

**UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN  
DALAM PERSPEKTIF ISLAM**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Mencapai Derajat Sarjana S-1

Oleh:

**ABDURRAHMAN**

NIM: 0706010023

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**2011**

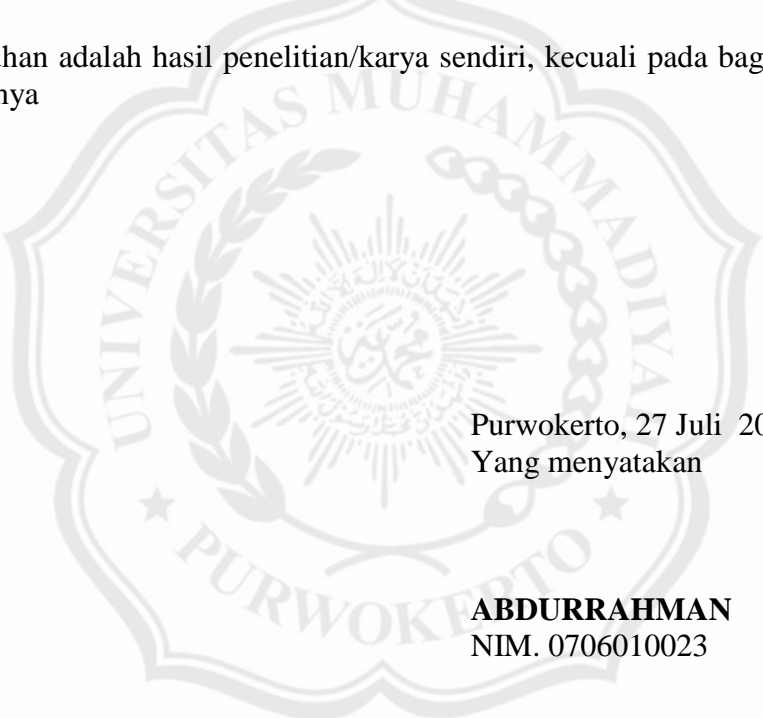
## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ABDURRAHMAN  
NIM : 0706010023  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ” **UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM**”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya



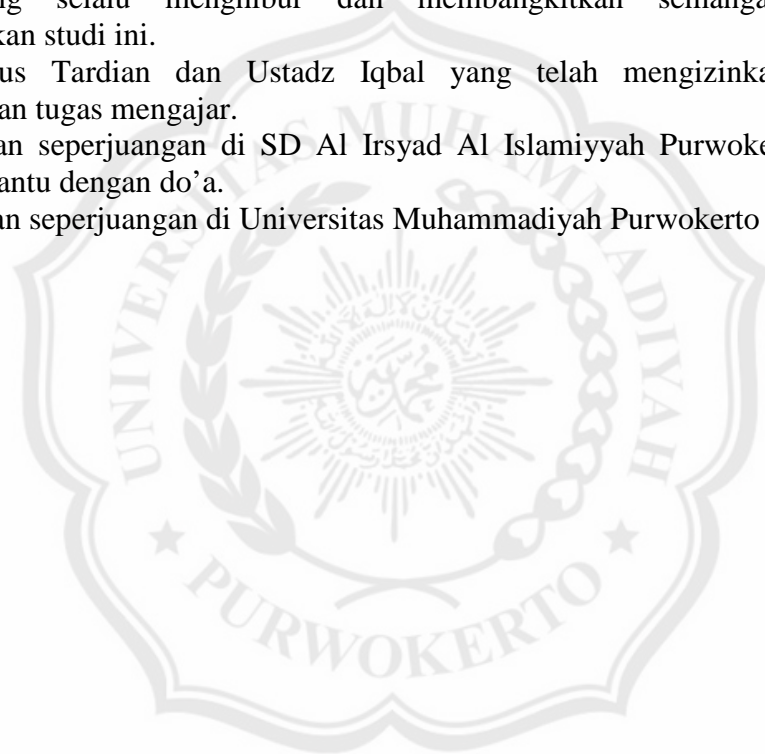
Purwokerto, 27 Juli 2011  
Yang menyatakan

**ABDURRAHMAN**  
NIM. 0706010023

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Halaman ini khusus penulis persembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibuku dan saudara saudaraku yang tercinta atas doa dan dukungan yang diberikan selama ini.
2. Buat Istriku tercinta Harsini yang selama ini penuh pengertian dan kerjasamanya memberikan waktu, semangat, dukungan moril maupun materiil.
3. Anakku tersayang Anni Aulannisa Ramadhani dan Habib Abdurrahman buah hatiku yang selalu menghibur dan membangkitkan semangat untuk menyelesaikan studi ini.
4. Ustadz Agus Tardian dan Ustadz Iqbal yang telah mengizinkan untuk meninggalkan tugas mengajar.
5. Teman-teman seperjuangan di SD Al Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto yang telah membantu dengan do'a.
6. Teman teman seperjuangan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto



## MOTTO

العقل السالم فى الجسم السالم      والجسم السالم فى العقل السالم

**Akal yang sehat terdapat pada badan yang sehat**

**Badan yang sehat juga terdapat pada jiwa yang sehat**



## TRANSLITERASI

ا	= a		ف	= f
ب	= b		ق	= q
ت	= t		ك	= k
ث	= ts		ل	= l
ج	= j		م	= m
ح	= h		ن	= n
خ	= kh		و	= w
د	= d		ه	= h
ذ	= dz		ء	= ‘
ر	= r		ي	= y
ز	= z			
س	= s			
ش	= sy			
ص	= sh			
ض	= dh			
ط	= th			
ظ	= zh			
ع	= ‘			
غ	= gh			

<b>Untuk Mad diftong</b>	
a	= a panjang
I	= i panjang
u	= u panjang
او	= aw
او	=aw
اي	= ay
اي	= iy

## ABSTRAKS

**Nama :ABDURRAHMAN**  
**Judul :UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM**

---

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji dan mengungkap lebih komprehensif tentang konsep Al-Qur'an dan Al Hadits tentang kesehatan. Kesehatan dalam Islam sangat diperhatikan karena berkaitan dengan pertumbuhan umat manusia didunia. Perhatian Islam terhadap kesehatan terlihat dari ayat kedua *Surat Al'alaq*, yakni Surat Al Qur'an yang pertama kali diturunkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW, yang berkaitan dengan proses penciptaan manusia. Kemudian surah kedua yang diturunkan Allah SWT yakni *Surah Al-Mudatstsir*, yang berkaitan dengan kebersihan dan menyucikan diri dari kotoran.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Reseach*), yakni menjadikan bahan pustaka menjadi sumber primer. Sementara metode yang digunakan adalah metode deskriptif melalui pendekatan *content analisis*, yakni menganalisa dan menggali isi kandungan ayat-ayat Al Quran dan Al Hadits, yang berkaitan dengan masalah kesehatan. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisa menggunakan pendekatan logika induktif kualitatif, yaitu logika yang didasarkan pada hal-hal yang bersifat khusus kepada yang bersifat umum.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, Allah menurunkan agama Islam sebagai *Rahmatan Lil Alamin*, tidak hanya untuk kehidupan ukhrawi semata, tetapi juga masalah dunia khususnya masalah kesehatan fisik maupun ruhani yang seimbang. Dengan begitu manusia menjadi ummat terbaik yang mampu melaksanakan tugas-tugasnya sebagai khalifah di bumi ini. Untuk menjadi ummat terbaik adalah dengan membangun pola hidup yang sehat, serta memperhatikan makanan yang kita makan baik kehalalannya maupun kualitasnya. Agar makanan kita berkualitas dibutuhkan dua syarat yakni halal dan baik. Yang lebih penting dari itu semua adalah mengacu kepada pola hidup Rasulullah. Karena beliau menerapkan pola hidup yang seimbang antara duniawi dan ukhrawi. Antara materil dan spiritual. Hanya dengan mengacu kepada pola hidup beliau, maka hidup kita akan mendapat kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Hanya dengan menjalankan semua syariat islam yang diajarkan dengan tulus dan ikhlas maka kaum muslimin akan menjadi ummat yang tinggi dihadapan manusia dan dihadapan Allah. Semoga kita mampu mengikuti jejak beliau dalam segala hal. Amin

## KATA PENGANTAR

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا مُحَمَّد وعلى آله  
وصحبه أجمعين

Segala puji bagi Allah, Rabb semesta alam, Shalawat serta Salam semoga selalu tercurah atas junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga dan shahabat yang istiqomah dijalannya. Amin.

*Alhamdulillah* dengan izin Allah SWT penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar serjana strata satu (S1) pada Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik moril maupun materiil. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Anjar Nugroho, S.Ag, M.S.I, selaku Dekan Fakultas Agama Islam, dan sekaligus pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran, kritik dan masukan serta bimbingan yang maksimal dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. Dra. Hj. Zakiyah, M.S.I, selaku kaprodi PAI Fakultas Agama Islam yang banyak memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tulisan ini.

3. Semua dosen kebanggaan di Fakultas Agama Islam yang telah banyak membimbing penulis selama diperkuliahan
4. Keluarga besar Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah
5. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya. Demi kesempurnaan skripsi ini penulis selalu mengharapkan kritik dan saran yang mendidik terhadap segala kekurangan demi sempurnanya penulisan ini dimasa yang akan datang.

Purwokerto, 18 Juli 2011

Penulis

Abdurrahman  
NIM. 0706010023

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN MUNAQOSAH .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAKS .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Pengertian Sehat .....	6
B. Macam-Macam Sehat .....	7
1. Kesehatan Jasmani .....	7

2. Kesehatan Ruhani .....	8
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan .....	13
1. Makanan Halal dan Baik .....	13
2. Keturunan atau Gen .....	20
3. Faktor Lingkungan .....	22
4. Faktor Prilaku .....	24
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Sumber Data .....	29
C. Metode Pengumpulan Data .....	30
D. Metode Analisis Data .....	30
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
A. Konsep Kesehatan Menurut Al Quran .....	32
1. Penjagaan Atas Agama .....	41
2. Penjagaan Atas Jiwa .....	42
3. Penjagaan Atas Akal .....	43
4. Penjagaan Atas Kehormatan dan Keturunan .....	43
5. Penjagaan Atas Harta .....	43
B. Konsep Kesehatan Menurut Al Hadits .....	44
1. Ikhtiar atau Berupaya Melakukan Penyembuhan .....	46
2. Makan Teratur dan Perhatikan Aturan dalam Makan dan Minum ...	48
a. Jumlah Makanan yang Kita Konsumsi .....	49

b. Jenis Makanan yang Kita Konsumsi.....	51
c. Berobat dengan yang Halal .....	52
C. Membangun Pola Hidup Sehat Menurut Islam .....	56
1. Mengatur Pakaian .....	59
2. Mengatur Tempat Tinggal .....	60
3. Mengatur Makanan.....	61
D. Upaya Meningkatkan kesehatan jiwa dan Raga dengan Ibadah.....	63
1. Sehatkan Jiwa dengan Shalat dan Zikir.....	63
2. Zakat sebagai Pembersih Harta .....	65
3. Puasa dalam Pandangan Medis.....	66
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	