

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan disertai kompleksitas kemampuan dan kelebihannya. Dewasa ini semakin tampak adanya fenomena perubahan perilaku pada masyarakat kita, hal ini mungkin disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal dari dalam diri seseorang. Faktor internal berhubungan dengan faktor psikologis dan biologis yang ada dalam dirinya sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar dirinya (lingkungannya).¹ Salah satu faktor eksternal yang memungkinkan memberikan kontribusi dalam memberikan pengaruh atas perubahan perilaku tersebut adalah perkembangan media elektronik atau media sosial yang merambah pada berbagai lini perubahan peradaban.

Saat ini kemudahan mengakses banyak hal yang berkaitan dengan kebutuhan manusia menjadikan salah satu pilihan seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Dari segala kemudahan mengakses informasi di media sosial tidak jarang kontennya menimbulkan tren baru dari kebiasaan manusia, sebagai contohnya adalah dari konten kuliner akan memungkinkan *subscribarnya* itu memiliki dorongan untuk meniru kebiasaan orang lain yang dilihatnya. Selain itu, hal lain yang menjadi tren baru diakibatkannya kemudahan dalam menggunakan media sosial adalah memudahkan setiap pengguna media sosial dalam bertransaksi via daring yang menjadi daya tarik utama bagi masyarakat di era sekarang ini. Dari perkembangan situasi saat ini tentunya akan banyak menunjukkan munculnya gaya baru dalam beragam aspek kehidupannya termasuk dalam hal menentukan pola hidup sehat.

Kesehatan merupakan aset kekayaan yang tidak ternilai. Ketika nikmat sehat dicabut oleh Allah SWT, maka ketika seseorang mengalami keadaan yang tidak sehat akan rela melakukan upaya apapun dengan biaya berapapun demi menemukan dan mengembalikan kondisi dirinya pada keadaan sehat.

¹ Narwoko, J. Dwi dan Bagong Suyanto, 2004. *Sosiologi: Teks Pengantar Dan Terapan*. Jakarta: Prenadamedia Grup, hal. 365.

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 tentunya kita berharap memiliki jiwa serta tubuh sehat dan kuat yang tentu saja sebagai pengikutnya akan berusaha untuk meniru pola hidup baginda Rasulullah Saw. Begitu pun dengan Islam yang senantiasa memberikan tuntunan dalam menjaga kesehatan kesehatan.²

Kesehatan merupakan harapan dari setiap manusia yang dapat mempengaruhi setiap aspek kegiatan selama berbuat dan bertindak dalam kehidupannya. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 dijelaskan bahwa kesehatan merupakan keadaan individu yang memiliki kesehatan fisik, spiritual, mental, maupun sosial sehingga setiap orang dapat hidup lebih produktif dari segi sosial dan ekonominya.³ Adapun definisi kesehatan jiwa menurut Undang-Undang Kesehatan Jiwa Tahun 2014 didefinisikan sebagai suatu kondisi individu yang dapat berkembang baik secara fisik, spiritual, mental, maupun sosialnya.

Perkembangan tersebut memberikan pemahaman agar individu menyadari sejumlah kemampuan diri sendiri, mampu mengatasi berbagai tekanan, mampu bekerja dengan produktif, serta mampu memberikan kontribusi nyata bagi komunitasnya.⁴ Menurut definisi di atas kesehatan bukanlah dikategorikan sebagai kondisi yang bebas dari penyakit, cacat, maupun kelemahannya saja, namun manusia akan selalu dilihat sebagai bagian yang utuh dari empat unsur penting; jasmani, mental, spiritual, dan sosial yang dititikberatkan terhadap kualitas hidup serta produktivitas ekonomi dan sosialnya.

² Mia Fitriah Elkarimah, 2016. "Kajian Al-Qur'an dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani". Jurnal Tajdid, Volume XV, Nomor 1, hal. 106.

³ Samuel Dwi Krisna Triyono dan Yohanes K. Herdiyanto, 2017. "Konsep Sehat dan Sakit pada Individu dengan Urolithiasis (Kencing Batu) di Kabupaten Klungkung, Bali". Universitas Udayana: Jurnal Psikologi Udayana, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, hal. Vol.4, No.2, hal. 264.

⁴ Feri Agung Saputra dan Yulius Yusak Ranimpi, 2018. "Kesehatan Mental dan Koping Strategi di Kudangan, Kecamatan Delang, Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah: Suatu Studi Sosiodemografi". Jurnal Humanitas, Volume 2 Nomor 1, hal. 64.

Uraian tentang kesehatan sesungguhnya sudah diatur sedemikian rupa di dalam agama Islam. Secara fisik masalah kesehatan bagi manusia bukan hanya berpengaruh pada kondisi kekuatan badan, melainkan juga pada ketahanan tubuh, usia dan kemampuan beraktivitas dalam kegiatan sepanjang hidupnya. Semakin lemah kondisi kesehatan seseorang, tentunya akan berdampak melemah dan terbatasnya aktivitas yang bisa dilakukan. Sementara itu, untuk dapat memberikan manfaat bagi orang lain, tentu saja perlu didukung dengan kondisi kesehatan yang baik pula. Sehingga sangatlah disayangkan apabila keterbatasan dalam masalah kesehatan mempengaruhi eksistensi diri dalam rangka memberikan manfaat bagi orang lain menjadi terhambat hanya karena tidak mampu menjaga kesehatan diri dengan baik.

Bagi seluruh umat Islam di muka bumi ini, sosok Rasulullah Saw bukanlah semata hanya menjadi teladan dalam aspek ibadah spiritual saja, namun segala sikap dan perilaku hidup sehat beliau menjadi tuntunan bagi umatnya dalam rangka menjalankan sunnahnya. Segala yang dicontohkan oleh beliau bertujuan agar selalu menjadi umat yang dapat beribadah dan berjuang untuk Islam dengan tidak mengalami berbagai hambatan yang disebabkan oleh perilaku yang berdampak negatif. Salah satu perilaku yang dicontohkan oleh baginda Rasulullah Saw adalah cara makan dan minum bagi seorang muslim. Rasulullah memberikan gambaran tentang aturan makan seperti tertuang dalam hadits berikut.⁵

نَحْنُ قَوْمٌ لَا نَأْكُلُ حَتَّى نَجُوعَ وَإِذَا أَكَلْنَا لَا نَشْبَعُ

Artinya : *“Kami adalah kaum yang tidak makan sebelum lapar dan bila kami makan tidak pernah kekenyangan”* (HR Bukhari Muslim).

Terlepas dari hukum kesahihan⁶ hadits tersebut, setidaknya para ulama menganggap bahwa hadits tersebut mengandung arti yang baik dan benar. Pada dasarnya, Nabi Muhammad memang memiliki kebiasaan pola makan yang

⁵ A. Faidi, 2020. *Belajar Sejarah Meneguk Hikmah: Kontektualisasi Tradisi Hidup Sehat para Nabi di Era Pandemi*. IAIN Salatiga: LP2M IAIN Salatiga, hal. 111.

⁶ Para ulama' mengatakan bahwa hadits tersebut adalah *dlaif*, akan tetapi artinya benar. Dalam artian bahwa Nabi Muhammad benar-benar melakukan kebiasaan tersebut, kecuali pada saat-saat tertentu beliau minum hingga puas. Untuk lebih jelasnya bacalah Zaad Al-Ma'ad dan Al-Bidayah karya Ibnu Katsir.

demikian. Tentunya, kebiasaan tersebut merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh beliau. Pola makan Nabi Muhammad Saw tersebut kiranya akan cukup bagus bila kita bisa meneladaninya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana termaktub pada Al-Quran Surat al-A'raf ayat 31 :

﴿ يٰٓبٰنِيٓ اٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا

وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿۳۱﴾

Artinya : *Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

Al-Qur'an dan hadis Rasulullah Saw merupakan tuntunan utama dalam ajaran agama Islam yang berisi tentang tata aturan dan mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, mengatur dirinya dan mengatur pula bagaimana berinteraksi dengan manusia lainnya. Hubungan manusia dengan Allah SWT mencakup urusan akidah dan ibadah, hubungan individu dengan diri pribadi dan sesamanya serta mencakup dalam tuntunan akhlak, adab memakan makanan dan menggunakan pakaian, serta relasi antara pribadi dengan sesamanya mencakup perkara muamalah dan *uqubat* (sanksi).⁷

Berkaitan dengan tuntutan individu atas dirinya, salah satunya berkenaan dengan kebutuhan dasar dari manusia sebagai makhluk biologis yaitu mengenai makanan. Makanan yang dikonsumsi berfungsi untuk menjamin keberlangsungan kehidupannya. Makanan yang dimakan akan diproses dalam sistem metabolisme tubuh manusia secara fisikal yang hasilnya akan memberikan fungsi bagi sumber tenaga, pembangun, dan pelindung atau pengatur segala proses.⁸ Segala akibat dari hasil proses metabolisme dalam tubuh pada gilirannya akan memberikan kontribusi bagi segala aktivitas fisik dan psikologis bagi individu.

⁷ Taqiyuddin al-Nabhani, 2001. *Peraturan Hidup dalam Islam: Edisi Mu'tamadah*. Cet. VI. Jakarta: HTI Press, hal. 117.

⁸ Kus Irianto dan Kusno Waluyu, 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, Cet. I. Bandung: Yrama Widya, hal. 16.

Segala aktivitas dan pola kehidupan Rasulullah Saw tentunya sudah menjadi set rancangan sempurna yang ditentukan oleh Allah SWT untuk dijadikan sebagai suri tauladan yang baik atau *uswatun hasanah* bagi kehidupan umat manusia. Cakupan keteladanan ini meliputi berbagai aspek kehidupan manusia termasuk didalamnya mengenai pengaturan pola makan yang berujung pada kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh.⁹

Apabila sekilas dikaji, persoalan makan ini nampak sederhana, namun dari fenomena yang bisa ditemui dalam keseharian seringkali ditemukan kejadian yang awalnya diakibatkan karena tak sewajarnya dikarenakan seseorang memakan makanan atau makan dengan cara yang tidak tepat. Sebagai contoh berlebihan memakan makanan yang pedas, biasanya akan ada efek terhadap lambung dan kemudian berakibat pada gangguan pencernaannya. Seseorang makan sambil mengobrol tak jarang kemudian mengalami tersedak, hal itu tentu akan mengurangi rasa nikmat makan yang seharusnya bisa dirasakan ketika menyantap makanan yang tersaji.

Menelaah kebiasaan pola makan Rasulullah Saw kita dapat mengetahui bahwa beliau memiliki pola makan yang baik, terbukti beliau memiliki tubuh yang sehat, kuat dan bugar. Pola makan Nabi Muhammad Saw tersebut kiranya sangat bagus jika diteladani. Selain berfungsi untuk kesehatan tubuh, secara pasti pula Allah SWT menjanjikan pahala yang berlimpah bagi para hambanya yang senantiasa mengikuti sunah Rasul-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Ahzab ayat 21 berikut ini:

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

Artinya : “*Sesungguhnya telah ada dalam diri Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah*”. (QS. al-Ahzab, 33:21).

⁹ Khairul Anam, 2016. “Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Prespektif Islam”. Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1, hal. 68.

Berdasarkan paparan permasalahan di atas, selanjutnya penulis tertarik untuk melakukan studi mengenai pengaruh fungsi pola makan dan minum Rasulullah Saw dengan kesehatan jasmani.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana fungsi pola makan dan minum Rasulullah Saw pada siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya?
2. Bagaimana penerapan konsep kesehatan dalam perspektif kesehatan secara umum dan perspektif Islam pada siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya?
3. Bagaimana pengaruh fungsi pola makan dan minum Rasulullah Saw terhadap kesehatan jasmani pada siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Fungsi pola makan dan minum Rasulullah Saw pada siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya.
2. Penerapan konsep kesehatan dalam perspektif kesehatan secara umum dan perspektif Islam pada siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya.
3. Pengaruh fungsi pola makan dan minum Rasulullah Saw terhadap kesehatan jasmani pada siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sejumlah manfaat baik secara teoritis maupun praktis berikut ini:

1. Untuk manfaat dalam bidang keilmuan diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya khazanah wawasan dan pengetahuan khususnya dalam pembentukan pribadi yang lebih positif melalui proses pembiasaan perilaku sehari-hari. Selain itu diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan khazanah keilmuan dalam bidang tasawuf psikoterapi.

2. Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan sejumlah manfaat bagi berbagai kalangan terutama untuk orang tua yang memberikan pembelajaran dan pendidikan karakter kepada putra-putrinya serta mampu memberikan manfaat bagi para pendidik, baik yang berada di lingkungan pendidikan formal maupun informal dengan tujuan mewujudkan suatu pembiasaan perilaku positif yang akan berkontribusi dalam mewujudkan dan mempertahankan kesehatan setiap peserta didiknya.

E. Rencana Sistematika Penulisan Skripsi

Peneliti menyajikan rencana penulisan skripsi ini ke dalam beberapa bab dengan harapan agar pembahasan skripsi dapat tersusun dengan baik, teratur, komprehensif, dan dapat memenuhi harapan sebagai karya ilmiah yang kredibel. Selain itu diharapkan dapat memudahkan para pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana penelitian ini. Penulis menyajikan sistematika beserta gambaran secara garis besar dari rencana pembahasan penelitian ini. Sistematika sajian penulisan penelitian ini dibagi menjadi lima bab di mana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan. Sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. BAB I Berisi pendahuluan yang menggambarkan secara umum isi pembahasan skripsi. Bab pertama ini diungkapkan hal-hal yang mendasari pokok pemilihan tema yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
2. BAB II Merupakan pemaparan kajian pustaka yang berfungsi sebagai gambaran teoretis yang menyajikan serangkaian kajian yang berkenaan dengan fokus topik yang dikerjakan serta menyampaikan perbedaan dengan penelitian yang telah ada dan dilakukan sebelumnya.
3. BAB III Metode penelitian yang meliputi langkah-langkah penelitian, teknik dan pengumpulan instrumen data, serta teknik analisis data.
4. BAB IV Merupakan hasil penelitian yaitu hasil studi deskriptif fungsi pola makan dan minum Rasulullah Saw terhadap kesehatan jasmani.

5. BAB V Merupakan bab akhir yang berisi simpulan dari keseluruhan isi hasil penelitian serta memberikan beberapa saran yang dianggap relevan dalam penelitian ini.

F. Jadwal Pelaksanaan

Penelitian ini akan dilaksanakan antara bulan Juni-Oktober 2021. Adapun pengaturan waktunya sebagai berikut:

Tabel 1
Jadwal Pelaksanaan

No.	Agenda Kegiatan	Waktu				
		Juni	Juli	Ags	Sept	Okt
1.	Tahap persiapan					
	a. Mengkaji beberapa bahan untuk di pelajari dan kemudian di menentukan fokus penelitian					
	b. Menyusun rencana penelitian dan proses bimbingan					
	c. mengikuti seminar UP					
2	Tahap Pelaksanaan :					
	a. Mengumpulkan bahan literasi untuk dijadikan sumber primer dan sekunder, pengambilan data di lapangan					
	b. Melakukan studi kepustakaan, proses pengolahan data dan melakukan proses bimbingan,					
3	Tahap Akhir					
	a. Mengajukan sidang Skripsi					
	b. Menyelesaikan Revisi hasil penelitian					