yang telah diambil dengan menggunakan interpretasi tekstual dan kontekstual, dan pola hidup sehat pasca pandemi.

**BAB V** : menyimpulkan data-data yang telah ada menjadi sebuah kesimpulan serta saran-saran yang konstruktif untuk menyempurnakan skripsi