

**IMPLEMENTASI HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM PADA MASA PANDEMI
COVID-19 DI DESA TANJUNG HARAPAN KECAMATAN
PADANG JAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Tadris Institut Agama Islam
Negeri Bengkulu Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Dalam Bidang Pendidikan Agama Islam**



Oleh :

MUTIARA KHOLBIATI

NIM :1711210086

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU
TAHUN 2021**



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat : Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276 51171 Bengkulu

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Mutiara Kholbiati
NIM : 1711210086

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu
Di Bengkulu

Assalamu 'alaikum Wr. Wb. Setelah membaca, memberikan arahan dan perbaikan
seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi sdr:

Nama : Mutiara Kholbiati
NIM : 1711210086

Judul : Implementasi Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan
Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa
Tanjung Harapan Kecamatan Padang Jaya


Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang munaqasyah skripsi guna memperoleh
gelar Sarjana dalam bidang Tarbiyah Pendidikan Agama Islam. Demikian, atas perhatiannya
diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bengkulu, 15 Agustus 2021

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Irwan Satria, M.Pd
NIP.197407182003121004


Dr. Basinun, M.Pd
NIP.197710052007102005



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat: Jl. Raden Fatah PagarDewaTlp. (0736) 51171, 51172, 51176 Fax. (0736) 51171 Bengkulu

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "**Implementasi Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Padang Jaya**" oleh **Mutiara Kholbiati NIM. 1711210086** telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Tadris (IAIN) Bengkulu pada hari jumat 30 Juli 2021 dinyatakan lulus dan memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam bidang Pendidikan Agama Islam (PAI).

Ketua
(Dr. Zubaedi, M. Ag, M.Pd)
NIP. 196903081996031005

Sekretaris
(Sepri Yunarman, M.Si)
NIP. 199002102019031015

Penguji I
(Dr. Alfauzan Amin, M. Ag)
NIP. 197011052002121002

Penguji II
(Dayun Riadi, M. Ag)
NIP. 197207072006041002

Bengkulu, 16 Agustus 2021

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris



(Dr. Zubaedi, M. Ag, M.Pd)
NIP. 196903081996031005

MOTTO

“Pendidikan adalah kemampuan untuk mendengarkan segala sesuatu tanpa membuatmu kehilangan temperamen atau rasa percaya diri”

-Robert Frost

“Episode pertama hingga akhir hidup kita hanya untuk mengabdikan kepada Allah lakukan hal baik tinggalkan hal buruk”

-Mutiara Kholbiati

PERSEMBAHAN

Setahap demi setahap sudah aku lewati dengan perjuangan yang penuh suka dan duka, sekarang muali kuraih sedikit dari awal keberhasilanku, kebahagiaan yang begitu sangat tak terhingga, namun kebahagiaan ini tidak akan kurasakan dan aku nikmati sendiri tanpamu orang-orang yang aku sayangi.

1. Kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayahnya
2. Kupersembahkan keberhasilanku untuk yang paling aku cintai, aku sayangi, dan aku hormati bapak ku Kasmirin dan mamak ku Siti romlah yang selalu sabar dalam mendiidk serta kasih sayang tak terhitung yang diberikan kepadaku.
3. Kakaku Khorl Nur Azizah,Ahmad taufik,Bambang,wulan dan adik ku Renita yang selalu memberi motivasi dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
4. Untuk Sahabatku Suji Maryanto yang selalu memotivasi hingga terselesaikan skripsi ini
5. Untuk teman-temanku Eka febri, Sintia luxmayana, Vivi monalisa, Fitri, Rahma Desti, yang selalu memotivasi hingga terselesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Agama Islam C6.7 terkhusus (Susi Nurhayati , Umi Rahmawati, Nindia Marayulana, Anisa Safitri ,

Ririn Laksamana, Suryani, dan Dindi Agastia) yang menjadi tempat berbagi selama 4 tahun bersama

7. Agama, Bangsa, dan Almamaterku IAIN Bengkulu

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Mutiara Kholbiati
NIM : 1711210086
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Tadris

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul *“Implementasi hidup sehat dalam perspekti Pendidikan Agama Islam pada masa pandemi Covid-19 di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Padang Jaya”* adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari di ketahui bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi maka saya siap dikenakan sanksi akademik.

Bengkulu, 29 Juli 2021

Yang menyatakan



Mutiara Kholbiati
NIM. 1711210086

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, dan tidak lupa sholawat serta salam senantiasa kita haturkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam yang gelap menuju kealam yang terang benerang seperti yang kita rasakan sekarang ini.

Penulis sangat bersyukur, karena berkat karunia-Nya, sehingga proposal penelitian ini bisa terselesaikan dengan baik. Sebagai manusia yang dikaruniai akal dan masih memerlukan banyak pengetahuan serta sebagai generasi penerus bangsa patutlah kami mencari, menggali dan memahami ilmu yang setinggi-tingginya. Dalam hal ini adapun proposal yang penulis ajukan tentang **Implementasi Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Padang Jaya** Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak lepas dari adanya bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menghaturkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Sirajuddin M, M.Ag.,MH, selaku Rektor IAIN Bengkulu yang telah memberikan fasilitas dalam belajar dan menyelesaikan studi.
2. Bapak Dr. Zubaedi, M.Ag.,M.Pd, selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu yang telah memberikan dukungan dalam belajar dan menyelesaikan studi.
3. Ibu Nurlaili, M.Pd, selaku ketua jurusan Tarbiyah yang memberikan dukungan dalam belajar dan menyelesaikan studi.
4. Bapak Dr. Irwan Satria, M.Pd , selaku pembimbing I yang telah mengarahkan dan memberikan petunjuk serta motivasinya kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

5. Ibu Dr. Basinun, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah mengarahkan dan memberikan petunjuk serta motivasinya kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan bagi penulis sehingga bekal pengabdian kepada masyarakat, agama, nusa, dan bangsa
7. Kepala perpustakaan yang telah memberikan fasilitas buku-buku sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
8. Semua pihak yang telah berperan serta memberikan bantuan moral maupun material dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagu para pembaca pada umumnya

Wassalamu'allaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bengkulu, Juli 2021

Penyusun

Mutiara Kholbiati

1711210086

ABSTRAK

Mutiara Kholbiati

1711210086

Mutiarabkl@gmail.com

Penelitian ini membahas tentang hidup sehat dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam pada masa pandemi covid-19 di Desa Tanjung Harapan kecamatan padang jaya. Penelitian ini dilatar belakangi dengan keadaan hidup sehat dalam Islam pada masa pandemi covid-19 di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Padang Jaya. Hidup sehat dalam islam satu cara untuk mencapai kehidupan yang berkah, barokah, bahagia, ,bermanfaat, dan tentram sejahtera. Maka dari itu dalam menerapkan hidup sehat adalah suatu kebahagiaan yang mutlak bagi seluruh umat muslim. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, data yang dikumpulkan berupa wawancara, observasi, dokumentasi dan teknik analisis data berupa kondensasi data, data display (penyajian data), dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini yaitu, Usaha masyarakat hanya pada kesehatan dirinya sendiri tanpa mementingkan kesehatan secara lingkungan. Untuk hambatan masyarakat dalam melaksanakan hidup sehat yaitu tidak adanya bak sampah jadi mereka membuang sampah sembarangan, dan sebagian tidak mempunyai sumur (air bersih) jadi mereka menggunakan air sungai untuk keperluan mandi, mencuci baju, mencuci piring dan aktivitas lainya padahal sungai tersebut bisa dikatakan kotor karena banyak dari mereka yang membuang sampah kesungai. Akibatnya mereka mengalami gatal-gatal kulit

Kata Kunci : Implementasi, Hidup sehat dalam pendidikan agama islam, Pandemi Covid-19

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah	
B.Identifikasi Masalah	5
C.Batasan Masalah.....	6
D.Rumusan Masalah	6
E.Tujuan Penelitian	6
F.Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A.Kajian teori	8
1. Pengertian Implementasi	8
2. Konsep Hidup Sehat	9
3. Cara Hidup Sehat	11
4. Manfaat Hidup Sehat	14
5. Hidup Sehat Menurut Islam	15
B.Hidup Sehat Dalam Pendidikan Agama Islam.....	23
C.Hidup Sehat Pada Masa Pandemi <i>Covid -19</i>	26
D.Hasil Penelitian yang Relevan	30
E.Kerangka Berfikir	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Setting Penelitian.....	35
C. Sumber Data.....	35
D. Subjek dan Informan	36
E. Teknik pengumpulan Data	37
F. Teknik Keabsahan Data	40
G. Teknik Analisis Data	42

BAB VI PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum Penelitian	44
1. Sejarah Desa Tanjung Harapan.....	45
2. Letak Geografis Desa Tanjung Harapan. Kec. Padang Jaya	45
3. Visi Dan Misi Desa Tanjung Harapan.....	46
4. Struktur Pemerintahan Desa Tanjung Harapan.....	48
5. Keadaan Masyarakat Desa Tanjung Harapan	49
6. Data Masyarakat Desa Tanjung Harapan	52
7. Sarana Dan Prasarana Desa Tanjung Harapan.....	53
B. Temuan Khusus Penelitian	53
1. Keadaan Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19.....	53
2. Hidup Sehat Menurut Islam	57
3. Hambatan Dalam Melakukan Hidup Sehat	64
C. Analisis Pembahasan	68
1. Keadaan Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19.....	68
2. Hidup Sehat Menurut Islam	70
3. Hambatan Dalam Melakukan Hidup Sehat	71

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	72
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kantor Desa Tanjung Harapan	45
Gambar 2.2 Struktur Pemerintahan Desa Tanjung Harapan	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	32
Tabel 2.2 Kerangka Berfikir	34
Tabel 2.3 Responden	38
Tabel 2.4 Sarana dan Prasarana.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan faktor utama yang penting untuk keberlangsungan hidup masyarakat, sehat yaitu sebuah rahmat yang wajib untuk disyukuri. Akan tetapi banyak orang yang meremehkan kesehatan dan tidak mensyukurinya. Mereka baru saja akan menyadari betapa pentingnya kesehatan setelah mereka telah jatuh sakit dan disitulah mereka sadar pentingnya kesehatan bagi kehidupan. Sakit adalah teguran bahwa ada pola hidup sehat dan bersih yang keliru.¹

Mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah daripada mengobati seseorang apabila jatuh sakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut adalah dengan bergaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Dengan semakin banyaknya penderita penyakit tidak menular (degeneratif) seperti jantung, tekanan darah tinggi, kanker, stress dan penyakit tidak menular lainnya yang disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat, maka untuk menghindarinya kita perlu bergaya hidup yang sehat.²

¹Dianah Juni Mulyati, dan Sri Andayani, *Penyuluhan Peran Ibu Dalam Implementasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat*, Jurnal Karya 1 Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa, Vol 01 no 1 februari 2018, h 81

² Khairul anam, *Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan sehat dalam perspektif Islam*, Jurnal sagacious Vol.3 No. 1 Juli-Desember 2016, h, 67

Dalam menjaga kondisi agar tetap sehat baik secara fisik maupun psikologis, tidak perlu mengeluarkan banyak biaya dengan ongkos yang mahal. Kesehatan tubuh agar tetap terlihat sehat dan bugar salah satunya bisa dilakukan dengan cara menjaga pola hidup yang bisa dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh, pola makan atau minum serta menjaga lingkungan dimana seorang itu tinggal, dalam hal ini kesehatan menjadi sangat penting sebagai salah satu faktor penentu kehidupan. Pentingnya menjaga kesehatan perlu diterapkan sejak dini, agar tercipta pola hidup sehat yang membawa dampak pada hidup dan lingkungan.³

Unit Kesehatan Sekolah yang dijalankan di sekolah- sekolah, dengan sasaran utamanya anak- anak sekolah dan lingkungannya. Usaha ini dijalankan dengan mulai dari Sekolah Dasar sampai sekolah lanjutan. Sekarang pelaksanaannya diutamakan di SD. Hal ini disebabkan karena SD merupakan komunitas yang sangat besar, rentan ter- hadap berbagai penyakit, dan merupak dasar dari pendidikan selanjutnya. Meskipun demikian bukan berarti mengabaikan pelaksanaan selanjutnya di sekolah-sekolah lanjutan. Di SD tidak ada mata pelajaran khusus tentang kesehatan. UKS diintegrasikan pada mata pelajaran lain yang relevan, khususnya pelajaran Pendidikan Jasmani, termasuk juga PAI dan IPA. Sekolah sebagai lembaga (institusi) pendidikan merupakan media yang sangat penting untuk menyalurkan segala bentuk pembaruan tata-cara dan kebiasaan hidup sehat, agar lebih mudah tertanam pada anak-anak. Dengan demikian, akan dapat memberikan

³M.Nur wahyudi, *Pola hidup sehat dalam perspektif Al-Quran*, (Semarang, universitas Islam Negeri Walisongo, 2015) h 6

pengaruh terhadap kehidupan keluarga, masyarakat sekitarnya, bahkan masyarakat yang lebih luas lagi. Setidak-tidaknya, secara individual, anak didik sebagai orang dewasa di kemudian hari akan memiliki sikap dan kebiasaan hidup dengan norma-norma kesehatan⁴

Hidup sehat adalah bagian dari perintah Allah kepada hamba-hambanya. Sebagai perintah Allah, hamba-hambanya di beri kesempatan untuk memelihara tubuhnya dengan penuh kesungguhan dan totalitas. Jika kita merawat tubuh kita dengan penuh kesungguhan, maka Allah akan memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap aktivitas yang berkaitan dengan upaya mendekatkan diri kepada pencipta. Maka, kita yang selalu taat menjalankan perintah agama, akan senantiasa memperoleh petunjuk untuk mencapai zona sehat yang tidak mudah diperoleh, kecuali orang-orang yang benar-benar dan sungguh-sungguh menjalankan perintah-Nya⁵.

Menurut White yang dikutip oleh khairul anam dalam jurnalnya yang berjudul pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif islam, sehat adalah suatu keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan. Sementara Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan “jasmaniah, ruhaniyah dan sosial” yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan

⁴ Asmendri, Peran guru PAI dalam pemeliharaan kebersihan dan kesehatan di SDN 23 sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar SUMBAR, Ta'dib Volume, 11, No. 2 Desember 2008.h .185

⁵ Ilahi Muhammad Takdir, *Revolusi Hidup Sehat ala rasulullah*, (Yogyakarta; Katahati, 2015).h 149

memelihara serta mengembangkannya. Konsep tersebut ditinjau dari perspektif Islam yang mengacu dalam kitab suci Al- Quran. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam Al- Quran dan Hadits ditemui banyak referensi tentang sehat. Kosa kata sehat wal afiat dalam bahasa Indonesia mengacu pada kondisi ragawi dan bagian- bagiannya yang terbebas dari virus penyakit.⁶

Penyebaran COVID-19 di Indonesia, Pemerintah mengumumkan secara resmi kasus COVID-19 pertama di Indonesia pada tanggal 2 maret 2020. Dua warga Indonesia yang positif mengatakan bahwa melakukan kontak langsung dengan warga Negara Jepang yang sedang berkunjung ke Indonesia. Tanggal 11 maret 2020, untuk pertama kalinya ada kasus meninggal diakibatkan karena virus corona tersebut. Korban yang meninggal adalah pria berusia 59 tahun warga asal solo. Diketahui dia tertular setelah menghadiri seminar di Bogor pada bulan Februari. Penyebaran virus corona di Indonesia ini tersebar di 34 provinsi di Indonesia. Per hari ini, Jawa timur mencatat kasus baru terbanyak di Indonesia dengan jumlah 223 kasus, sehingga total 3.886 kasus.⁷

Pencegahan utama adalah membatasi mobilisasi orang yang berisiko hingga masa inkubasi. Pencegahan lain adalah meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah berisiko atau padat, melakukan

⁶Khairul anam, *Menurut White yang dikutip oleh khairul anam dalam jurnalnya yang berjudul pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif islam*, Jurnal sagacious Vol.3 No. 1 Juli-Desember 2016. h 68

⁷ Moch halim sukur dkk, *Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan*, Journal Inicio Legis Volume 1 Nomor 1 Oktober 2020, h 4

olah raga, istirahat cukup serta makan makanan yang dimasak hingga matang dan bila sakit segera berobat ke RS rujukan untuk dievaluasi⁸

Dari fenomena di masyarakat tanjung harapan melalui data-data observasi yang saya lakukan dan wawancara yang saya lakukan dengan Bapak kepala desa Ahmad Ghozainus menurut beliau masyarakat desa tanjung harapan masih menganggap remeh tentang kesehatan dan kebersihan ini, mereka masih saja membuang sampah tidak pada tempatnya seperti membuang sampah di sungai dan asal membakar sampah tersebut padahal asap sampah itu sangat berbahaya untuk pernafasan kita. Lalu dari hasil observasi saya ditemukan hambatan masyarakat untuk hidup sehat dikarenakan tidak adanya sarana dan prasarana seperti bak sampah, lalu budaya masyarakat yang masih menggunakan air sungai untuk beraktivitas seperti mandi, mencuci baju, mencuci piring dan kadang membuang hajatnya disungai. Padahal sungai tersebut kotor karena saluran air sungai itu diatas dijadikan kandang ayam otomatis kotoran ayam akan jatuh kesungai akibatnya mereka yang sering mandi disungai memiliki penyakit gatal, meskipun telah terjadi fenomena tersebut tidak ada kebijakan dari desa untuk memberi peringatan kepada pemilik ayam untuk tidak mendirikan kandang ayam diatas sungai dan masyarakat masih tetap beraktivitas disungai. Dan juga kurangnya pengetahuan tentang virus corona yang sedang terjadi di indonesia masyarakat masih menganggap remeh, mereka tidak

⁸Diah Handayani dkk, *Pencegahan Utama*, Jurnal Respirologi Indonesia VOL. 40, No. 2, April 2020, h 126

menggunakan masker saat berpergian, tidak mencuci tangan setelah beraktifitas, berkerumunya masyarakat

Dari fenomena di atas telah kita ketahui betapa kurangnya pengetahuan masyarakat desa Tanjung Harapan tentang Hidup Sehat. Maka dari itu peneliti tertarik mengambil judul tentang **“Implementasi Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Harapan, Kecamatan Padang Jaya”**.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kebersihan lingkungan pada masa *covid-19*
2. Rendanya pengetahuan masyarakat tentang hidup sehat
3. Tidak pedulinya masyarakat dengan lingkungan yang kotor

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini terarah dan tidak meluas dari pokok permasalahan. Maka peneliti membatasi masalah hanya pada implementasi hidup sehat dalam pendidikan agama islam di desa tanjung harapan

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pola hidup sehat di desa Tanjung Harapan pada masa pandemic Covid-19?
2. Bagaimana implementasi hidup sehat dalam perspektif pendidikan Agama Islam?
3. Apa saja faktor penghambat hidup sehat di desa Tanjung Harapan Harapan?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pola hidup sehat di masyarakat desa Tanjung Harapan pada masa pandemic *covid-19*
2. Untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang hidup sehat
3. Untuk mengetahui faktor penghambat hidup sehat di desa Tanjung harapan

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Berguna sebagai usaha untuk mendalami, memahami, mengembangkan tentang Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi *Covid-19* Di Desa Tanjung Harapan,
 - b. Menambah pengetahuan Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi *Covid 19* Di Desa Tanjung Harapan.
2. Bagi Lembaga
 - a. Dapat bermanfaat sebagai pedoman dalam mencari informasi-informasi tentang Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid Di Desa Tanjung Harapan
 - b. Hasil penelitian ini bisa menjadi inventarisasi terkait Hidup Sehat. Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Tanjung Harapan
3. Bagi Masyarakat Umum

- a. Agar dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya Hidup Sehat.
- b. Dapat dijadikan pegangan atau acuan serta tolak ukur bagi kita semua bahwa hidup sehat itu sangatlah indah

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Implementasi

Implementasi secara sederhana dapat diartikan sebagai pelaksanaan atau penerapan. Sebagaimana yang ada didalam kamus besar bahasa indonesia, Implementasi berarti penerapan. *Browne* dan *wildavsky* mengemukakan bahwa ‘implementasi adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan’. Adapun *schubert* mengemukakan bahwa ‘implementasi adalah sistem rekayasa’.

Pengertian-pengertian diatas memperlihatkan bahwa kata implementasi bermuara pada aktivitas, adanya aksi, tindakan, atau mekanisme suatu sistem. Ungkapan mekanisme mengandung arti bahwa implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan. Dari pengertian diatas, implementasi dapat diartikan sebagai penerapan atau operasionalisasi suatu aktivitas guna mencapai suatu tujuan atau sasaran.⁹

⁹ Arinda firdianti, *Implementasi manajemen berbasis sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar* ,(gre publishing) h. 19

2. Konsep Hidup Sehat

a. Pengertian Hidup Sehat

Kesehatan berasal dari kata “sehat” yang ditransfer dari bahasa Arab *suhhah* yang artinya sehat, tidak sakit, selamat¹⁰

Kesehatan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup nproduktif secara sosial dan ekonomis. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang¹¹.

Sementara Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan “jasmaniah, ruhaniyah dan sosial” yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya.¹²

¹⁰ Achmad Fuadi Husin , *Islam dan Kesehatan*, Islamuna Volume 1 Nomor 2 Desember 2014, h 196

¹¹ Zaraz obela nur adliyani, *Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat*, Majority Volume 4 Nomor 7 Juni 2015, h 109

¹² Khairul anam, *Sementara majelis ulama Indonesia*, Jurnal sagacious Vol.3 No. 1 Juli-Desember 2016, h 68

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktifitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberi manfaat kepada sesama. Sementara manusia adalah makhluk yang kompleks yang terdiri atas unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual. Maka manakala seseorang mengalami sakit tentunya harus dilakukan pemeriksaan dan penyembuhan secara menyeluruh¹³

Manusia yang sehat adalah manusia yang dapat melaksanakan semua fungsi manajemennya sebagai wakil Tuhan di muka bumi ini. Adapun indikator manusia yang sehat alami, antara lain manusia itu memiliki pola pikir sehat, pola perilaku sehat, pola makan sehat dan pola gerak yang sehat. Manusia yang tidak memiliki indikator di atas belum dikatakan sebagai wakil Tuhan di muka bumi ini. Sehingga, manusia yang seperti ini dapat juga disebut manusia yang sakit atau manusia yang membutuhkan bantuan pengobatan baik secara rohani maupun jasmani¹⁴.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hidup sehat adalah dimana seseorang dapat menjalankan aktifitasnya dengan baik seperti makan,minum,olahraga teratur dan dibarengi dengan aspek lainnya seperti keadaan ekonomi,rohani,sosial,emosionalnya.

¹³Achmad Fuadi Husin , *Kesehatan merupakan*, Islamuna Volume 1 Nomor 2 Desember 2014, h 195

¹⁴ Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), h 209

3. Manfaat hidup sehat

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh seseorang yang telah melakukan dan menerapkan pola hidup sehat, yakni:

- a. Badan sehat dan segar bugar
- b. Kualitas hidup lebih meningkat
- c. Terhindar dari berbagai macam penyakit
- d. Menjaga daya tahan tubuh tetap dalam kondisi fit stabil
- e. Jasmani, hati dan pikiran akan dapat berfungsi secara baik dan berkualitas
- f. Dapat beraktivitas secara maksimal dan mampu menggunakan potensi dengan optimal
- g. Meningkatkan mood dan memberikan ketenangan hati
- h. Tubuh tidak mudah capek dan pegal karena metabolisme lancar
- i. Jantung kuat, peredaran lancar dan suasana hati jadi lebih baik sehingga terhindar dari rasa cemas dan depresi¹⁵

4. Hidup Sehat Menurut Islam

Perhatian Islam terhadap masalah kesehatan memang memiliki kedudukan yang cukup penting untuk menopang tercapainya kebaikan dan keselamatan bagi umat manusia di dunia. Al-Quran sebagai kitab suci dan hadis Rasulullah merupakan petunjuk bagi semua makhluk Allah. Kedua hal tersebut mengandung banyak hal tentang ajaran Islam yang berkaitan langsung dengan kesehatan. Dalam beberapa ayat Al-Quran

¹⁵ Hasnidar, dkk, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, (Yayasan kita menulis, 2020), h. 225

sebenarnya telah dijelaskan tentang keinginan manusia untuk mendambakan kebaikan dalam segala aspek kehidupan, baik secara fisik maupun mental .Misalnya dalam surah Al-Baqarah ayat 200-201, yang menyetir keinginan manusia yang selalu mendamba nikmat sehat sebagai sesuatu yang penting bagi terlaksananya setiap aktivitas ¹⁶

Pola hidup sehat juga memberikan pengaruh dalam hidup sehat yang mana hidup seseorang perlu dijadwalkan atau diatur sedemikian rupa, dimana saat tubuh perlu istirahat saat kecapekan, dimana sistem tubuh selain bekerja, tubuh juga memerlukan untuk beristirahat.

Diantara hidup sehat yang yang dianjurkan dan menjadi kebiasaan Rasulullah sebagai berikut:

1. Pentingnya istirahat bagi tubuh Dalam Al-Qur`an surat An-Naba' ayat 9, Allah berfirman bahwa:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝٩

Artinya:

Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat¹⁷

Perintah istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan tetap terjaga salah satunya dapat dilakukan dengan berhenti mengisi lambung selama empat jam sebelum tidur. Jika seseorang tidur dalam keadaan perut terisi makanan, otomatis saluran nafas akan menyempit (bahkan tidak menghentikan nafas). Jika hal ini terjadi terjadi dalam

¹⁶ Mohammad Ilahi Takdir, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah*, (Yogyakarta:Kata hati, 2019), h 152

¹⁷QS. *An-Naba* (78):9

jangka panjang maka akan berakibat pada jantung yang dinamakan hipoksia atau kekurangan oksigen, dan lama kelamaan jika hal ini tetap sering dilakukan maka akan mengakibatkan stroke.

Tips sehat menganjurkan tidak tidur setelah subuh dan setelah ashar, tetapi tidur sianglah sejenak saja. Rasulullah menganjurkan agar memulai dan mengakhiri tidur dengan berdo'a yakni membaca Al-fatihah, Al-Ikhlâs, An-Naas, Al-Falaq dan terakhir surat Al-Baqarah, sebelum tertidur.¹⁸

2. Pentingnya gerak badan (shalat) bagi kesehatan

Kesehatan tidak mungkin diperoleh, kecuali jika kita senantiasa bergerak. Diantara ciri mutlak hidup biologis adalah bergerak. Tidak satu komponen pun dalam tubuh kita yang tidak bergerak. Benda padat seperti tulang pun, ketika diam mengalami dinamisasi internal proses bongkar pasang elemen-elemen selulernya. Ada pergerakan cairan dalam sirkulasi darah, getah bening, transportasi cairan ekstra dan internal, serta ada juga gerak dalam wujud kontraksi otot, peristaltic, usus, gerak metabolic kimiawi dan gerak quantum elektrik.

Shalat (juga ibadah haji) merupakan ibadah pokok yang merangkaikan aspek gerak fisik sehingga layak kita kaji secara serius untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh-pengaruh tersebut dalam kesehatan hidup kita. Dalam hal ini gerak tubuh sangat mempengaruhi kesehatan dalam tubuh manusia khususnya bagi tulang dan persendian.

¹⁸ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, Jakarta: Noura book, 2012, h.208

Proses gerakan shalat, jika dilakukan secara baik dan benar, sesuai cara dan tatacara yang dicontohkan nabi, mestinya meninggalkan atsar (jejak) terhadap diri dan kehidupan kita. Sebagaimana juga dampak fisiologis dari olahraga-olahraga. Prof. dr. Mohammad Sholeh, misalnya menemukan atsar tersebut dalam tinjauan biokimiawi yakni pada level kortisol hariannya yang lebih rendah pada orang yang rutin bertahajut dengan ikhlas¹⁹.

3. Kebersihan

Kebersihan jasmani (badan) dan tempat ibadah merupakan syarat mutlak pertama sekali bagi seorang muslim jika ia hendak melakukan ibadah shalat menghadap allah swt.

4. Puasa

Adapun beberapa manfaat puasa bagi kesehatan antara lain: Puasa mempengaruhi kemampuan konsentrasi berpikir di otak; karena darah tidak terkonsentrasi disaluran pencernaan, sehingga otak cukup mendapat sediaan maksimal ketika ia bekerja sehingga kegiatan berpikirnya menjadi optimal.

Puasa juga mengistirahatkan ginjal. Ketiadaan intake cairan selama 10-12 jam dapat menyebabkan dehidrasi ringan yang masih mungkin ditoleransi oleh tubuh karena tubuh memiliki mekanisme konservasi air dalam batas yang ditoleransi.

¹⁹ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, Jakarta: Noura book, 2012, h 151

Puasa juga sebagai pengikisan lemak dalam tubuh. Puasa memberikan kesempatan beristirahat sistem saluran cerna. Lambung, saluran cerna usus dan liver sebagai pabrik utama dari proses metabolisme juga akan berkurang bebanya hingga secara tidak langsung organ-organ lain juga semakin berkurang bebanya.

Cara hidup sehat menurut Islam adalah cara hidup sehat yang sesuai dengan apa yang di contohkan oleh Nabi dan Rasulullah, yang sesuai dengan apa yang diajarkan di dalam Al-Qur'an.

Cara hidup sehat menurut Islam tentunya tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik kita saja, kesehatan psikis juga sangat penting untuk diperhatikan.

1. Menjaga kesehatan Fisik

Menjaga kesehatan fisik dalam Islam adalah dengan cara melakukan suatu pekerjaan atau gerak tubuh yang bermanfaat untuk diri kita sendiri dan untuk orang lain. Cara hidup sehat menurut Islam yang pertama ini bisa dilakukan dengan cara:

a. Melaksanakan sholat

adalah cara terbaik dan termudah untuk menjaga kesehatan fisik kita, karena dengan melaksanakan sholat otot-otot dalam tubuh kita akan tergerak dan peredaran darah dalam tubuh kita pun akan lancar ketika peredaran darah kita lancar maka organ-organ yang ada di dalam tubuh kita pun akan bekerja dengan baik dan

fisik kita pun akan sehat tanpa merasakan pegal-pegal, sakit pinggang, dan apapun itu.

Dengan melaksanakan sholat juga ada satu poin yang sangat penting. Di dalam shalat memiliki mukjizat tersendiri untuk fungsi kesehatan tubuh setiap manusia ada beberapa contoh gerakan shalat yang sangat berpengaruh dalam gerakan shalat. Pertama gerakan menunduk untuk sujud ketika rukuk', otot-otot belakang kaki akan mengencang dengan sempurna, dan darah memenuhi seluruh pembuluh darah didalamnya.

Tetapi, setelah ia bangun dan bergerak untuk sujud, otot-otot kaki mengenyut. Otot-otot ini memompa darah dengan kuat jantung, dibantu oleh gerakan menunduk untuk sujud. Gerakan ini berfungsi melancarkan sirkulasi darah di pembuluh otot yang terdapat di kaki sehingga terhindar dari pembekakan pembuluh darah dibetis maupun katup pembuluh darah dibetis²⁰

b. Melakukan Olahraga Rutin

Sebenarnya melakukan kegiatan olahraga rutin dengan cara hidup sehat menurut Islam sangatlah gampang. Caranya yaitu dengan bangun 1/3 malam lalu melaksanakan sholat sunnah tahajud, sholat hajat dan sholat wittir, sambil menunggu adzan subuh dengan mengisi waktu dengan membaca al qur'an, atau berdzikir atau tidur sebentar. Setelah adzan subuh terdengar

²⁰ Mustofa Bisri, *Menjadi Sehat Dengan Shalat*, Jogjakarta; OPTIMUS, 2007, h. 118-119

langsung melaksanakan sholat subuh dan sholat sunah rawatib setelah selesai lanjut dengan membersihkan rumah, menyapu dan mengepel rumah.

c. Menjaga Pola Makan

Menjaga pola makan dengan cara hidup sehat menurut Islam adalah dengan cara memakan-makanan yang bergizi dan sehat, juga halal. Berdasarkan cara hidup sehat menurut Islam menjaga pola makan adalah hal yang cukup penting karena jika kita memakan-makanan sembarangan dan memakan-makanan tidak tepat waktu maka tubuh kita pun akan rentan terkena penyakit. Contohnya jika kita telat makan lalu kita makan dengan sebanyak banyaknya karena perut kita lapar biasanya perut kita bukan malah enak tapi akan terasa perih atau kenya. Dan ingat bahwa sesungguhnya Allah tidak menyukai mahluknya yang berlebihan.

Makanlah makanan yang halal, sebab Islam mengharamkan sesuatu untuk di makan karena sesuatu itu membahayakan untuk tubuh kita misalnya daging babi, karena di dalam daging babi terdapat suatu virus yang akan membuat kita sakit. Maka dari itu makanlah makanan yang halal-halal saja dan jangan berlebihan

dalam menjaga pola makan Rasulullah yakni bahwa sehat tidaknya sangat tergantung pada pola hidup dalam keseharian.²¹

Karena itulah, Allah telah menegaskan kepada umat manusia bahwa Rasulullah adalah teladan terbaik dalam menjaga pola makan agar tidak berlebih-lebihan dan teratur dalam kesehariannya. Masalah pola makan janganlah sampai diabaikan apalagi dilupakan begitu saja. Terlalu besar risiko untuk ditanggung jika masalah makanan dan minuman tidak diperhatikan dan menjadi prioritas bagi pemeliharaan gaya hidup secara sehat

2. Menjaga kesehatan psikis

Menjaga kesehatan psikis dengan cara hidup sehat menurut Islam merupakan hal yang sangat penting. Karena banyak kejadian orang yang sakit di sebabkan oleh cara berpikir yang salah sehingga mereka mengalami penyakit yang sangat populer di muka bumi ini yaitu sakit hati, setelah sakit hati pikiran akan kacau karena terlalu memikirkan hal yang membuat sakit di dan pola hidup sehat fisik dan psikis akan terganggu, hingga akhirnya kira akan terkena penyakit lainnya seperti anemia, karena kurang tidur, jantung, asma dan lain-lain.

Berdasarkan Cara hidup sehat menurut Islam untuk mengobati sakit hati itu adalah dengan hati. Tentunya hati yang

²¹Takdir Ilahi Muhammad, *Revolusi Hidup Sehat ala Rasullullah*, (Yogyakarta:Kata hati 2019) , h. 284

bersih, selalu berkhushudzon. Caranya mudah, kita cukup harus selalu berpikiran positif. Misalnya kita mendapatkan perkataan yang tidak enak dari seseorang, lalu merasa sedih dan sakit hati, mungkin sedih sebentar wajar ya karena juga mempunyai perasaan, tapi jangan terlalu lama larut dalam kesedihan.

Setelah sedih dan menangis karena perkataan orang tadi, hal yang harus lakukan adalah, membalasnya. Ya membalas perbuatan orang tadi tapi bukan dengan balas dendam caranya yaitu dengan mendo'a kannya, dengan do'a terindah yang kalian katakan kepada Allah. Contohnya begini, Tadi merasa sakit hati karena perkataan seseorang yang menganggap gak ada artinya atau bego.

B. Hidup Sehat Dalam Pendidikan Agama Islam

Hidup sehat adalah melakukan aktifitas fisik, mengosumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Mewujudkan masyarakat sehat ala Rasulullah sebenarnya. Beberapa hal yang beliau lakukan yaitu:²²:

a. Memberi Jaminan Kesehatan Secara Gratis

Rasulullah itu bukan hanya seorang nabi tetapi juga seorang kepala Negara. sebagai kepala Negara, beliau menjamin biaya kesehatan masyarakat. Melayaninya dengan gratis tanpa dipungut biaya. Dalam riwayat disebutkan bahwa beliau merawat penderita penyakit mata di di

²²Takdir Ilahi Muhammad, *Revolusi Hidu Sehat ala Rasulullah*, Yogyakarta: Katahati 2105., h. 288

sebuah lembah dan semua biaya kesehatannya ditanggung Negara. Pada tahun 6 Hijriah, beliau mendapatkan hadiah seorang dokter dari Raja Muqauqis Mesir. Dan beliau menjadikan dokter umum bagi semua orang tanpa bayaran.

Tidak seperti negeri ini, BPJS yang konon katanya jaminan kesehatan ternyata faktanya adalah asuransi kesehatan. Sehingga rakyat harus membiayai biaya kesehatannya sendiri. Meski berkedok gotong royong. Sehingga tak terhitung kasus rakyat miskin ditolak mendapatkan pelayanan kesehatan karena menunggak pembayaran premi bulanan. Juga karena alasan klasik kamar penuh

b. Melarang Peredaran Makanan Haram dan Berbahaya

Setiap makan yang haram pasti berbahaya, meski kadang manusia tidak menyadarinya. Beliau juga melarang makanan haram beredar dan dikonsumsi oleh masyarakat. Makanan dan minuman haram adalah makanan dan minuman yang tidak halal dan tidak baik. Dan jika dikonsumsi akan mendatangkan penyakit. Daging babi misalnya, dalam penelitiannya ternyata mengandung cacing pita jika dikonsumsi dalam waktu lama bisa menyebabkan kanker usus. Khamr jika dikonsumsi bisa merusak jaringan otak dan menyebabkan gangguan kejiwaan. Darah juga diharamkan oleh Nabi, ternyata jika dikonsumsi akan menyebabkan sejumlah penyakit misalnya insufisiensi ginjal atau koma hati.²³

²³Takdir Ilahi Muhammad, *Revolusi Hidup Sehat ala Rasulullah*, (Yogyakarta :Katahati 2019), h 288-290

Hebatnya, Rasulullah melarang itu dengan peraturan Negara. maka setiap pelanggaran akan ditindak oleh Negara. pola ini menjadi efektif arena akan memberikan efek jera. Peminum khamer akan dicambuk empat puluh kali. Penjual daging haram akan dita'zir oleh Negara. sehingga rakyat akan terjaga dari makanan dan minuman haram dan berbahaya. Sehingga akan berbanding lurus dengan kesehatan masyarakat

c. Mengkondisikan untuk bergerak

Untuk mengkondisikan warganya bergerak, tidak jarang beliau memobilisasi mereka untuk latihan perang perangan. Menganjurkan mereka berkuda, kuat dan berpanah. Dalam riwayat disebutkan bagaimana orang orang berlatih perang di pelataran masjid nabawi. Bahkan beliau memuji Abu Dzar Al Ghiffari karena kasar tangannya akibat berkerja di ladang. Bahkan Umar bin Khattab memarahi seorang yang hanya duduk di masjid tidak bergerak. Sehingga beliau memberinya kapak dan bibit serta sebidang tanah untuk bekerja. Di sisi yang lain Al Quran memerintahkan setiap orang untuk bertebaran dimuka bumi setelah selesai beribadah²⁴.

d. Pola makan Rasulullah

Menurut penuturan Aisyah, beliau hanya makan satu jenis makan dalams eharinya. Kalau pun makan beliau tidak pernah sampai kenyang, beliau menyudahi makan sebelum kenyang. Dalam sabdanya beliau menyuruh rakyat nya untuk makan sepertiga, untuk minum sepertiga dan sepertiganya untuk bernafas.

²⁴ Takdir Ilahi Muhammad, *Revolusi Hidu Sehat ala rasulullah*, (Yogyakarta: Katahati ,2019) h. 231

Beliau juga pribadi yang paling banyak berpuasa. Sehari puasa dan sehari berbuka. Jika pun beliau berbuka tak jarang hanya dengan kurma dan air saja. Yang kadang kadang beliau fermentasi kurma direndam dalam air semalam untuk dijadikan minuman yang mampu menjaga stamina beliau fit sepanjang hari.

Diantara makanan yang dimakan beliau adalah roti gandum, tsarid (roti yang dicampur kuah dari daging), ubi/salq dicampur dengan gandum dan ditaburi fulful/lada di atasnya, aqith (keju yang dicampur susu) ada juga beliau makan roti yang ditabur rempah di atasnya dan ditambah semangka/bitthij juga campuran kurma. (pizza ala Rasulullah, pent). Sampai beliau menyebut makanan ini dengan makan penduduk surga Rasulullah memakan hanyalah makanan yang halal dan thayyib dan tidak berlebihan. Kita tahu banyaknya makanan justru menjadi sumber penyakit.

Rasulullah benar benar menjadi suri tauladan bagi rakyatnya bukan hanya dalam mengatur Negara tetapi juga dalam menjaga kesehatan. Karena beliau adalah pribadi yang memiliki integritas tinggi. Apa yang disampaikan sama dengan apa yang dikerjakan. Tentu berbeda dengan penguasa negeri ini, menyuruh makan keong dan diet, padahal diri mereka tidak melakukannya. Meminta masyarakat untuk hidup hemat dan sederhana sementara mereka bermewah-mewah dan boros

e. Olah Raga Rasulullah

Beliau seringkali berlomba lari dengan Aisyah. Kadang kala Beliau menang kadang juga kalah. Beliau juga masih bergerak membantu

pembangunan masjid Nabawi. Bahkan beliau sendiri ikut turun menggali parit dalam perang khandaq. Tak kalah menariknya, masih sering berlatih gulat. Beliau memang energik dan kuat. Beliau masih sering menunggang kuda atau pun unta. Tentu ini memerlukan stamina yang besar. Karena naik kuda tidak semudah naik mobil, apalagi jika ada sopir.²⁵

C. Hubungan Materi Pelajaran PAI dengan Kebersihan dan Kesehatan

Sebetulnya masalah pemeliharaan kebersihan dan kesehatan ini sangat erat kaitannya dengan pemeliharaan terhadap lingkungan. Bukankah setiap hari kita sholat, dan sebelum sholat kita harus berwudhu dulu, ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan masalah kebersihan. Jika sudah bersih diri maka akan diperoleh kesehatan rohani dan jasmani. Kesehatan jasmani dan rohani hanya akan terwujud sepenuhnya jika lingkungan yang ada disekitar kita selalu dipelihara dan dijaga dari berbagai kotoran, kerusakan dan lain-lain (Milya Sari, 2005). Kesehatan tidak akan tercapai jika kita tidak bisa menjaga kebersihan. Banyak sekali ajaran agama Islam yang berhubungan dengan dua hal ini, baik yang dijelaskan secara eksplisit maupun implisit. Begitu pun pada Standar Kompetensi Kelompok Mata Pelajaran (SK- KMP) untuk kelompok agama dan akhlak mulia pada tingkat SD/MI/- SDLB/Paket A mengharapkan peserta didiknya bisa menjaga kebersihan, kesehatan, ketahanan dan kebugaran jasmaninya dalam kehidupan sesuai dengan tuntutan agama. Dalam pelajaran PAI yang diajarkan di sekolah jika kita

²⁵ Takdir Ilahi Muhammad, *Revolusi Hidu Sehat ala rasulullah*, (Yogyakarta: Katahati, 2019) h. 231

jeli melihatnya ternyata banyak yang berhubungan dengan masalah kebersihan dan kesehatan. Sebagai contoh hikmah yang terkandung dalam ibadah sholat dan puasa, disamping itu juga dari aspek halal dan haram makanan dan minuman yang kita makan. Kesemuanya itu jika benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari menjadi suatu kebiasaan yang baik akan berdampak sangat besar dalam kehidupan bermasyarakat. Semua hal yang dijelaskan berikut ini disarikan dari buku: Mukjizat Ilmiah dalam Al-Quran oleh M. Kamil Abdushshamad (2002), Islam Agama Ramah Lingkungan oleh Yusuf al-Qaradhawi (2002), Majalah Ummi edisi spesial (November, 2002), dan ringkasan Ihya Ulumuddin oleh Imam Al Ghazali (1995).²⁶

D. Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid- 19

Cara membiasakan pola hidup sehat pada masa pandemi *covid-19* seperti saat ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, sayuran dan buah-buahan. Kebiasaan hidup bersih dan dapat diawali dengan kegiatan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil , mandi, membuang sampah pada tempatnya, membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih, dan sebagainya. Membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada masa *covid-19* seperti saat ini memang sangat penting.

²⁶ Asmendri, Peran guru PAI dalam pemeliharaan kebersihan dan kesehatan di SDN 23 sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar SUMBAR, Ta'dib Volume, 11, No. 2 Desember 2008.h .187

Namun pada masa pandemi seperti saat ini masih banyak orang yang menyepelekan tentang kesehatannya terutama pada anak yang usianya muda yang merasa daya tahan tubuhnya kuat dan tidak bisa sakit. Padahal virus covid-19 dapat menyerang siapa saja, baik itu orang muda, orang tua bahkan yang masih anak-anak. Seseorang yang membawa virus *covid-19* bisa saja tidak menunjukkan gejala yang signifikan dikarenakan daya tahan tubuhnya yang kuat namun orang tersebut dapat menularkan virus covid kepada orang lain, dan dapat berakibat fatal kepada orang lain karena daya tahan tubuhnya yang tidak sekuat orang yang membawa virus tersebut. Oleh karena itu membiasakan pola hidup sehat dan bersih sangat penting diterapkan pada masa pandemi *covid-19* ini paling tidak untuk menjaga diri sendiri dan keluarga yang disayangi.²⁷

Dalam mencegah Corone Virus satuan tugas penanganan *Covid-19* menginformasikan langkah-langkah yang baik dan benar dalam menerapkan aturan protokol *covid-19*. 5M, yaitu sebagai berikut:

1. Panduan Memakai Masker
 - a. Semua orang harus memakai masker, terutama jika diluar rumah
 - b. Sebelum memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik)
 - c. Bila tidak tersedia air, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%)
 - d. Pasang masker untuk menutup mulut dan hidung

²⁷ Hana ika safitri dan harun, *cara membiasakan pola hidup sehat*, jurnal pendidikan anak usia dini, vol 5 No 1, 27 june 2020, h 387

- e. Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker saat digunakan
- f. Hindari menyentuh masker saat digunakan
- g. Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru
- h. Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja
- i. Buang segera masker 1x pakai ditempat sampah tertutup atau kantong plastik usai dipakai
- j. Saat membuka masker : lepaskan dari tali belakang dan jangan sentuh bagian depan masker

2. Panduan Mencuci tangan

- a. Basahi tangan dengan air mengalir
- b. Sabuni Tangan
- c. Gosok semua permukaan tangan, termasuk telapak tangan dan punggung tangan, sela-sela jari dan kuku, selama minimal 20 detik
- d. Bilas tangan sampai bersih dengan air mengalir
- e. Keringkan tangan dengan kain bersih dan tisu pengering tangan yang harus dibuang ke tempat sampah segera setelah digunakan
- f. Sering cuci tangan pakai sabun, terutama sebelum makan, usai batuk dan bersin, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah ke kamar mandi
- g. Biasakan mencuci tangan pakai sabun setelah dari luar rumah atau sebelum masuk sekolah dan tempat lain
- h. Bila sabun dan air mengalir tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan berbahan alkohol (Minimal 60%)

3. Panduan Menjaga Jarak

- a. Selalu menjaga jarak fisik lebih dari 1 Meter dengan orang lain
- b. Tetap berada diluar rumah sesuai panduan pemerintah, kecuali ada keperluan mendesak
- c. Bekerja, belajar, dan beribadah di rumah
- d. Keluar hanya untuk belanja hal penting atau pengobatan, itu pun seminimal mungkin
- e. Gunakan masker saat dilur rumah
- f. Sebisa mungkin hindari penggunaan kendaraan umum
- g. Tunda atau batalkan acara berkumpul bareng keluarga besar atau teman
- h. Komunikasi tatap muka bisa dilakukan via telepon, internet, media sosial dan aplikasi
- i. Gunakan telepon atau layanan online untuk menghubungi dokter dan fasilitas lain
- j. Kalau mengalami demam, merasa lelah dan batuk kering, lakukan isolasi mandiri
- k. Semua orang harus melakukan *physial distancing* untuk mencegah peluran *covid-19*
- l. Jaga jarak harus lebih ketat jika untuk melidungi orang yang beresiko²⁸

²⁸ Rika Yuni Ambarsari dan Luncana Faidhoh Sassmito, *Edukasi pencegahan penularan Virus Corona kepada anak-anak dengan gerakan 3M*, Jurnal pengabdian kepada masyarakat masyarakat, Vol 2 No 1, januari 2021, h, 73-74

4. Menghindari Kerumunan

Kita diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada diluar rumah. Ingat semakin banyak dan sering kita bertemu orang, kemungkinan kita akan terinfeksi corona bisa semakin tinggi. Untuk itu hindari dulu kerumunan jika tidak terlalu penting dan mendesak.

5. Mengurangi Mobilisasi

Jika tidak ada keperluan yang sangat mendesa, tetaplah berada di rumah. Meskipun kita sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu kita pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama.

E. Hasil Penelitian Yang Relevan

Setelah menelusuri hasil-hasil penelitian secara langsung, peneliti belum menemukan judul diatas, sehingga peneliti mencoba untuk menelaah Implementasi Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Harapan. Sementara itu ada beberapa peneliti yang relevan yang berkaitan dengan apa yang dikaji peneliti.

1. Pertama: Santi Puspitasari, Nim 10131045, Program studi Pendidikan Agama Islam, Tarbiyah, skripsi, Hidup Bersih menurut pandangan islam di Desa Tanjung Beringin Curup Utara, 2003

Skripsi tersebut hanya membahas sikap siswa terhadap prilaku hidup bersih dan sehat, tertentu sangat berbeda dengan penelitian ini yang membahas “ Implementasi Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan

Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Harapan”

2. Kedua: Muhammad Nur Wahyudi, Nim 114211050, Program studi Tafsir Hadis, Skripsi, Pola Hidup Sehat Dalam Perpektif Al-Quran, 2015

Skripsi tersebut hanya membahas sikap siswa terhadap pola hidup sehat dalam Al-Quran, tertentu sangat berbeda dengan penlitian ini yang membhasa “ Implementasi Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Harapan”

3. Ketiga:Bkti Rahmasari, NIM 1113033400002,Program studi ilmu Al-Quran dan Hadis, Skripsi, Kebersihan dan Kesehatan lingkungan dalam perspektih Hadis, 2017

Skripsi tersebut hanya membahas sikap siswa terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan dalam perspektif hadist, tentu sangat berbeda dengan penlitian ini yang membahas “ Implementasi Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Harapan”

Tabel 2.1 Penelitian Relevan

No	Nama	Judul	Jenis penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Santi Puspitasari	Hidup Bersih menurut pandangan islam di Desa Tanjung Beringin Curup Utara	Penelitian kualitatif	membahas sikap siswa terhadap prilaku hidup bersih dan sehat, tertentu	Objek yang diteliti	Jenis Penelitian

2.	Muham mad Nur Wahyu di	Pola Hidup Sehat Dalam Perpektif Al- Quran	Penelitian Perpustakaan (<i>library research</i>)	Fokus pembahasan terletak pada hidup sehat yang ditinjau dari segi keterangan ayat dalam al-quran	-Jenis penelitian -Objek yang diteliti	Sama- sama menelit i tentang kesehat an
3.	Bkti Rahmas ari	Kebersihan dan Kesehatan lingkungan hdalam perspektif Hadis	Penelitian kepustakaan (<i>library research</i>)	Konsep kebersihan dan kesehatan lingkungan dalam hadis sama dengan konsep etika lingkungan biosentrisme yaitu teori yang memandang setiap kehidupan dan makhluk hhidup mempunyai nilai dan berharga sehingga manusia memilki kewajiban moral terhadap lingkungan	Jenis Penlitian	Sama- sama menliti tantang kesehat an

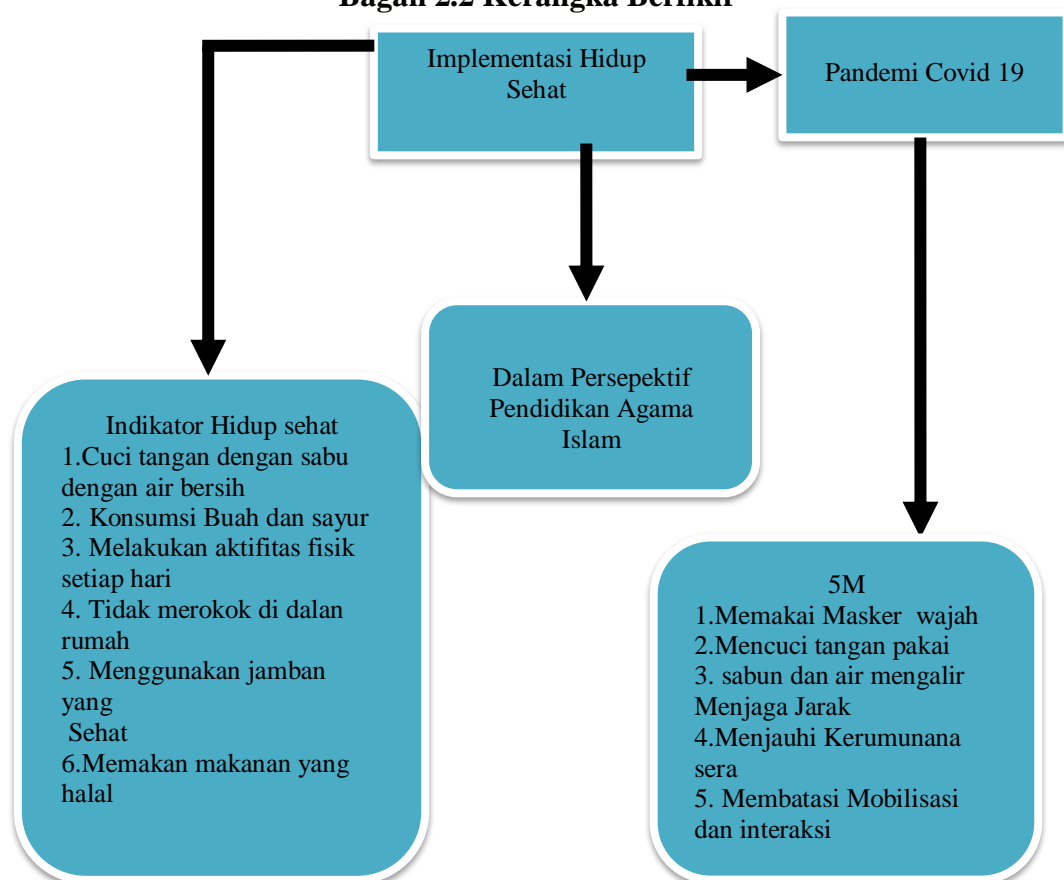
F. Kerangka Berpikir

Tindakan dalam meningkatkan pola hidup sehat dan bersih yang bersama-sama dengan ahli kesehatan yang memiliki pengetahuan untuk membantu masyarakat dalam membangun kesehatan. Dalam penelitian ini implementasi hidup sehat itu harus memiliki 6 indikator yang perlu di terapkan yaitu Cuci tangan dengan sabun dengan air bersih, Konsumsi Buah dan sayur, Melakukan aktifitas fisik setiap hari, Tidak merokok di dalam rumah, Menggunakan jamban yang Sehat, Memakan makanan yang halal kemudian pada masa pandemi *covid-19* pemerintah telah

menerapkan protokol kesehatan yaitu 5 M yaitu Memakai Masker wajah, Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, Menjaga Jarak, Menjauhi Kerumunana sera, Membatasi Mobilisasi dan interaksi.

Implemtasi Hidup Sehat Dalam Perpektif Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tanjung Harapan.

Bagan 2.2 Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang mempelajari situasi dunia nyata dengan mengadakan kontak secara langsung dan dekat dengan orang-orang, situasi-situasi serta fenomena-fenomena yang dipelajari, pengalaman pribadi peneliti untuk mencari penemuan-penemuan dalam konteks sosial, historis dan temporal.

pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu suatu penelitian yang bermaksud untuk membuat deskriptif, data yang dikumpulkan umumnya berbentuk kata-kata, gambar-gambar, dan kebanyakan bukan angka-angka.

Peneliti mengadakan pengamatan dan wawancara langsung terhadap objek dan subjek penelitian. Oleh karena itu, peneliti terjun langsung ke lapangan dan terlibat langsung.²⁹

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Cet. XXVI; Bandung: Alfabeta, 2017), h.15.

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara. Adapun fokus penelitian hanya difokuskan pada Hidup sehat dalam Islam pada masa pandemi *covid-19*

Waktu penelitian ini akan berlangsung selama melakukan pengamatan dan penelitian langsung dilapangan untuk memperoleh serta mengumpulkan data yang dilakukan secara insidental (sesuai dengan keperluan dalam melengkapi data)

C. Sumber Data

1. Data Skunder

Data sekunder adalah data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen, yang diperoleh peneliti dari sumber yang ada. Dapat berupa literature kepustakaan seperti buku-buku, brosur, buletin, makalah, internet, dan sebagainya. Dokumen berguna karena dapat memberikan latar belakang yang lebih luas mengenai pokok penelitian, dapat dijadikan bahan triangulasi untuk mengecek kesesuaian data.³⁰

Dalam penelitian ini menggunakan dengan cara mencari atau mengecek dari berbagai sumber atau dokumen yang ada untuk mengetahui bagaimana penerapan kesehatan di Desa Tanjung Harapan.

³⁰ Sri Wahyuni, *Efektivitas Pembelajaran Tahfidz Di MTS Hifzil Qur'an Yayasan Islamic Center Sumatra Utara Medan*, Skripsi S1 Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan. 2019. h 7.

2. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari hasil wawancara yang didapat langsung dari objek penelitian perorangan, kelompok, dan organisasi. Dalam data primer, peneliti melakukan sendiri dengan mewawancarai dari pihak kepala Desa, tokoh agama, Guru pendidikan Agama islam serta beberapa warga masyarakat Tanjung Harapan khususnya Rt 007, catatan, dan rekaman

D. Subjek dan Informan

Objek atau sasaran dikatakan Amirudin Hadi dan Haryono yang dikutip oleh Miftahul yana dalam skripsinya adalah sebagian objek yang akan diteliti, Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek atau informan adalah bagian dari seluruh objek penelitian yang dianggap dapat mewakili yang diteliti. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif sehingga diperlukan subjek atau informan penelitian. Yang dimaksud subjek atau informan penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variabel yang dipermasalahkan.

Subjek dalam penelitian ini adalah Kepala Desa, Tokoh Masyarakat, dan Masyarakat Desa Tanjung Harapan, dan Guru Pendidikan Agama Islam. Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui informasi Kepala Desa serta tokoh-tokoh masyarakat dan masyarakat Desa Tanjung Harapan dan juga guru Pendidikan Agama

Islam. Apabila data yang diperoleh belum jelas atau dibutuhkan kejelasan yang lebih rinci dan akurat, maka peneliti akan mengulang kembali sehingga memperoleh hasil atau informasi yang tepat.³¹

Tabel Responden 2.3

NO	Subjek	Jumlah
1.	Kepala Desa	1
2.	Tokoh Agama	1
3.	Guru Pendidikan Agama Islam	1
4.	Rumah Sehat	2
5.	Masyarakat	12
Jumlah		17

E. Teknik Pengumpulan data

Dalam pengumpulan data penelitian kualitatif ialah; (1) menggunakan multisumber bukti, menggunakan banyak informan dan memerhatikan sumber- sumber bukti lainnya; (2) menciptakan data dasar studi kasus, mengorganisir dan mengoordinasikan data yang telah terkumpul, biasanya studi kasus memakan waktu yang cukup lama dan data yang diperolehnya pun cukup banyak sehingga perlu dilakukan pengorganisasian data, supaya data yang terkumpul tidak hilang saat dibutuhkan nanti; dan (3) memelihara rangkaian bukti, tujuannya agar bisa

³¹ Miftahul yana, *Hidup sehat dalam perspektif pendidikan agama islam di masyarakat kelurahan karang anyar*, (Curup: IAIN Curup, 2018), h.28-29

ditelusuri dari bukti-bukti yang ada, berkenaan dengan studi kasus yang sedang dijalankan, penting ketika menelusuri kekurangan data lapangan³².

Dengan permasalahan yang dibahas ini serta memudahkan dalam mencari solusi maka peneliti menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

1. Wawancara/ Interview

Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi atau ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.

Dengan wawancara, peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, dimana hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi.³³

Dalam penelitian ini peneliti mewawancarai Kepala Desa, Tokoh Agama satu orang, guru Pendidikan Agama Islam satu orang dan Masyarakat Desa Tanjung Harapan dua belas orang.

³² Miftahul yana, *Hidup sehat dalam perspektif pendidikan agama islam di masyarakat kelurahan karang anyar*, (Curup: IAIN Curup, 2018), h. 30

³³Esteborg, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Bandung; Alfabeta, 2014, h. 231

2. Observasi

Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diteliti atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.³⁴

Teknik ini penulis gunakan untuk mengamati, mendengarkan, dan mencatat langsung dan proses hidup sehat dalam perspektif pendidikan agama Islam pada masa pandemic covid-19 di Desa Tanjung Harapan dengan menggunakan pertanyaan 5W+1H (What, Why, Who, When, Where, How)

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, mislanya foto, gambar hidup, sketsa, dan lainnya. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.

³⁴ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, h.227

F. Teknik Sampling

Sampling dalam penelitian empirik diartikan sebagai proses pemilihan atau penentuan sampel (contoh). Secara konvensional, konsep sampel (contoh) menunjuk pada bagian dari populasi. Akan tetapi, dalam penelitian kualitatif tidak bermaksud untuk menggambarkan karakteristik populasi atau menarik generalisasi kesimpulan yang berlaku bagi suatu populasi, melainkan lebih berfokus kepada representasi terhadap fenomena sosial. Data atau informasi harus ditelusuri seluas-luasnya sesuai dengan keadaan yang ada. Hanya dengan demikian, peneliti mampu mendeskripsikan fenomena yang diteliti secara utuh. Menurut Sugiyono, dalam penelitian kualitatif teknik sampling yang lebih sering digunakan adalah purposive sampling dan snowball sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan. Snowball sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar.³⁵

G. Teknik Keabsahan data

Proses ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai kebenaran data yang penulis temukan di lapangan. Cara yang penulis lakukan dalam proses ini adalah dengan triangulasi. Cara ini merupakan pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar

³⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* ..., h.228

data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Pada penelitian ini teknik triangulasi yang dipakai ialah triangulasi dengan metode.

1. Triangulasi Metode

Triangulasi metode dilakukan dengan mengumpulkan data dengan metode lain. Sebagaimana diketahui, dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan survei. Untuk memperoleh kebenaran informasi yang tepat dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu, peneliti bisa menggunakan dari metode-metode tersebut. Peneliti dapat menggabungkan metode wawancara bebas dan wawancara terstruktur. Peneliti dapat juga menggunakan wawancara dan observasi atau pengamatan untuk mengecek kebenarannya. Selain itu, peneliti juga bisa menggunakan informan yang berbeda untuk mengecek kebenaran informasi tersebut. Melalui berbagai perspektif atau pandangan diharapkan diperoleh hasil yang mendekati kebenaran. Karena itu, triangulasi tahap ini dilakukan jika data atau informasi yang diperoleh dari subjek atau informan penelitian diragukan kebenarannya. Dengan demikian, jika data itu sudah jelas, misalnya berupa teks atau naskah/transkrip film, novel dan sejenisnya, triangulasi tidak perlu dilakukan.

2. Triangulasi Teori

Yang dimaksud triangulasi teori adalah dimana hasil akhir penelitian kualitatif berupa sebuah rumusan informasi atau thesis statement. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan yang dihasilkan. Selain itu, triangulasi teori dapat meningkatkan kedalaman pemahaman asalkan peneliti mampu menggali pengetahuan teoritik secara mendalam atas hasil analisis data yang telah diperoleh. Diakui tahap ini paling sulit sebab peneliti dituntut memiliki expert judgement ketika membandingkan temuannya dengan perspektif tertentu, lebih-lebih jika perbandingannya menunjukkan hasil yang jauh berbeda.

3.Triangulasi Sumber Data

Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, arsip, hasil wawancara, hasil observasi atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Tentu masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (insights) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal³⁶

³⁶ A Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Penelitian Gabungan* (Padang : Kencana, 2013), h. 231

H. Teknik Analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami diri sendiri maupun orang lain.³⁷

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif yaitu menyajikan dan menganalisis fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Data yang dikumpulkan semata-mata bersifat diskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan. Menguji hipotesis, membuat prediksi maupun mempelajari implikasi.

Untuk membuat kesimpulan, peneliti menggunakan metode induktif yaitu suatu metode yang cara pengambilannya dengan menggunakan pola pikir yang berangkat dari fakta-fakta yang bersifat khusus kemudian di generalisasikan menjadi bersifat umum.

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pada hubungan tertentu atau menjadi hipotesis. Analisis data pada penelitian ini berlangsung selama proses pengumpulan data. Adapun komponen model interaktif adalah sebagai berikut:

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h.335.

1. Kondensasi Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian lapangan sangat banyak, kompleks dan rumit. Maka peneliti harus melakukan analisis terhadap data yang diperoleh dari lapangan dengan cara mereduksi data. Artinya peneliti merangkum, memfokuskan pada hal-hal yang penting dan mencapai yang sesuai dengan fokus penelitian dan membuang hal-hal yang tidak dibutuhkan. Data yang telah direduksi akan memudahkan peneliti dalam melakukan pengumpulan data yang selanjutnya.³⁸

1.Data

Display (penyajian data)

Data yang direduksi akan disajikan dalam bentuk uraian singkat yang berupa teks yang bersifat naratif. Dalam mendisplay data tidak selamanya dalam bentuk bentuk teks naratif tetapi juga bisa dalam bentuk grafik, matrik, network (jejaring kerja) dan chart. Tujuan dari mendisplay data adalah untuk memudahkan peneliti dalam memahami data-data yang diperoleh dan merencanakan kegiatan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami oleh peneliti.³⁹

2. Verifikasi dan Penarikan Kesimpulan

Tahap ini peneliti menarik kesimpulan dan verifikasi data berdasarkan dari data yang telah direduksi dan di-display. Dengan

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h.338.

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h.341.

demikian, kesimpulan yang ditarik digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan dari awal penelitian. Namun, tidak selamanya kesimpulan yang ditarik dapat menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan karena rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang setelah peneliti berada di lapangan⁴⁰

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h.345.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Wilayah

1. Sejarah Desa Tanjung Harapan. Kec Padang Jaya, Kabupaten Bengkulu Utara.

Desa Padang Jaya ini termasuk desa yang dulunya adalah desa Transmigrasi dari Jawa. Yang terbagi menjadi 3 Dusun, 19 RT, 5 RW. Jumlah Penduduk Desa Tanjung Harapan ini adalah 2.382 Jiwa dengan jumlah laki-laki 1.117 dan jumlah perempuan 1.265 jiwa.⁴¹

2. Letak Geografis Desa Tanjung Harapan. Kec Padang Jaya, Kabupaten Bengkulu Utara

Luas wilayah Desa ini yaitu 1.725 Ha. Iklim Tropis mewarnai desa ini dengan pembagian 2 Musim yaitu musim kemarau dan musim hujan. Biasanya musim kemarau ini ada pada bulan januari-agustus dan musim hujan pada bulan september-desember. Pusat pemerintahan desa ini yaitu jarak ke ibu kota Kecamatan 7 km, jarak ke ibukota kabupaten 12 km, dan jarak ke ibukota Provinsi 75 km. Di Desa Tanjung Harapan ini banyak komoditas sawit, karet dan ikan. Mata Pencaharian masyarakat Desa Tanjung Harapan ini ada yang menjadi petani, pedagang, buruh, PNS, wirausaha, montir, peternak, perikanan, dan POLRI. Jumlah aparat Desa di Desa Tanjung Harapan yaitu memiliki 1 kepala Desa, 1 Sekretaris Desa, 6

⁴¹ Arsip data desa tanjung harapan 2021

Orang Perangkat Desa, 5 Orang Ketua RW, 19 Orang Ketua RT dan 7 Orang Anggota BPD.⁴²

Gambar 2.1 Kantor Desa Tanjung Harapan



3. Visi dan Misi Desa Tanjung Harapan

Visi Desa Tanjung Harapan

1. Membentuk pemerintahan desa yang maju dan kuat
2. Membentuk pemerintahan desa yang transparansi, partisipatif, dan akuntabilitas
3. Membentuk pemerintahan desa yang damai dan nyaman

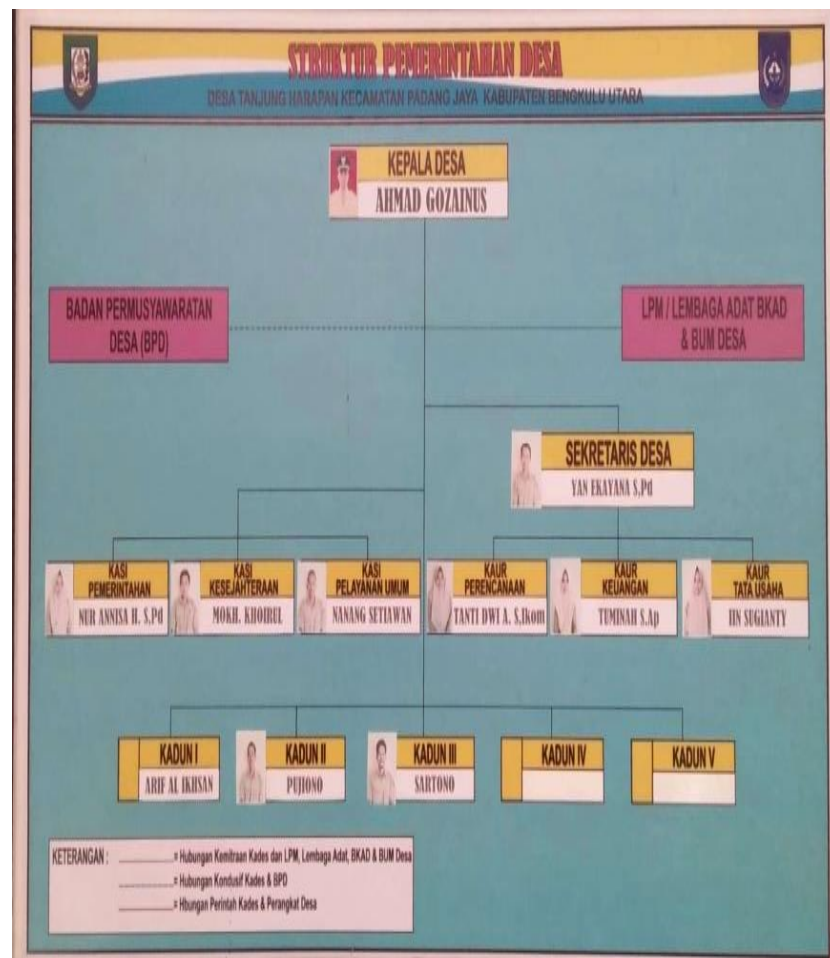
Misi Desa Tanjung Harapan

⁴²Arsip data desa tanjung harapan 2021

- 1.Mencari dan membuka kerja sama sekuas-luasnya dengan instansi-instansi terkait baik dari pemerintahan maupun swasta untuk menjalin kemitraan
- 2.Membuat peraturan-peraturan desa (PERDES) yang berpihak kepada kepentingan masyarakat Desa Tanjung Harapan
- 3.Melaksanakan kegiatan pemerintahan desa dengan terbuka dan mengedepankan musyawarah
- 4.Mengajak masyarakat turut berperan dalam rangka membangun desa
- 5.Melaksanakan kegiatan pemerintahan desa dengan penuh tanggung jawab dan siap untuk memberikan pertanggung jawaban
- 6.Akan selalu menjaga kesatuan dan persatuan dengan tidak membeda-bedakan suku,ras,agama dan golongan serta akan selalu mencari solusi-solusi dari setiap permasalahan yang ada di wikayah Desa Tanjung Harapan
- 7.Menggali dan mengembangkan potensi dari segala sektor yang ada di Desa Tanjug Harapan.

4.Struktur Pemerintahan Desa Tanjung Harapan

Gambar 2.2 Struktur Pemerintahan Desa Tanjung Harapan



Struktur Pemerintahan Desa Tanjung Harapan.

Pemerintahan Tanjung harapan diantaranya sebagai berikut:⁴³

1. Ahmad Ghozainus : Kepala Desa
2. Yan Ekayana S, Pd : Sekretaris Desa
3. Nur Annisa H. S, Pd : Kasi Pemerintahan
4. Mokh. Khoirul : Kasi Kesejahteraan
5. Nanang Setiawan : Kasi Pelayanan Umum
6. Tanti Dwi A. S, Ikom : Kaur Perencanaan
7. Tuminah S. Ap : Kaur Keuangan

⁴³ Arsip Data Desa Tanjung Harapan 2021

8. Iin Sugiati : Kaur Tata Usaha
 9. Arif Al Ikhsan : Kadun 1
 10. Pujiono : Kadun II
 11. Sartono : Kadun III

5. Keadaan Masyarakat Desa Tanjung Harapan

6. Keadaan pada Bidang Kesehatan

Dalam bidang kesehatan masyarakat desa Tanjung Harapan memiliki peran yang harus lebih diutamakan lagi apalagi setelah adanya wabah covid-19. Meskipun di desa Tanjung Harapan tidak ada yang terpapar covid-19 kinerja para tenaga seperti bidan dan gugus covid-19 harus lebih maksimal lagi. Dalam wawancara yang saya lakukan dengan ketua GERMAS tentang apa saja program-program gerakan masyarakat hidup sehat di desa Tanjung Harapan yakni⁴⁴:

“Germas adalah Gerakan masyarakat hidup sehat yang bertujuan menjadikan masyarakatnya hidup sehat dan meninggalkan pola hidup yang salah. Di desa Tanjung Harapan ini ada beberapa program yaitu Senam untuk remaja, senam untuk ibu-ibu, gerakan makan buah dan sayur lalu pola hidup bersih dan sehat. Senam itu dilakukan setiap satu minggu sekali setiap sore dan setiap ada perlombaan senam kita selalu ikut meramaikan”⁴⁵

Lalu bagaimana pola hidup sehat yang baik. Untuk pola hidup sehat yang baik yaitu dengan cara:

“Hidup sehat yaitu hidup dengan menjaga 80% Nutrisi, 20% olahraga dan 100% pola pikir. Nutrisi ini diperoleh dari makanan yang kita makan olahraga yang dianjurkan itu minimal 3 kali dalam seminggu dan pola

⁴⁴ Hasil observasi peneliti di desa Tanjung Harapan, tanggal 13 April 2021

⁴⁵ Wawancara dengan ibu Nur, selaku ketua GERMAS desa Tanjung Harapan, tanggal 13 April 2021

pikir kita harus selalu senang gembira jika pola pikir kita selalu buruk maka sakit yang akan kita peroleh.”⁴⁶

Hal yang senada pun diungkapkan oleh bapak Deni

“Hidup sehat itu diperoleh dari 20% olahraga,80% Nutrisi dan 100% dari pola pikir kita yang harus baik,mau kita lagi susah senang kita harus memilik pola pikir yang baik (husnudzon) dan tidak kalah penting yaitu mengatur pola makan dan istirahat yang cukup yaitu 6-8 jam.”⁴⁷

Berdasarkan hasil wawancara diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa hidup sehat itu dimulai dari diri sendiri dengan makan-makan yang memenuhi nutrisi,tidak lupa olahraga dan harus memilik pola pikir yang positif.

a. Keadaan pada Bidang Sosial

Masyarakat Desa Tanjung Harapan memiliki keadaan dalam bidang sosial yaitu terlihat bahwa masyarakat memiliki kerukunan dan kebersamaan serta kerja sama yang dilakukan warga Desa Tanjung Harapan dengan kepala desa. Masyarakat menjunjung tinggi nilai-nilai tersebut. Kepedulian terhadap sesama, saling membantu jika ada kesusahan, saling mensupport dan ikut mensukseskan kegiatan yang akan dilaksanakan oleh warga desa. Serta dengan adanya dukungan pemuda untuk peningkatan intensitas kegiatan secara stabil yang berdampak positif bagi kesehatan jasmani masyarakat setempat.⁴⁸

b. Keadaan pada Bidang Keagamaan

⁴⁶ Wawancara dengan ibuk Linda, selaku pemilik rumah sehat, tanggal 21 Mei 2021

⁴⁷ Wawancara dengan bapak Deni, selaku pemilik rumah sehat, tanggal 21 Mei 2021

⁴⁸ Hasil Observasi Peneliti di desa Tanjunh Harapan, tanggal 13 April 2021 tahun 2021

Keadaan Masyarakat Desa Tanjung Harapan dalam bidang keagamaan yang baik, karena di tengah wabah *covid-19* semakin bertambah, masyarakat masih menunjukkan solidaritas terhadap sholat berjamaah, pengajian rutin setiap malam jum'at dan malam sabtu di masjid, juga melakukan kegiatan yasinan atau tahlil bersama-sama jika ada warga yang meninggal dunia, serta antusias anak-anak mengaji masih dikatakan baik. Dengan adanya pembinaan kegiatan keagamaan; Risma dapat menggerakkan pemuda pada intinya dan masyarakat untuk peningkatan kualitas ilmu keagamaan dan menekan kegiatan positif.⁴⁹

c. Keadaan dalam Bidang Pendidikan

Tingkat Pendidikan cukup baik, dengan adanya dukungan masyarakat dan aparat desa untuk peningkatan kualitas ilmu pengetahuan, dengan ikut memaksimalkan sekolah seperti Ypembangunan, fasilitasnya ataupun motivasi lainnya. Dalam kegiatan ekstrakurikuler sendiri, dukungan instansi pendidikan (sekolah) untuk peningkatan memang belum cukup maksimal. Akan tetapi, dengan adanya les privat kecil pihak mandiri dapat membantu intensitas kegiatan belajar siswa, yang berdampak positif bagi pengembangan diri siswa.⁵⁰

d. Keadaan Bidang Pemerintahan

Kedisiplinan Aparat Desa, dapat memengaruhi peningkatan pelayanan kepada masyarakat dengan baik. Selain itu aparat desa mampu

⁴⁹ Hasil Observasi dan Wawancara Kepada anggota Risma Fissabilillah Desa Tanjung Harapan 2021

⁵⁰ Hasil Observasi Peneliti di desa Tanjung Harapan, tanggal 13 April 2021

menjaga kebersihan kantor desa dan BUMDES dengan cukup baik dengan dukungan masyarakat untuk meningkatkan kebersihan lingkungan kantor desa dan BUMDES memberikan kenyamanan aparat desa dalam bekerja.

e. Keadaan Bidang Sarana Transportasi

Desa Tanjung Harapan memiliki akses jalan yang buruk, sehingga masyarakat mengalami kesulitan dalam mengembangkan usaha dan mempengaruhi jarak tempuh serta membahayakan pengendara.

6.Data Masyarakat Desa Tanjung Harapan

Dusun I : 514 Jiwa

Dusun II : 804 Jiwa

Dusun III : 1.064 Jiwa

Jumlah penduduk Desa Tanjung Harapan : 2. 382 orang

1. Laki-laki : 1.117 orang

2. Perempuan : 1. 265 orang⁵¹

7.Sarana dan Prasarana Desa Tanjung Harapan

Tabel 2.4 Sarana dan Prasarana

No	Sarana dan Prasarana desa tanjung harapan	Jumlah
1.	Sarana Kesehatan	a.pustu: 1 b.rumah Bidan: 3 c.posyandu: 3 d.jumlah Medis: 3

⁵¹ Arsip Data Desa Tanjung Harapan 2020

2.	Sarana Olahraga	a.lapangan bola kaki:2 unit b.Lapangan bola voli:6 unit c.lapangan bulu tangkis: 5 unit
3.	Sarana Peribadatan	a.masjid : 5 unit b.mushola : 18 unit c.gereja : 1 unit
4.	Prasarana Pemerintahan	a.balai serbaguna: 1 unit b.balai desa : 1 unit

B.Hasil Penelitian

1. Bagaimana pola hidup sehat di desa Tanjung Harapan pada masa pandemic Covid-19?

Berikut ini akan disajikan hasil penelitian yang berupa paparan data sesuai dengan fokus penelitian yang telah dirancang sebelumnya. Penyajian data diuraikan dalam bentuk deskripsi secara naratif dari temuan penelitian yang telah dilakukan. Untuk memperoleh data desa Tanjung Harapan pada masa pandemu covid-19 tentang, penulis menggunakan wawancara yang berisi tentang suatu pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan oleh peneliti kepada Kepala desa yaitu bapak Ahmad ghozainus, Guru Pendidikan Agama Islam ibuk Sukinem S.Pd, Tokoh Agama yaitu Ustad Dedi Firmansyah, dan beberapa masyarakat. Berikut ini penulis sajikan data responden yang menjadi objek penelitian di Desa Tanjung Harapan.

a.Mengikuti protokol kesehatan dari pemerintah

Hasil penelitian mengenai keadaan hidup sehat pada masa pandemi *covid-19* dapat dilihat dari hasil wawancara dengan kepala desa, guru pendidikan Agama Islam, Tokoh Agama dan Masyarakat berikut ini:

“Sudah cukup bagus karena sudah mengikuti protokol kesehatan dari mulai mencuci tangan, menghindari kerumunan, memakai masker dan menjaga jarak saat ada pertemuan-pertemuan yang mendesak”⁵²

“Yaitu dengan cara mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah seperti mencuci tangan dengan sabun dengan air mengalir, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas. Karena ada di dalam surat an-nisa ayat 59 yang artinya Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul dan ulil amri diantara kamu.”⁵³

Hal yang sama juga disampaikan oleh ustad Dedi selaku tokoh agama di desa Tanjung Harapan

“Untuk cara yang saya lakukan dalam menghadapi pandemi covid-19 y cara yang saya lakukan adalah dengan menjaga wudhu, karena wudhu itu menjaga kebersihan diri kita setiap hari manusia diwajibkan untuk wudhu lima kali, lalu menjaga pola makan , pola pikir, dan selalu mematuhi prokol kesehatan dari pemerintah.”⁵⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibuk Nanik diperoleh informasi sebagai berikut:

“Untuk menghadapi *covid-19* saat ini saya selalu mematuhi aturan pemerintah. Ya dengan cara selalu memakai masker saat bepergian, mencuci tangan dan menjaga jarak saat dikerumunan dan pastinya menerapkan hidup sehat”⁵⁵

Diperjelas oleh mbk Fitri, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

⁵² Wawancara dengan Kepala Desa, tanggal 13 April 2021

⁵³ Wawancara dengan Guru Pendidikan Agama Islam, tanggal 17 April 2021

⁵⁴ Wawancara dengan tokoh agama, tanggal 15 April 2021

⁵⁵ Wawancara dengan ibuk Nanik, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 14

“Dengan melaksanakan gerakan 3M yaitu memakai masker, menghindari kerumunan dan mencuci tangan”⁵⁶

Diperjelas oleh mbk Devi, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Cara yang kita lakukan yaitu dengan selalu menjaga kebersihan diri ataupun lingkungan. Melakukan atau melaksanakan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah”⁵⁷

Diperjelas oleh Ibuk Sutri, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Tetap patuhi protokol kesehatan dan menjaga kebersihan diri”⁵⁸

Diperjelas oleh Ibuk Rosida, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Ikuti aturan pemerintah tentang protokol kesehatan”⁵⁹

Diperjelas oleh Ibuk Rina, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Dengan cara mematuhi protokol kesehatan seperti menjaga jarak, mencuci tangan, memakai masker”⁶⁰

Diperjelas oleh Ibuk Lisa, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Dengan cara menjaga kesehatan diri dan mental kita”⁶¹

⁵⁶Wawancara dengan mbk Fitri, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 20 April 2021

⁵⁷Wawancara dengan mbk Devi, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 20 April 2021

⁵⁸Wawancara dengan ibuk Sutri, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 22 April 2021

⁵⁹Wawancara dengan ibuk Rosida, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 22 April 2021

⁶⁰Wawancara dengan ibuk Rina, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 22 April 2021

Diperjelas oleh mbk Rahma, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Langkah pencegahan dan menjaga diri dari virus corona adalah dengan menerapkan GERMAS(gerakan masyarakat hidup sehat) Yaitu dengan rajin mencuci tangan dengan sabun, makan dengan gizi yang seimbang, rajin berolahraga dan istirahat yang cukup, jaga kebersihan lingkungan, tidak merokok, minum air mineral 8 gelas/hari, makan makanan yang dimasak dengan sempurna dan jangan makan daging hewan yang berpotensi menularkan penyakit, bila demam dan sesak nafas segera kefasilitas kesehatan, gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam dan selalu menyediakan handsanitaizer selalu berdoa”⁶²

Diperjelas oleh mbk Sintia, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Yang saya lakukan untuk menghadapi kasus *covid-19* ini tentunya dari pola makan,kebersihan dan lain sebagainya.Terutama wajib menerapkan 5M, seperti memakai masker,mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan serta membatasi komunikasi yang tidak penting. Untuk sementara sebisa mungkin semua kegiatan dilakukan dirumah masing-masing”⁶³

Diperjelas oleh mbk Eka, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Dengan cara berolahraga ,makan sehat, mengurangi aktivitas diluar rumah, keluar sesuai kebutuhan saja dan tetap patuhi protokol kesehatan”⁶⁴

⁶¹ Wawancara dengan ibuk Lisa, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 24 April 2021

⁶²Wawancara dengan mbk Rahma, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 24 April 2021

⁶³Wawancara dengan mbk Sintia, seaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 25 April 2021

⁶⁴Wawancara dengan mbk Eka, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 25 April 2021

Diperjelas oleh Ibuk Hida, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Cara yang dilakukan dalam menghadapi Covid-19 adalah dengan menerapkan PHBS dan ingat pesan ibu yaitu 3 M. Mencuci tangan pakai sabun, memakai masker dan menjaga jarak”⁶⁵

Diperjelas oleh ibu Rohma, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Tetap tenang, tidak sering-sering berkerumun dan tidak lupa mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan”⁶⁶

b. Menyiapkan Sarana dan Prasarana penanggulangan *covid-19*

Hasil penelitian mengenai Sarana dan prasarana penanggulangan *covid-19* dapat dilihat dari hasil wawancara dengan kepala desa, berikut ini:

“Sejak adanya pandemi *covid-19* ini dilakukan sosialisasi ke warga-warga untuk menghimbau masyarakat agar mengikuti protokol kesehatan, dan juga dilakukan penyemprotan desinfektan baik ditempat-tempat umum maupun seluruh rumah warga dan juga menyediakan cuci tangan disetiap fasilitas umum serta membagikan masker minimal tiga buha untuk satu rumah dan juga diadakan program sosial seperti BLTDD yang terdampak *covid-19* lalu dilaporkan ke Dinas Sosial dan alhamdulillah terakomodasi”⁶⁷.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa cara yang dilakukan dalam menghadapi *covid-19* yakni dengan mematuhi prtokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah dengan mencuci tangan setiap selesai beraktivitas, memakai masker setiap keluar rumah,

⁶⁵Wawancara dengan ibuk Hida, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 25 April 2021

⁶⁶Wawanacara dengan ibuk Rohma, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 25 April 2021

⁶⁷ Wawancara dengan kepala desa tanjung harapan, tanggal 13 April 2021

menjauhi kerumunan dan sarana prasarana yang harus disiapkan yaitu penyemprotan desinfektan dan menyediakan cuci tangan disetiap fasilitas umum di desa.

2. Bagaimana implementasi hidup sehat dalam perspektif pendidikan Agama Islam?

Berikut ini akan disajikan hasil penelitian yang berupa paparan data sesuai dengan fokus penelitian yang telah dirancang sebelumnya. Penyajian data diuraikan dalam bentuk deskripsi secara naratif dari temuan penelitian yang telah dilakukan. Untuk memperoleh data Bagaimana implementasi hidup sehat dalam perspektif pendidikan Agama Islam?, penulis menggunakan wawancara yang berisi tentang suatu pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan oleh peneliti kepada Kepala desa yaitu bapak Ahmad Ghozainus, Guru Pendidikan Agama Islam yaitu ibu Sukinem, Tokoh Agama yaitu Ustad Dedi sebagai ketua masjid Sabilillah, dan beberapa masyarakat. Berikut ini penulis sajikan data responden yang menjadi objek penelitian di Desa Tanjung Harapan.

a. Sesuai dengan Al-Quran dan Sunah Rasulullah SAW

Hasil penelitian mengenai hidup sehat dalam Islam dapat dilihat dari hasil wawancara dengan kepala desa, guru pendidikan Agama Islam, Tokoh Agama dan Masyarakat berikut ini:

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Desa diperoleh informasi sebagai berikut:

‘‘Dalam islam hidup sehat itu memang wajib hukumnya sesuai dengan hadis nabi dan Al-Quran. Bahwasanya islam itu menganjurkan kepada

umatnya/manusia untuk hidup sehat seperti mencuci tangan dengan air mengalir, memperhatikan makanan yang halal dan haram itulah tuntunan dari agama Islam’’⁶⁸

Berdasarkan hasil wawancara dengan dengan guru pendidikan agama Islam diperoleh informasi sebagai berikut:

‘‘Islam telah mengajarkan hidup sehat dari mulai tidur hingga bangun tidur seperti sebelum tidur dianjurkan untuk melakukan wudhu dan membaca doa lalu bangun tidur pun membaca doa. Dalam islam juga diajarkanl pola makan yang benar agar kita tetap sehat bebas dari penyakit, dalam al-quran telah dijelaskan surah Al-A’raf ayat 31 yang artinya makan dan minumlah dan jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Itu semua adalah cara hidup sehat yang dianjurkan dalam Islam untuk umatnya.’’⁶⁹

Hal serupa juga dikatan oleh tokoh agama desa Tanjung Harapan

‘‘Caranya ya dengan selalu menjaga kesehatan dalam mengkonsumsi makanan, minuman, menjaga kehalalan rizki dan selalu berolahraga’’⁷⁰

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibuk Nanik diperoleh informasi sebagai berikut:

‘‘Hidup sehat adalah hidup yang terbebas dari masalah rohani/mental dan masalah jasmani/fisik’’⁷¹

Diperjelas oleh mbk Fitri selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

‘‘Hidup sehat adalah ketika seseorang menjalankan aktivitasnya sebagaimana mestinya’’⁷²

⁶⁸Wawancara dengan bapak Kepala Desa tanjung harapan bapak Ahmad Ghozainus , tanggal 13 April 2021

⁶⁹ Wawancara dengan Guru Pendidikan Agama Islam, tanggal 17 April 2021

⁷⁰ Wawancara dengan Tokoh Agama ustad Dedi sebagai ketua masjid sabilillah, Tanggal 14 Mei 2021

⁷¹ Wawancara dengan ibuk Nanik selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan, Tanggal 14 April 2021

⁷² Wawancara dengan mbk Fitri selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 20 April 2021

Diperjelas oleh mbk devi selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hidup sehat adalah ketika seseorang menjalankan kehidupan dengan baik dan benar”⁷³

Diperjelas oleh ibuk Sutri selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hidup sehat adalah hidup yang seimbang antara jasmani dan rohani.”⁷⁴

Diperjelas oleh ibuk Rosida selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hidup sehat dalam Islam adalah hidup dengan lingkungan yang bersih, makan-makanan yang sehat yaitu empat sehat lima sempurna. Karena tubuh kita memerlukan asupan nutrisi yang harus kita isi dengan makanan-makanan yang baik dan menjalankan sholat karena gerakan sholat itu dapat membuat tubuh kita seperti berolahraga.”⁷⁵

Diperjelas oleh ibuk Rina selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hidup sehat dalam Islam adalah hidup dengan pola makan teratur, menjaga kebersihan diri, lingkungan dan tidak lupa olahraga serta melakukan sholat 5 waktu”⁷⁶

Diperjelas oleh ibuk lisa selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hidup sehat adalah hidup ketika kondisi fisik dan psikis kita baik-baik saja”⁷⁷

⁷³ Wawancara dengan mbk Devi selaku masyarakat desa tanjung harapan ,Tanggal 20 April 2021

⁷⁴ Wawancara dengan ibuk Sutri selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 22 April 2021

⁷⁵ Wawancara dengan Ibuk Rosida selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 22 April 2021

⁷⁶ Wawancara dengan Ibuk Rina selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 22 April 2021

⁷⁷ Wawancara dengan ibuk Lisa selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 24 April 2021

Diperjelas oleh mbk Rahma selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

‘‘Hidup sehat dalam Islam yaitu menjalankan perintah Sholat nah sebelum Sholat diwajibkan untuk berwudhu untuk menjaga kebersihan kita sebelum sholat dan Berolahraga teratur, mengelola stres,dan perbaiki waktu tidur’’⁷⁸

Diperjelas oleh mbk sintia selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan

‘‘Hidup sehat dalam islam yaitu hidup yang tertata, terkelola dengan baik karena Islam sudah mengatur itu semua contohnya kita disuruh untuk Sholat dan sebelum sholat kita wajib mandi untuk menghilangkan hadas besar dan wudhu untuk menghilangkan hadas kecil dan membiasakan kebersihan di dalam ruangan kamar,ruang tamu, ruang keluarga, ruang dapur dan seluruh ruang yang ada di rumah. Lalu tidak lupa kita harus menjaga kebersihan badan, pola makan yang baik,olahraga,memperbanyak minum air putih, buah dan sayur mayur. Bila perlu juga menambahkan vitamin setelah makan dan olahraga kemudian mencuci tangan dengan sabun,menyaipakan kotak sampah baik organik maupun non organik’’⁷⁹.

Diperjelas oleh mbk Eka, selaku masyarakat Desa Tanjung Harapan

‘‘Hidup sehat dalam Islam bagi saya ialah suatu upaya menjaga atau melakukan suatu hal yang berdampak baik bagi kesehatan yaitu dengan melakukan sholat karena gerakan sholat berdampak baik bagi tubuh kita lalu beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan hidup sehat adalah dengan menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres,dan masih banyak lagi. Dengan melakukan hal ini, maka kualitas hidup pun bisa meningkat dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan. Tidak hanya itu karna hal itu hanyalah sebuah perlakuan jasmani, untuk meraih hidup sehat dengan sempurna dapat kita capai dengan memenuhi

⁷⁸ Wawancara dengan mbk Rahma selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 24 April 2021

⁷⁹ Wawancara dengan mbk Sintia selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 25 April 2021

kebutuhan rohani yaitu membentengi diri dengan dengan ilmu agama untuk menghasilkan pola berfikir sehat”⁸⁰

Diperjelas oleh ibu hida selaku masyarakat Desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hidup sehat dalam islam adalah adanya keseimbangan antara sehat jasmani maupun rohani kita. Jadi harus seimbangan antara jasmani dan rohani kita”⁸¹

Diperjelas oleh ibu rohmah selaku masyarakat Desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hidup sehat dalam Islam adalah dengan menjaga wudhu kita dan melaksanakan sholat lalu istirahat yang cukup dan selalu mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi”⁸²

b.Menjaga kesehatan Psikis

Hasil penelitian mengenai hidup sehat dalam Islam dapat dilihat

dari hasil wawancara dengan Masyarakat berikut ini:

Berdasarkan hasil wawancara masyarakat diperoleh informasi sebagai berikut:

“Cara yang saya lakukan untuk menjaga kesehatan psikis yaitu dengan cara tidak terlalu mendengarkan omongan orang lain terhadap saya”⁸³

Diperjelas oleh mbk fitri, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

⁸⁰ Wawancara dengan mbk Eka selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 25 April 2021

⁸¹ Wawancara dengan ibuk Hidan selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 25 April 2021

⁸² Wawancara dengan ibuk Rohma selaku masyarakat desa tanjung harapan, Tanggal 25 April 2021

⁸³ Wawancara dengan mbk nanik selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 14 April 2021

“ Untuk menjaga kesehatan psikis saya tidak mau berfikir yang bisa membuat saya down ”⁸⁴

Diperjelas oleh mbk Devi, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“ Kesehatan psikis memang bisa sangat mengganggu seseorang itu semua karena mereka tidak bisa menerima segala cobaan yang diberikan Allah kepada kita terlalu memikirkan sesuatu yang seharusnya tidak usah difikirkan ”⁸⁵

Diperjelas oleh Ibuk Sutri, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Kesehatan psikis pemicu terjadinya penyakit didalam tubuh kita untuk itu saya tidak terlalu memikirkan bagaimana orang memperlakukan kita bagaimana yang penting saya sudah baik kepada mereka⁸⁶

Diperjelas oleh ibuk Rosida, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

“Cara menjaga kesehatan psikis saya yaitu dengan cara berhudzon karena jika kita suuzon akan menimbulkan penyakit hati itu akan mengganggu kesehatan kita ”⁸⁷ .

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dapat disimpulkan bahwa, hidup sehat dalam Islam yaitu dengan cara menjadika Al-Quran dan sunah Rasulullah sebagai pedoman hidup dan juga menjaga kesehatan psikis kita

⁸⁴ Wawancara dengan mbk Fitri, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 20 April 2021

⁸⁵ Wawancara dengan mbk Devi, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 20 April 2021

⁸⁶ Wawancara dengan ibuk Sutri, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 22 April 2021

⁸⁷ Wawancara dengan ibuk Rosida, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 22 April 2021

dengan cara jangan mudah terisinggung dengan omongan orang lain.
lakukan hal yang baik itu akan berdampak baik bagi kesehatan kita

3. Apa saja faktor penghambat hidup sehat di desa Tanjung Harapan Harapan?

Berikut ini akan disajikan hasil penelitian yang berupa paparan data sesuai dengan fokus penelitian yang telah dirancang sebelumnya. Penyajian data diuraikan dalam bentuk deskripsi secara naratif dari temuan penelitian yang telah dilakukan. Untuk memperoleh data tentang apa saja hambatan dalam melakukan hidup sehat, penulis menggunakan wawancara yang berisi tentang suatu pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan oleh peneliti kepada Masyarakat. Berikut ini penulis sajikan data partisipan yang menjadi objek penelitian di Desa Tanjung Harapan n.

a. Tidak adanya Sarana dan Prasarana

Hasil penelitian mengenai hidup sehat dalam Islam dapat dilihat dari hasil wawancara dengan masyarakat berikut ini:

Berdasarkan hasil wawancara dengan masyarakat diperoleh informasi sebagai berikut:

“Hambatan yang saya alami yaitu tidak adanya bak sampah saya sering membuang sampah sembarangan”⁸⁸

Diperjelas oleh mbk Fitri, selaku masyarakat desa Tanjung Harapan yaitu sebagai berikut:

⁸⁸Wawancara dengan ibuk Nanik, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 14 April 2021

“Hambatan yang saya alami yaitu tidak adanya bak sampah, lalu susahnyanya mengajak orang terdekat untuk tidak membuang sampah sembarangan”⁸⁹

Diperjelas oleh mbk Devi, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hambatan dalam hidup sehat yaitu fasilitas yang kurang memadai. Seperti tidak adanya bak sampah”⁹⁰

Diperjelas oleh Ibuk Sutri, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hambatan hidup sehat yaitu dari pengaruh lingkungan yang buruk dan susahnyanya mengajak masyarakat membuang sampah pada tempatnya”⁹¹

Diperjelas oleh Ibuk Rosida, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Hambatan hidup sehat kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hidup sehat banyak dari mereka yang masih buang sampah tidak pada tempatnya”⁹²

Diperjelas oleh Ibuk Rina, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Kurangnya kesadaran masyarakat untuk hidup sehat, mereka membuang sampah sembarangan, sungai dijadikan MCK padahal mereka membuang sampah juga di sungai”⁹³

⁸⁹Wawancara dengan mbk Fitri, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 20 April 2021

⁹⁰Wawancara dengan mbk Devi, selaku ymasyarakat desa tanjung harapan, tanggal 20 April 2021

⁹¹Wawancara dengan ibuk Sutri, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 22 April 2021

⁹²Wawancara dengan ibuk Rosida, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 22 April 2021

⁹³Wawancara dengan ibuk Rina, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 22 April 2021

b. Budaya Masyarakat

Hasil penelitian mengenai hidup sehat dalam Islam dapat dilihat dari hasil wawancara dengan masyarakat berikut ini:

Berdasarkan hasil wawancara dengan masyarakat diperoleh informasi sebagai berikut:

“Kurangnya pemahaman hidup sehat yang baik tidak diajarkan sedari kecil jadi mereka menganggap buang sampah sembarangan adalah hal yang lumrah”⁹⁴

Diperjelas oleh mbk Rahma, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Kurangnya kesadaran diri pada pribadi masyarakat bahwa hidup sehat itu sangatlah penting”⁹⁵

Diperjelas oleh mbk Sintia, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Untuk hambatan dimasyarakat. Masyarakat masih saja mandi menggunakan air sungai padahal air sungai itu kotor”⁹⁶.

Diperjelas oleh mbk Eka, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Gaya hidup/kebiasaan dari kecil membuat susah untuk memulai gaya baru perlu proses yang lama”⁹⁷

⁹⁴ Wawancara dengan ibuk Lisa, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 24 April 2021

⁹⁵ Wawancara dengan mbk Rahma, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 24 April 2021

⁹⁶ Wawancara dengan mbk Sintia, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 25 April 2021

⁹⁷ Wawancara dengan mbk Eka, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 25 April 2021

Diperjelas oleh Ibuk Hida, selaku masyarat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“ Masyarakat masih saja beraktivitas di sungai seperti mandi, mencuci dan terkadang mereka membuang hajatnya disungai padahal mereka ada yang mempunyai wc dan sumur akibatnya ada yang terkena penyakit gatal-gata⁹⁸

Diperjelas oleh Ibuk Rohma, selaku masyarakat desa Tanjung

Harapan yaitu sebagai berikut:

“Terkadang ada yang tidak mau berubah seperti sering buang sampah diirigasi akibatnya air menjadi kotor padahal air digunakan untuk melakukan aktivitas seperti mandi, cuci piring dan cuci baju”⁹⁹.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti dapat disimpulkan bahwa hambatan masyarakat dalam melakukan hidup sehat yaitu tidak adanya bak sampah, dan budaya masyarakat yang sedari kecil bermain disungai akibatnya hingga dewasa masih menggunakan air sungai untuk mandi dan hal lainnya padahal air sungai itu pemicu terjadinya penyakit gatal.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Bagaimana pola hidup sehat di desa Tanjung Harapan pada masa pandemic Covid-19?

Hidup sehat adalah bagian dari perintah Allah kepada hamba-hamba-Nya. Sebagai perintah Allah, hamba-hamba-Nya di beri kesempatan untuk memelihara tubuhnya dengan penuh kesungguhan dan

⁹⁸Wawancara dengan ibuk Hida, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 25 April 2021

⁹⁹Wawancara dengan ibuk Rohma, selaku masyarakat desa tanjung harapan, tanggal 25 April 2021

totalitas. Jika kita merawat tubuh kita dengan penuh kesungguhan, maka Allah akan memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap aktivitas yang berkaitan dengan upaya mendekatkan diri kepada pencipta. Maka, kita yang selalu taat menjalankan perintah agama, akan senantiasa memperoleh petunjuk untuk mencapai zona sehat yang tidak mudah diperoleh, kecuali orang-orang yang benar-benar dan sungguh-sungguh menjalankan perintah-Nya¹⁰⁰.

Dalam Pendidikan agama Islam Manusia diciptakan di muka bumi ini bukan tanpa alasan dan tujuan yang jelas dari sang khalik Allah *azza wa jalla*. Salah satu tujuan penciptaan manusia adalah untuk menjadi khalifah di muka bumi ini, ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 30. Namun, tujuan penciptaan manusia tidak cukup hanya pada hal tersebut, tetapi ada misi lain yang harus dilakukan oleh setiap manusia selama mengarungi kehidupan di muka bumi ini, misi tersebut adalah beribadah dan mengabdikan secara total kepada Allah SWT semata.

Hal ini sesuai dengan firman-Nya dalam suran Az-Zariyat ayat 56 yang artinya: *“tidak aku ciptakan jin dan manusia, kecuali untuk beribadah kepadaku”*. Melihat kepada dua tujuan penciptaan manusia sebagaimana yang telah dijelaskan diatas, maka hal penting yang akan menunjang terlaksananya kedua fungsi tersebut adalah kesehatan. Oleh karena itu, kesehatan merupakan hal yang penting bagi manusia dalam menjalankan kedua fungsi penciptaannya. Islam sendiri sangat

¹⁰⁰ Miftahul yana, skripsi: *hidup sehat dalam perspektif pendidikan agama Islam di masyarakat kelurahan karang anyar*,(Curup:IAIN Curup,2018), hlm. 66-67

memperhatikan segala hal tentang kesehatan, hal ini dibuktikan dengan banyak ayat dan hadist yang menjelaskan tentang pentingnya sebuah kesehatan¹⁰¹.

Untuk menghindari *Covid-19* alhamdulillah masyarakat sadar dan mematuhi protokol kesehatan yang telah dianjurkan oleh pemerintah.

Cara mengatasi masyarakat yang belum melaksanakan hidup sehat yaitu sebagai berikut:

- a. Pertama, harus adanya kesadaran dari masyarakat itu sendiri bagaimana hidup sehat yang telah dilaksanakan, harus banyaknya memeriksakan kesehatan tubuh dan menjaga kebugaran tubuh dengan istirahat yang cukup, menjaga pola makan yang teratur dan selalu menjaga hidup sehat dalam individu dan masyarakat.
- b. Kedua, memberikan pengetahuan tentang hidup sehat terhadap masyarakat yang kurangnya pemahamannya tentang pengetahuan hidup sehat, mereka hanya mengetahui dasarnya saja seperti membersihkan rumah dan lingkungan dan tidak mengetahui bahwa sangat pentingnya mengetahui hidup sehat.
- c. Ketiga, kendalanya adalah kurang sadarnya masyarakat bahwa hidup sehat itu sangat penting untuk kebutuhan tubuh yang sehat dengan kesehariannya tanpa mengetahui apa maknanya hidup sehat dengan cara yang baik.

¹⁰¹ Khairul anam, *pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam*, Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016, hlm.72

Usaha masyarakat hanya pada kesehatan dirinya sendiri tanpa mementingkan kesehatan secara lingkungan.

2. Bagaimana implementasi hidup sehat dalam perspektif pendidikan Agama Islam?

Perhatian Islam terhadap masalah kesehatan memang memiliki kedudukan yang cukup penting untuk menopang tercapainya kebaikan dan keselamatan bagi umat manusia di dunia. Al-Quran sebagai kitab suci dan hadis Rasulullah merupakan petunjuk bagi semua makhluk Allah. Kedua hal tersebut mengandung banyak hal tentang ajaran Islam yang berkaitan langsung dengan kesehatan. Dalam beberapa ayat Al-Quran sebenarnya telah dijelaskan tentang keinginan manusia untuk mendambakan kebaikan dalam segala aspek kehidupan, baik secara fisik maupun mental. Misalnya dalam surah Al-Baqarah ayat 200-201, yang menyetir keinginan manusia yang selalu mendamba nikmat sehat sebagai sesuatu yang penting bagi terlaksananya setiap aktivitas¹⁰²

Berdasarkan Cara hidup sehat menurut Islam untuk mengobati sakit hati itu adalah dengan hati. Tentunya hati yang bersih, selalu berkhushudzon. Caranya mudah, kita cukup harus selalu berpikiran positif. Misalnya kita mendapatkan perkataan yang tidak enak dari seseorang, lalu merasa sedih dan sakit hati, mungkin sedih sebentar wajar ya karena juga mempunyai perasaan, tapi jangan terlalu lama larut dalam kesedihan.¹⁰³

¹⁰² Mohafmmad Ilahi Takdir, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah*, (Yogyakarta:Kata hati, 2019), h 152

¹⁰³ Takdir Ilahi Muhammad, *Revolusi Hidup Sehat ala Rasullullah*, (Yogyakarta:Kata hati 2019), h. 284

3. Apa saja faktor penghambat hidup sehat di desa Tanjung Harapan Harapan?

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Hambatan adalah halangan atau rintangan”¹⁰⁴

Untuk hambatan masyarakat dalam melaksanakan hidup sehat yaitu tidak adanya bak sampah jadi mereka membuang sampah sembarangan, dan sebagian tidak mempunyai jamban jadi mereka menggunakan air sungai untuk keperluan mandi, mencuci baju, mencuci piring dan aktivitas lainnya padahal sungai tersebut bisa dikatakan kotor karena banyak dari mereka yang membuang sampah dan membuang hajatnya kesungai. Akibatnya mereka mengalami gatal-gatal kulit

¹⁰⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), Edisi Ketiga Bahasa Depdiknas, hlm. 385

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan tentang hidup sehat dalam perspektif Pendidikan Agama Islam pada masa pandemi covid-19 di desa Tanjung Harapan kecamatan padang jaya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. dapat disimpulkan bahwa cara yang dilakukan dalam menghadapi *covid-19* yakni dengan mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah dengan mencuci tangan setiap selesai beraktivitas, memakai masker setiap keluar rumah, menjauhi kerumunan dan sarana prasarana yang harus disiapkan yaitu penyemprotan desinfektan dan menyediakan cuci tangan di setiap fasilitas umum di desa.

1. Berdasarkan hidup sehat dalam Agama Islam, telah diterangkan dalam Al-Qur'an yakni perintah adanya menjaga kesehatan secara jasmani maupun rohani. Sehat secara jasmani berarti memiliki tubuh yang sehat dan kuat, dapat diwujudkan dengan cara menjaga kebersihan, mengatur pola makan, istirahat serta olahraga teratur. Sedangkan sehat secara rohani berarti memiliki hati yang bersih, dapat diwujudkan dengan sholat berdzikir, berpuasa sebagai bentuk untuk meningkatkan keimanan pada Allah. Oleh karena itu, sehat jasmani berarti tubuh dapat melakukan fungsinya dengan baik, sedangkan sehat rohani berarti memiliki jiwa dan hati yang

selalu mendekatkan diri pada Allah. Dengan demikian sehat secara jasmani dan rohani mampu menjauhkan diri kita dari berbagai penyakit baik penyakit jasmani maupun rohani

2. Berdasarkan hasil wawancara dengan masyarakat tanjung harapan , bahwa hidup sehat adalah hidup yang sehat secara jasmani dan rohani mereka juga memunyai cara, agar sehat secara jasmani dan rohani dengan cara menjaga kebersihan lingkungan mengatur pola makan,berolahraga ,melaksanakan sholat.
3. Kendala: tidak tersedianya bak sampah, dan budaya masyarakat yang sedari kecil menjadikan sungai sebagai tempat beraktivitas mandi, mencuci baju dan piring

A. SARAN

Setelah peneliti melakukan penelitian tentang hidup sehat dalam perspektif pendidikan agama Islam di desa tanjung harapan maka melalui skripsi ini, peneliti memberikan masukan dan tanpa ada rasa untuk menjatuhkan pihak-pihak yang bersangkutan dan masukan ini dapat dipertimbangkan sebagai acuan untuk melaksanakan hidup sehat sesuai dengan perspektif Agama Islam.

- 1.Untuk masyarakat baiknya jangan menggunakan air sungai sebagai aktivitas untuk mencuci,mandi dan membuang hajat karena sungai itu kotor bisa menyebabkan penyakit kulit dan jangan membuang sampah sembarangan

2. Untuk bapak Kades Desa Tanjung Harapan jadilah motivator yang baik dan contoh agar masyarakat dapat menerapkan hidup sehat dan seharusnya masyarakat dihimbau untuk membuat bak sampah agar mereka tidak membuangnya sembarangan
3. Untuk tokoh agama Desa Tanjung Harapan jadilah penasehat yang baik agar masyarakat bisa menerapkan hidup sehat

DAFTAR PUSTAKA

- Al-fajari, Ahmad Syauqi, dkk, 1999, *Nilai kesehatan dalam syari'at islam*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ambarsari Rika Yuni ;dan Luncana Faidhoh Sasmit.2021, *Edukasi pencegahan penularan Virus Corona kepada anak-anak dengan gerakan 3M*, Jurnal pengabdian kepada masyarakat masyarakat, Vol 2 No 1
- Anam Khairul, 2016 ‘*Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan sehat dalam perspektif Islam*’, Jurnal sagacious Vol.3 No. 1 Juli-Desember
- Bisri, Mustofa , 2007, *Menjadi Sehat Dengan Shalat*, Jogjakarta; OPTIMUS
- Dianah Juni Mulyati, dan Sri Andayani, 2018, *Penyuluhan Peran Ibu Dalam Implementasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat*, Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa, Vol 01 no 1.
- Esteborg, 2014, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Bandung; Alfabeta
- firdianti, Arinda, *Implementasi manajemen berbasis sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar*, gre publishing
- Giriwijoyo, Santosa, 2013, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Bandung: PT Remaja
- Handayani Diah dkk. 2020, ‘*Penyakit Virus Corona 2019*’ Jurnal Respirologi Indonesia VOL. 40, No. 2
- Hashman, Ade ,2009, *Kenapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit* , Jakarta Selatan: Hikmah
- Hasnidar. 2020, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yayasan kita menulis
- Imam, gunawan, 2016, *Metodologi Penelitian Kualitatif Teori& Praktik*, Jakarta; Pt Bumi Aksara
- Iin Subadah Sulistiorini, Dkk, 2016, *Analisis Kualitas Air Pada Sumber Mata Air Dikecamatan Karanganyar Dan Kaliurang Kabupaten Kutai Timur*, Jurnal Hutan Tropis Volume 4 No 01.
- Jumarodin dkk, 2008, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* , Yogyakarta: Diva Press
- Soekidjo, Notoatmodjo, 2007, *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, Jakarta; PT RINEKA CIPTA, 2007

- Muhammad, Ihktiar, 2017, *Pengantar Kesehatan Lingkungan*, Jakarta: CV. Social Politic Genius (Sign)
- Miftahul Yana, 2018'', *Hidup sehat dalam perspektif pendidikan agama islam di masyarakat kelurahan karang anyar''*(Curup: IAIN Curup)
- Safitri, Hana ika. 2020, *cara membiasakan pola hidup sehat* , jurnal pendidikan anak usia dini, vol 5 No 1
- Sugiyono, 2017, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017
- Sukur Moch halim dkk. 2020 '*Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan''*, Journal Inicio Legis Volume 1 Nomor 1
- Wahyudi, M Nur. 2015, *Pola hidup sehat dalam perspektif Al-Quran*, Semarang, universitas Islam Negeri Walisongo
- Yurni, Adeluais febriati . 2017, *Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar*, jurnal media gizi Indonesia, vol 11 no 2
- Yusuf A Muri,2013, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Penelitian Gabungan* (Padang : Kencana)

L

A

M

P

I

R

A

N

Kisi-kisi Instrumen Vabriabel Implementasi Hidup sehat

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Implementasi Hidup Sehat	Kebersihan Pribadi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjaga kebersihan kulit 2. Menjaga kebersihan dan kerapian rambut 3. Menjaga kebersihan tangan dan kaki 4. Menjaga kebersihan mata 5. Menjaga kebersihan telinga dan hidung 6. Menjaga kebersihan dan kerapian pakaian
	Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat mencuci tangan dengan menggunakan air yang mengalir 2. Menggunakan sabun ketika mencuci tangan 3. Mencuci tangan dengan tahapan yang tepat
	Perilaku menyehatkan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak merokok dan menghindari asap rokok 2. Menggunakan air bersih 3. Menggunakan jamban sehat 4. Menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan
	Perilaku sadar gizi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan aktifitas fisik setiap hari 2. Beristirahat yang cukup 3. Makan-makanan yang sehat dan bergizi seimbang

1. Bagaimana anda menjaga kebersihan diri anda?
2. Apakah anda mencuci tangan dengan air mengalir?
3. Apakah anda selalu mencuci tangan dengan sabun?
4. Apakah anda saat ini merokok?
5. Bagaimana cara anda menghindari asap rokok?
6. Apakah anda selalu menggunakan air bersih untuk beraktivitas?
7. Apakah anda memiliki jamban dirumah?
8. Bagaimana cara anda menjaga kesehatan diri dan lingkungan?
9. Apakah anda selalu melakukan aktivitas fisik?
10. Apakah anda selalu meluangkan waktu untuk beristirahat?
11. Apakah anda selalu memakan-makanan yang sehat?
12. Apa Saja Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat?
13. Bagaimana Pola Hidup Sehat Yang Baik?
14. Apakah Bapak/Ibu Telah Mengikuti Protokol Kesehatan?
15. Apa Saja Yang Bapak/Ibu lakukan selama Masa Pandemi Covid-19?
16. Apakah Bapak/Ibu Telah Melakukan Hidup Sehat Sesuai dengan Al-Quran dan Sunah Rasul?
17. Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Psikis Bapak/Ibuk?
18. Apa Saja Hambatan Bapak/Ibuk Dalam Melakukan Hidup Sehat?

LAMPIRAN



Wawancara dengan Bapak Kepala Desa



Wawancara dengan Tokoh Agama



Wawancara dengan Guru Pendidikan Agama Islam



Wawancara dengan masyarakat desa Tanjung harapan



Wawancara dengan masyarakat desa Tanjung Harapan



Wawancara dengan masyarakat desa Tanjung Harapan

Wawancara dengan masyarakat desa Tanjung Harapan

