

ABSTRAK

Fadli Rais Faiz: Pengaruh Fungsi Pola Makan dan Minum Rasulullah Saw dengan Kesehatan Jasmani (Penelitian Kualitatif pada Siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya).

Kesehatan merupakan harapan dari setiap manusia yang dapat mempengaruhi setiap kegiatan dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan dikatakan sebagai aset kekayaan tidak ternilai yang merupakan anugerah dari Allah SWT. Namun, sedikit orang yang peduli dan sadar akan anugerah nikmat sehat yang telah Allah SWT berikan dan biasanya baru sadar ketika segala nikmat itu dicabut kembali oleh Nya. Sebagai umat Islam yang berusaha lebih baik sangat berharap memiliki jiwa serta tubuh sehat dan kuat dengan berusaha untuk meniru pola hidup baginda Rasulullah Saw. Rasulullah Saw telah memberikan tuntunan kepada manusia terkait pola makan dan minum kesehariannya yang tercantum dalam hadis. Hal ini sangat terbukti bahwa Rasulullah Saw memiliki tubuh yang sehat, kuat, dan bugar.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh fungsi pola makan dan minum Rasulullah Saw dengan kesehatan jasmani pada siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif menggunakan teknik wawancara langsung. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara menanyakan sejumlah pertanyaan yang telah dibuat kepada subjek, kemudian subjek diminta memberikan tanggapan atas pertanyaan yang disajikan dan diminta untuk memberikan tanggapan yang sesuai dengan keadaan subjek. Adapun instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data melalui tahapan reduksi data, display data, kesimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: a) pola makan dan minum Rasulullah Saw yang diterapkan di Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya meliputi etika atau adab makan, mengisi perut dengan sepertiga bagian, selalu membaca doa sebelum dan sesudah makan, makan harus sambil duduk lurus, tidak mencela makanan, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menjauhi dari sikap berlebih-lebihan dalam makan, ketika makan dan minum selalu menggunakan tangan kanan, tidak mengobrol ketika makan, dan selalu menjaga kebersihan makanan, b) konsep kesehatan baik perspektif kesehatan umum maupun dalam Islam sudah diterapkan oleh siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya. Mereka selalu mengatur pola makan dan minum dengan sebaik-baiknya. Hal ini memperkuat bahwa menurut ahli kedokteran atau ahli gizi bahwa pola makan dan minum teratur dapat membuat badan menjadi lebih sehat dan tidak mudah terkena serangan penyakit, c) fungsi pola makan dan minum Rasulullah Saw terhadap kesehatan jasmani siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya sangatlah berpengaruh. Hal ini terlihat dari beberapa aspek yang menonjol dari para peserta didik. Misalnya pertumbuhan fisik yang sangat baik, tampilan fisik juga sangat baik, serta peserta didik lebih aktif dalam aktivitas fisik.

Kata kunci : Fungsi, Pola makan dan minum Rasulullah Saw, Kesehatan jasmani