

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan penelitian ini ialah betapa mahal dan tak ternilai harganya kesehatan yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada kita maka dari itu sudah sepatutnya kita sebagai manusia menjaga dan berperilaku hidup yang sehat dengan mengatur pola makan, berolahraga sebagai bentuk menjaga kesehatan jasmani. Disamping itu juga menjaga kesehatan rohani dengan istiqomah dalam beribadah, menghibur diri secukupnya, dsb, yang tidak kalah pentingnya juga yakni menjaga kesehatan sosial dengan saling gotong royong dilingkungan tempat kita tinggal dan selalu berbagi bila ada yang membutuhkan karena hakikatnya kita sebagai manusia adalah makhluk sosial yang butuh terhadap manusia yang lain untuk terus tetap berinteraksi dan menjaga siklus kehidupan. Begitulah urgen-nya hidup sehat apalagi di pasca pandemi sekarang ini.

Urgensi hidup sehat pasca pandemi tertuang dalam teks-teks redaksi hadis Nabi Saw:

.....من اتقى الشر وقع في الخير (رواه أحمد)

Artinya: “Barangsiapa menjaga diri dari keburukan, ia berada dalam kebaikan”. (HR. Ahmad No.22300).

الطهور شرط الإيمان.....(رواه مسلم)

Artinya : “Kebersihan (kesucian) sebagian dari iman.....” (HR. Muslim No.328)

فمن سمع به بأرض فلا يقدمن عليه ومن كان

بأرض وقع بها فلا يخرج فرارا منه (رواه البخاري)

Artinya : “.... maka siapa mendengar suatu penyakit melanda sebuah negeri, jangan sesekali ia mendatangnya, dan barangsiapa di suatu negeri yang tengah dilanda penyakit, jangan ia mengungsi dengan niat menghindari penyakit itu.”(HR. Bukhari No.6459)

Penerapan protokol kesehatan 3M sebagai bentuk hidup sehat pasca pandemi mempunyai relevansi dengan hadis-hadis Nabi Saw, hal itu seperti yang telah tertuang dalam hadis-hadis diatas. Jadi sudah selayaknya sebagai umat muslim dengan senang hati mematuhi protokol kesehatan sebagai bentuk pengimplementasian hadis Nabi Saw.

Yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan khususnya dimasa pasca pandemi sekarang ialah: a) *Sanitation and personal hygiene* (kesehatan lingkungan dan pribadi) b) *Epidemiologi* (preventif penyakit menular) c) Kebutuhan nutrisi d) Kesehatan mental.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dari penulis tentang Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi dalam Perspektif Hadis Nabi Saw yang telah disajikan, maka dari itu peneliti menyampaikan sarannya sebagai berikut:

1. Segala sesuatu (nilai, perbuatan, tindakan) telah dijelaskan di dalam al-Qur'an dan hadis, dan tak terkecuali yang berkaitan tentang Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi. Banyak sekali ayat maupun hadis yang menjelaskan tentangnya, yang mendorong manusia untuk lebih memperhatikan kesehatannya karena merupakan salah satu nikmat pemberian Allah SWT yang tak ternilai.
2. Perlunya mengatur pola makan dan berpola hidup sehat sebagai upaya untuk memperkuat imunitas tubuh agar terhindar dari virus dan penyakit khususnya pada masa pasca pandemi sekarang ini. Dengan berusaha sebaik mungkin tentu akan membuahkan hasil yang baik pula.
3. Hasil penelitian ini bukan merupakan hasil akhir, akan tetapi masih membuka peluang lebih untuk dapat dikaji dan diteliti kembali supaya dapat menambah serta memperkuat pemahaman tentang Urgensi Hidup Sehat Pasca Pandemi dalam Perspektif Hadis Nabi Saw dan yang berkaitan dengannya.

Demikianlah akhir dari penulisan skripsi ini, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi kekuatan, kesabaran yang panjang, melimpahkan rahmat, hidayah serta taufiq Nya. Akhirnya skripsi ini dapat penulis akhirkkan, penulis sadar bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh sebab itu penulis mengharap saran juga kritik yang konstruktif dari semua pihak demi menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi semua kalangan yang membutuhkan. *Aamin Yaa Robbal 'Aalaamin*