BAB II PERILAKU HIDUP SEHAT ALA *RASULULLAH* SAW

II.1 Landasan Teori

II.1.1 Teori Kesehatan

Kesehatan merupakan kata yang berasal dari kata sehat yang mempunyai imbuhan ke-an yang berasal dari bahasa Arab yang artinya sembuh, selamat dari cela atau cacat serta nyata, benar dan sesuai dengan kenyataan (Darmadi H, 2017, h.30). Banyak pendapat para ahli yang berbeda tentang definisi kesehatan namun pada tahu 1987 organisasi kesehatan dunia akhirnya mengukuhkan definisi tentang kesehatan. Menurut organisasi kesehatan dunia atau (*World healt Organization* WHO) adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Maka secara analogi kesehatan jiwa pun bukan hanya sekedar bebas dari gangguan tetapi lebih kepada perasan sehat, sejahtera dan bahagia (*well being*), ada keserasian antara pikiran, perasaan, perilaku, dapat merasakan kebahagiaan dalam sebagian besar kehidupannya serta mampu mengatasi tantangan hidup sehari-hari.

II.1.2 Teori Kesehatan Sudut Pandang Islam

Kesehatan dari perspektif Islam menurut Wulur (2015) dalam bukunya yang berjudul Psikoterapi Islam, Sehat dalam pandangan Islam adalah sehat lahir dan sehat batin. Sehat lahir adalah dimana seluruh komoponen atau kondisi organ tubuh berjalan normal sebagaimana fungsi yang semestinya. Sehat batin adalah terhindarnya *ruhani* dan *nafsani* dari berbagaimacam penyakit rohani (h.5-6) Didalam bukunya Meisil menerangkan bagaimana manusia itu terbagi kepada dua macam golongan kesehatan yang pertama kesehatan jasmani sebagaimana telah diketahui kesehatan jasmani yaitu berjalanya fungsi organ – organ yang terdapat di dalam tubuh sebagaimana fungsinya masing masing. Dan yang kedua kesehatan *ruhani* atau kesehatan jiwa yang memberikan perasaan senang, sedih, tenang, kecewa dalam diri seseorang kesehatan dalam segi kejiwaan, kedua hal tersebut saling berkaitan erat satu sama lainya dan tidak bisa terpisahkan karena satu dan yang lainya saling bersinggungan. Pandangan kesehatan menurut Islam tersebut melingkupi keseluruhan aspek yang ada dan mempengaruhi kesehatan manusia tidak bersinggunan dengan teori kesehatan secara umum, namun ada

sedikit perbedaan dimana menurut sudut pandang Islam kesehatan itu sendiri di bentuk oleh suatu dasar yang memberikan dampak dalam aspek ke percayaan kepada sang pencipta (Wulur, 2015, h.4), Islam percaya kesehatan adalah sebuah kenikmatan yang di limpahkan kepada siapa saja yang mau menjaga, menerima dan mensyukurinya.

II.1.3 Aspek Kesehatan Fisik Dan Non Fisik

Kesehatan terbagi kepada dua aspek yang saling berkaitan erat satu sama lainya kedua aspek tersebut yaitu aspek fisik (jasmani) dan aspek non-fisik (rohani). Berikut adalah pengertian dari kesehatan jasmani Sehat lahir adalah dimana seluruh komoponen atau kondisi organ tubuh berjalan normal sebagaimana fungsi yang semestinya. Kesehatan jasmani melingkupi aspek yang terlihat secara kasat mata atau fisik didalam tubuh manusia merupakan kesatuan dari berbagai macam organ yang bila di sederhanakan menurut fungsi dari indra melingkupi sebagai berikut mata sebagai indra pengelihatan, hidung sebagai indra penciuman, kuping sebagai indra pendengaran, lidah sebagai indra pengecap rasa, dan kulit sebagai indra peraba. Dan organ tersebut mempunyai sistem dan fungsinya masing masing. sedangkan yang kedua kesehatan *ruhani* atau kesehatan jiwa yang memberikan perasaan senang, sedih, tenang, kecewa dalam diri seseorang kesehatan dalam segi kejiwaan,atau yang tak kasat mata tetapi dapat tersirat, karena aspek non fisik ini melingkupi kejiwaan atau emosi dari seseorang atau biasa disebut dengan aspek psikis.

II.1.4 Kesehatan Dalam Keseharian

Soekanto (seperti yang dikutip Heri, 2009) Didalam setiap lingkungan masyarakat individu maupun kelompok terdapat pola yang dinamakan pola perilaku (*pattern of behavior*) pola perilaku merupakan cara masyarakat atau individu bertindak atau berkelakuan yang sama harus di ikuti oleh semua anggota masyarakat. Blum, Henrik L (dikutip oleh Herri, 2009) Pola perilaku hidup manusia atau kebiasaan sehari - hari yang biasa di lakukan oleh setiap individu merupakan faktor yang berpengaruh besar terhadap kesehatan individu tersebut. Perilaku individu dibentuk dari pola-pola kebiasaan atau serangkaian hal yang dilakukan oleh seorang individu didalam berbagai macam hal adapun perilaku dibentuk dari

berbagai macam pengalaman dan proses interaksi individu terhadap lingkungan sekitar sehingga terbentuknya suatu kebiasaan, pengetahuan dan sikap sehingga terjadinya keseimbangan antara kekuatan pendorong *external* dan di sesuaikan oleh kekuatan penahan *internal* individu tersebut, perubahan sikap yang terjadi untuk menselaraskan dengan lingkungan menjadi indikasi yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok atau masyarakat, kesehatan sehari hari yang terdiri dari empat macam aspek yaitu Herediter atau DNA, lingkungan, perilaku dan sistem kesehatan. Faktor terbesar yang mempengaruhi individu dalam aspek kesehatan hingga mencapai 70% adalah faktor lingkungan dan perilaku kedua faktor ini menjadi faktor yang sangat mempengaruhi kesehatan seseorang.

II.1.5 Profil *Rasulullah* Saw

Rasulllulah saw yang bernama Muhamad bin Adbullah bin Abdul Muthalib dia adalah seorang manusia biasa keturunan Quraisy yang dilahirkan kebumi sebagai *khalifah* atau pemimpin, yang di berikan beberapa kelebihan atau *mukjizat* oleh Allah swt dan bertugas sebagai penerima wahyu dari Allah swt untuk memperbaiki *akhlak* manusia yang ada bumi, beliau dilahirkan dimasa dimana manusia kala itu sedang dalam masa *jahiliyah* atau masa kebodohan dimana perilaku manusia pada masa itu sedang dalam masa yang benar benar kejam sungguh sangat ironis melihat perilaku manusia pada zaman tersebut. semasa hidupnya selama 63 tahun banyak peristiwa peristiwa kenabian di luar batas nalar fikir manusia yang membuka mata banyak manusia untuk mengikuti ajaran yang Allah swt turunkan kepadanya .

Ajaran tersebut pula salah satu *mukjizat* ya *Rasulullah* saw dapatkan yaitu *Al-quran*, setiap perilaku perkataan beliau yang baik tutur katanya yang lembut maupun perbuatanya disebut juga sebagai *Al-hadist*, semasa hidupnya beliau mengajarkan mendakwahkan benih benih keIslaman, namun di balik itu semua *Rasulullah* saw adalah orang yang sederhana beliau tidak pernah besar kepala, tiap perbuatanya mengandung kebaikan tiap perkataan mengandung kelembutan. *Rasulullah* saw adalah sebaik baiknya contoh dan itu pula yang terdapat pada QS Al ahzab ayat 21 yang berbunyi “Sesungguhnya pada diri Rasulullah ada teladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap Allah dan hari akhir serta

banyak *berdzikir* kepada Allah", semasa hidupnya beliau jarang jatuh sakit, beliau sakit ketika menerima wahyu pertama dan ketika hendak wafat, dikarenakan pola hidupnya memiliki nilai nilai kebaikan yang baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani (Abdurahman, 2002, h.44)

- **Pola tidur *Rasulullah* SAW**

  Pola tidur ala *Rasulullah* SAW, prinsip tidur Rasulluah SAW berbeda dengan orang pada umumnya *Rasulullah* mempunyai jam waktu tidur yang sedikit berbeda, *Rasulullah* SAW tidur lebih awal dan tidur lebih awal (An-nawawi, 2011, h.249) yang dimaksud tidur lebih awal dan bagun lebih awal adalah rassullulah tidur di awal malam selepas *isya* dan bangun pada pertengahan malam di malam kedua untuk melakukan *shalat* sunnah *tahajud*, sebelum tidur *Rasulullah bersiwak* dan berwhudu dan menggunakan pakaian yang pantas hal tersebut di lakukan bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan badan agar sirkulasi dalam melakukan proses pemulihan atau regenerasi berjalan dengan baik dan jangan lupa berdoa dan *berdzikir* sebelum tidur agar di lindungin dari setan yang terkutuk, *Rasulullah* wasalam biasa bangun pada pertengahan malam dan jangan lupa untuk *shalat* subuh berjamaah di masjid, mengapa demikian pada pagi hari udara masih sangat segar dan berjalan kaki ke masjid merupakan salah satu pola yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Diantaranya yaitu untuk menjaga kesehatan jantung, mengolah saluran ke paru – paru dan Menjaga saluran pernafasan.

- **Pola Makan *Rasulullah* SAW**

  Prinsip *Rasulullah* dalam menjaga kebaikan kesehatan makananya yaitu adalah makanan yang di makan harus *hallalan toyiban*, yang di maksud dari kata kata tersebut adalah makanan yang di makan harus halal dan baik (An-nawawi, 2011, h.103) Makanan yang sehat itu harus hallal baik dari bahan dasar makananya maupun cara mengolah makananya itu sendiri harus sudah sesuai apa yang di ajarkan oleh syariat Islam adapun makanan yang toyib yaitu makanan yang memiliki kandungan gizi yang mengandung berbagai macam kekayaan zat yang di perlukan oleh tubuh

sehari – hari, adapun prinsip selanjutnya dalam menjaga porsi maknan yang seharusnya adalah Rasullullah makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenya, karena perut itu harus di di bagi oleh tiga komponen yaitu 1/3 untuk makanan 1/3 untuk air dan 1/3 lagi untuk udara agar kondisi tubuh tetap baik dan penyerapan makanan atau proses pencernaan dilakukan secara optimal oleh tubuh.

- **Pola Hidup Bersih *Rasulullah* SAW**

Bukan hanya dari segi makanan pola hidup yang baik saja rassullullah mengajarkan kita untuk selalu bersih dan rapih setiap waktu, beliau senantiasa nampak bersih dan rapih walaupun pakaian beliau hanya tidak lebih dari dua salinan saja. Tidak pernah terlihat bintik hitam atau kuning pada kain sorbanya beliau selalu menjaga kebersihan pakaian yang dikenakanya, begitupun pada kebersihan tubuhnya sendiri beliau rajin mencukur bulu halus pada bagian tubuhnya menggosokan siwak pada bagian mulutnya, rambut beliau selalu tersisir rapi dan beliau selalu menggunakan minyak yang wangi dan mengoleskan ke tubuhnya, dalam satu riwayat menyebutkan " gosoklah gigimu berulang ulang sebab itu membersihkan mulut dan disukai Allah" *Rasulullah* menggosokan siwak bukan hanya saja pada saat hendak tidur melainkan setelah makan setiap hendak sholat pun *Rasulullah* melakukanya.

- **Pola Menjaga sikap *Rasulullah* SAW**

Suatu riwayat menceritakan bahwa seorang utusan bani nadhir datang menemui Rasullullah dan orang tersebutpun meminta nasihat pendek jika ia ingin masuk surga dan terlepas dari siksa neraka beliau-pun menyampaikan hanya satu kalimat pendek saja "jangan marah" barang siapa yang marah hendaklah merubah posisi jika seseorang marah dalam keadaan berdiri hendaklah duduk, jika marah sedang duduk hendaklah berbaring, jikalau masih marah segeralah ambil wudhu dan *shalat* sunah dua rakaat meminta pertolongan dan ampun kepada Allah SWT (An-nawawi, 2011, h.126) *Rasulullah* juga untuk mengajarkan supaya tidak iri hati, iri hari itu adalah suara kandungan dari berburuk sangka, apabila

hilangnya rasa ikhlas dan sabar maka akan timbulah kecemasan yang akan membuat kita mudah terserang penyakit stres dan apabila seseorang stres kondisi tubuhnya akan melemah dan mudah terserang penyakin, salah satu cara yang dianjurkan adalah berpuasa sunah.

- **Pola Menjaga kebugaran *Rasulullah* SAW**

  Rasulullah SAW sering juga berolahraga menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar, *Rasulullah* sangat senang memanah, berkuda, dan berenang dalam sebuah *hadist Rasulullah* bersabda "Ajarilah anakmu berenang dan memanah" (HR.Dailami) berolahraga secara rutin dapat mengilangkan stres, membuat persendian jadi tidak kaku, membuat otot mejadi kuat dan aliran darah berjalan lancar karena denyut jantung berdetak semakin cepat membuat pendistribusian darah menjadi lancar, *Rasulullah* SAW senang berjalan didalam keseharianya beliau berjalan kepasar ke masjid saat bersilaturahmi ke rumah sahabat – sahabatnya berliau senang untuk berjalan kaki, Membuat jantung menjadi sehat dan kondisi tubuh menjadi kebih bugar.

II.2 OBJEK PENELITIAN

Dalam memperoleh hasil penelitian tentang Tinjauan tentang gaya atau pola hidup sehat ala *Rasulullah*, Peneliti mengurai hasil penelitian dengan memaparkan hasil data yang sudah diolah berdasarkan melalui metode kualitatif dan pendekatan deskriptif. Adapun hasil data tersebut diambil dari beberapa literatur bacaan para ahli dan ada juga data lapangan berdasarkan dari hasil penyebaran kuisioner ke beberapa responden di tiga titik di kampus swasta di Bandung yang di jadikan data utama atau data primer yang dinilai sesuai berdasarkan umur, yang dirasa cocok sebagai target responden dari penelitian tersebut, observasi dan wawancara ke pada para narasumber yang di yang jadikan target sumber atau target penelitian informasi yang berkaitan langsung dengan ruang lingkup penelitian.

II.2.1 Hasil Penelitian Tinjauan terhadap perilaku hidup sehat ala *Rasulullah*

Rasulullah saw merupakan contoh sederhana yang baik yang taat dan patuh terhadap tuhan yang maha menciptakan yang maha menghidupkan dan mematikan yang maha pemberi sumber kehidupan yang sangat baik, lewat

Rasulullah semua bentuk kehidupan yang baik dan sebagai ciptaanya di perlihatkan baik dari tutur kata sifat ataupun perliaku pelrilaku sehari harinya, dari situlah semua pembelajaran tentang bagaimana tata cara untuk berkehidupan selaku umat muslim yang baik dan taat patut untuk di contoh oleh semua umat muslim. Pola perilaku hidup sehat ala *Rasulullah* saw mulai dari membuka mata hingga beliau hendak pergi untuk tidur semua aktivitasnya adalah mengandung kebaikan dan patut untuk ditiru telah dituliskan di dalam Alquran " Sesungguhnya telah ada pada (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 : 21), di dalam ayat tersebut bahwa Rasulullah saw merupakan suri teladan yang baik dimana semua perilaku semasa hidupnya merupakan contoh yang sangat jelas bagi manusia bagaimana seharusnya manusia berperilaku.

II.2.1.1 Adab Tidur

Rasulullah saw wafat umur 63 tahun dimana semasa hidpnya beliau jarang mengalami kondisi sakit, beliau sakit saat menerima wahyu yang pertama dan di saat beliau hendak wafat. *Rasulullah* saw merupakan suri tauladan yang sangat baik dimana setiap perilaku, tutur kata dan fikiranya semua mengandung nilai kebaikan didalamnya adapun pola hidup sehari hari yang mesti di cermati oleh kita selaku umat manusia adalah mengambil dari contoh yang baik dimana *Rasulullah* merupakan contoh kongkrit dari permasalahan yang kita alami sehari hari, mulai dari kesehatan mata *Rasulullah* saw sangat memperhatikan dengan benar pola tidurnya, dimana dia tidur lebih awal dan bangun lebih awal, *Rasulullah* saw dalam tidur melakukan beberapa kebiasaan yaitu *bersiwak*, berwudhu dan berdoa "Dari al Barra bin Azib, bahwa Rasululah bersabda,"Jika engkau hendak menuju pembaringanmu, maka berwudhulah seperti engkau berwudhu untuk *shalat*, kemudian berbaringlahlah di rusukmu sebelah kanan lalu ucapkanlah doa:" Ya Allah sesungguhnya aku menyerahkan jiwaku hanya kepadaMu, kuhadapkan wajahku kepadaMu, kuserahkan segala urusanku hanya kepadamu, kusandarkan punggungku kepadaMu semata, dengan harap dan cemas kepadaMu, aku beriman kepada kitab yang Engkau turunkan dan kepada nabi yang Engkau utus" dan hendaklah engkau jadikan doa tadi sebagai penutup dari

pembicaranmu malam itu. Maka jika enkau meninggal pada malam itu niscaya engkau meninggal di atas fitrah." H.R Al Bukhari dan Muslim dialam *hadist* tersebut maka hendaklah kamu berwhudu dengan tujuan supaya saat dalam keadaan apapun kebersihan harus dijaga karena kebersihan merupakan ciri dari orang yang hidup sehat, ketika tertidur *Rasulullah* saw menghadap ke arah kanan dari tubuh sehingga ketika tertidur menghadap ke kanan aliran darah menjadi lancar karena jantung tak tertekan oleh organ tubuh lainya sehingga suplai darah keseluruh tubuh menjadi optimal

II.2.1.2 Adab Makan

Rasulullah saw memunyai kebiasaan pula dalam pola makan hidup yang sehat, yang pertama *Rasulullah* saw hanya memakan makanan yang Hallalan toyyiban yaitu makanan yang halal dan makanan yan baik, saat makan beliau tidak berlebihan beliau membagi bagian lambungnya menjadi tiga bagian 1/3 untuk makanan 1/3 untuk minuman dan 1/3 nya lagi untuk udara Berlebih-lebihan juga merupakan ciri orang-orang kafir sebagaimana sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, "Seorang mukmin makan dengan satu lambung, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh lambung." (HR. Bukhari dan Muslim), *Rasulullah* juga tidak lupa untuk membaca doa saat hendak menyantap makanan "Apabila salah seorang di antara kalian makan, hendaklah ia membaca 'Bismillah' (dengan menyebut nama Allah). Jika ia lupa membacanya sebelum makan maka ucapkanlah 'Bismillaahi fii awwalihi wa aakhirihi' (dengan menyebut nama Allah pada awal dan akhir -aku makan-)" (HR. Abu Dawud dan At-Tirmidzi) Rasullullah saw makan menggunakan tangan kanan "Apabila salah seorang dari kalian makan, makanlah dengan tangan kanan dan minumlah dengan tangan kanan, karena sesungguhnya setan makan dan minum dengan tangan kirinya." (HR. Muslim), *Rasulullah* melarang memakan makanan dengan mengacak beliau mulai memakan makananya dari yang terdekat dari dirinya seperti yang di riwayatkan "Saya dulu adalah seorang bocah kecil yang ada dalam bimbingan (asuhan) Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam. Tangan saya (kalau makan) menjelajah semua bagian nampan. Maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wa salam menegur saya, 'Wahai bocah bacalah bismillah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah dari yang terdekat denganmu.' Maka demikian

seterusnya cara makan saya setelah itu." (HR. Bukhari dan Muslim) *Rasulullah* makan dengan posisi kaki yang kanan lebih tinggi daripada kaki yang satunya lagi dan tidak sambil bersandar, Rasululla saw makan menggunakan tiga jari dan setelah selesai memakan makananya beliau menjilat ketiga jarinya tersebut adapun menurut Ka'ab bin Malik radhiyallahu 'anhu berkata "Saya melihat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam makan dengan tiga jarinya. Apabila beliau telah selesai makan, beliau menjilatinya." (HR. Muslim)Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Apabila salah seorang dari kalian selesai makan, maka janganlah ia mengusap jari-jarinya hingga ia membersihkannya dengan mulutnya (menjilatinya) atau menjilatkannya pada orang lain." (HR. Bukhari dan Muslim) Maksudnya yaitu menjilatkan pada orang lain yang tidak merasa jijik dengannya, misalnya anaknya saat menyuapinya, atau suaminya.

II.2.1.3 Adab Menjaga kebugaran

Rasulullah SAW sering juga berolahraga menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar, *Rasulullah* sangat senang memanah, berkuda, dan berenang berolahraga secara rutin dapat mengilangkan stres, membuat persendian jadi tidak kaku, membuat otot mejadi kuat dan aliran darah berjalan lancar karena denyut jantung berdetak semakin cepat membuat pendistribusian darah menjadi lancar, *Rasulullah* SAW senang berjalan didalam keseharianya beliau berjalan kepasar ke masjid saat bersilaturahmi ke rumah sahabat – sahabatnya berliau senang untuk berjalan kaki, Membuat jantung menjadi sehat dan kondisi tubuh menjadi kebih bugar, *Rasulullah* pernah bersabda "Orang beriman yang kuat lebih baik dan lebih di cintai Allah daripada orang beriman yang lemah" (HR.Muslim), mengapa demikian orang beriman yang kuat disini dimaksud dengan orang muslim yang kuat harus bisa kuat juga dalam menjalani kehidupanya, hidup sehat tubuh bugar dan ibadahpun menjadi tak terhalangi oleh penyakit yang membayangi oleh karena itu Allah swt lebih mencintai umatnya yang sehat dan kuat (Thawil nabil, 2007, h.12).

II.2.1.4 Adab Menjaga Sikap

Rasulullah dikenal sebagai seorang yang ramah baik terhadap sesama tidak pernah tergesa gesa dan penyabar. Dari berbagai macam kejadian semasa hidupnya *Rasulullah* saw diuji dengan berbagai macam cobaan, cemoohan, di coba dengan kondisinya yang yatim *Rasulullah* tetap sabar menghadapinya "dari Abu Yahya yaitu shuaib bin sinan r.a. *Rasulullah* saw bersabda "amat mengherankan sekali keadaan orang mu'min itu, sesungguhnya semua keadaanya itu adalah merupakan kebaikan baginya dan kebaikan yang sedemikian itu tidak akan ada lagi seorangpun melainkan hanya untuk orang mu'min itu belaka, yaitu apabila ia mendapatkan kelapangan hidup, iapun bersyukur, maka hal itu kebaikan baginya, sedang apanila ia ditimpa oleh kesukaran yakni yang merupakan bencana iapun bersabar hal inipun adalah merupakan kebaikan baginya"(HR.Muslim) adapun sikap sabar tersebut merupakan sikap yang di cintai oleh Allah swt, Dari Ibnu Abbas Radhiallahuanhu'anhuma Rasulullah bersabda sesunggunya didalam dirimu itu ada dua macam perkara yang dicintai oleh Allah, yaitu sabar dan perlahan lahan -dalam tindakan-" (HR.Muslim) Allah menyukai muslim yang mempunyai sifat sabar dan [erlahan lahan, karenanya sifat tersebut bisa memberikan pengaruh positif dalam kesehatan fikiran itu sendiri. Karena selain kesehatan secara fisik manusia dipengaruhi oleh kesehatan yang sifatnya ruhani atau non fisik.

II.2.1.5 Adab Menjaga Kebersihan

Islam mengajarkan dan memperhatikan sekali akan masaslah kebersihan karena "Sesungguhnya, Allah itu bersih, Dia cinta kebersihan". (HR. Tirmidzi) keimanan dan kebersihan memang dua hal yang sangat amat berbeda namu, Allah sangat mencintai kebersihan dan kebersihan merupakan bentuk keimanan seseorang yang sangat cinta kepada yang menciptakan dan kepada dirinya sendiri, pola hidup bersih juga memberikan dampak atau pengaruh positif bagi setiap orang yang melakukan, kebersihan pula bukanya pada hanya yang tampak saja, kebersihan itu juga terbagi kepada dua jasmani dan ruhani. Kebersihan jasmani merupakan pola kegiatan pencegahaan yang dilakukan secara berkala untuk mencegah datangnya penyakit yang tidak diinginkan, sedangkan kebersihan ruhani adalah kebersihan dari pola fikir yang buruk yang bisa saja datang dari sekeliling kita, untuk

menjaganya tetap mempunyai fikiran yang baik dengan memperbanyak hubungan sosial maupun dengan sang pencipta. Rasulullah Saw sangat serius dalam menyikapi masalah kebersihan. Dalam beberapa riwayat hadits, menunjukkan bahwa pada diri beliau sebagai manusia juga mempunyai kebiasaan yang sama dengan kita. Beliau makan, minum, ke kamar mandi, dan semua aktivitas biasa. Dengan kegiatan sebagaimana manusia lain itulah, beliau sangat memperhatikan kebersihan.Dalam sebuah hadits shahih, Rasulullah Saw. bersabda: "Sesungguhnya, Allah Swt. baik dan menyukai kebaikan, bersih dan menyukai kebersihan, murah hati dan senang pada kemurahan hati, serta dermawan dan senang pada kedermawanan. Karena itu, bersihkan halaman rumahmu dan jangan meniru orang-orang Yahudi." (HR. Tirmidzi).

II.3 Analisa Hasil Data Kuisioner Tinjauan Terhadap Perilaku Hidup Sehat Ala *Rasulullah* SAW

Data di dapatkan setelah melakukan penyebaran kuisioner ke 70 responden yang berumur 19 sampai 24 mengisi kuesioner tentang tinjauan hidup sehat Nabi Muhammad SAW, didapatkan hasil bahwa Keseluruhan responden menyatakan mengetahui bahawa Rasullullah SAW adalah contoh suri tauladan yang baik bagi umat muslim, Dalam penerapan kehidupan yang sesuai sunah rasul 76,8% Mungkin (merasa ragu) sudah melkukanya penerapan hidup sehat ala *Rasulullah*, 14,5% menjawab dengan yakin sudah melakukanya, 8,7% Belum melakukan hidup sehat ala *Rasulullah* SAW. Mengenai maanfaat kesehatan yang di rasakan jika menjalani kehidupan sehat ala Rasullullah, dari 70 orang 69,6% responden menyatakan mengetahui manfaat kesehatan bagi dirinya jika menjalani gaya hidup sehatala *Rasulullah* SAW, 20,3% Menjawab mungkin mengetahui manfaat kesehatan bagi dirinya jika menjalani gaya hidup sehat ala *Rasulullah* SAW dan 10,1% Menjawab tidak mengetahui manfaat kesehatan bagi dirinya jika menjalani gaya hidup sehat ala *Rasulullah* SAW. Merasakan dampak terhadap dirinya setelah melakukan hidup sehat ala rasul 66.7% merasakan perbedaan dalam segi kesehatan ke arah yang lebih baik jika menjalani pola hidup rasull dan 30.4% Tidak terlalu begitu merasakan dampak yang terjadi. Dalam pemnerapan hidup sehat ala *Rasulullah* Menjawab 80% merasakan kesulitan dalam penerapan hidup

sehat ala *Rasulullah* SAW dan 20% Menjawab tidak merasakan kesulitan dalam penerapan hidup sehat ala *Rasulullah*.

II.4 Resume

Perilaku hidup sehat ala rasul merupakan sebuah pola pola atau kebiasaan Rasullullah SAW dalam menjalani kehidupan sehari hari dengan bijak dan baik, Rasullah merupakan contoh bagaimana cara berkehidupan atau tuntunan umat muslim yang beriman, segala macam aktivitas dan sifat sifatnya *Rasulullah* SAW adalah sebaik baiknya makhluk ciptaan Allah SWT. Segala ucapan dan aktivitas rasullullah SAW adalah *hadist* yang telah turun temurun diajarkan tentang bagaimanacaranya berkehidupan menjadi seorang muslim yang baik.

Zaman semakin berkembang dan sekarang memasuki zaman modern. Didalam bidang ilmu pengetahuan teknologi maupun pada bidang agama yang semakin pesat perkembanganya, namun pada perkembanganya agama juga mengalami pergeseran makna dan kebudayaan beragama. Di zaman sekarang ini Islam bertumbuh di tengah tengah kebudayaan modern yang sangat berbeda jauh dari ideologi Islam yang sebenarnya. Terjadilah pengkubu kubuan tentang paham agama yang berdampak juga pada kebiasaan setiap individu, paham paham yang seharusnya menjadi patokan dalam berperilaku pun berubah, yang seharusnya umat muslim itu berperilaku sesua *Al-quran* dan *Al-hadist* terintervensi oleh ideolgi atau pemahaman pemahaman modern yang membuat umat muslim yang seharusnya berperilaku sesuai *Al-quran* dan *Al-hadist* menjadi luntur.

setelah melakukan observasi dan praktikan berhasil menghimpun data di lapangan dapat dinyatakan bahwa ternyata memang banyak dari responden yang merasa ragu sudah melakukan sunah sunah yang diajarkan *Rasulullah* SAW, bahkan kebanyakan dari mereka kurang wawasan bahkan ada yang menjawab tidak tau sama sekali tentang sunah Rasullullah SAW.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan data yang sudah di himpun dan hasil yang di dapat memang banyak masyarakat yang belum mengetahui apa itu sehat ala Rasullah saw dan bagaimana sehat ala *Rasulullah* saw itu, mereka kurang mengetahui akan informasi yang

terkandung dan nilai postif didalamnya sehingga tidak ada keinginan hati untuk megetahui apa itu sehat ala Rasulllah.

Umur responden pengambilan data dari penelitian ini dari umur 19 - 24 yang termasuk dalam ketegori dewasa awal dimana karakteristiknya Masa dewasa dini sebagai masa pengaturan, Masa dewasa dini sebagai usia poduktif, Masa dewasa dini sebagai masa bermasalah, Masa dewasa dini sebagai masa ketegangan emosional, Masa dewasa dini sebagai masa untuk komitmen dimana mereka sangat butuh informasi penting mengenai sehat ala *Rasulullah* saw sebagai konsumsi diri di masa yang sangat penting ini.

Dengan pendekatan yang tentunya saja harus secara ringan mudah untuk dimengerti dan mungkin perlu sifatnya untuk menhibur, untuk itu penulis akan membuat sebuah rancangan desain yang pesanya berbobot namun ringan secara penyampaianya, dalam berbentuk Komik, namun komik yang akan di rancang berjenis komik strip atau berisikan penggalan - penggalan cerita keseharian dan berisikan sari sari kebaikan dari ajaran Rasullah saw yang bersumber dari *hadist hadist* yang sahih.