

Back to Sunnah

Teori dan Kajian Empiris Kesehatan

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi penyakit menular mengalami kenaikan dibandingkan Riskesdas 2013, seperti kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus dan hipertensi. Kenaikan prevalensi penyakit ini erat kaitannya dengan pola hidup. Pola hidup yang baik banyak dicontohkan oleh Rasulullah sebagai manusia yang paling sehat. Sunnah yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. merupakan sebuah kemaslahatan bagi yang menjalankannya. Manfaat secara langsung dapat dilihat dari segi kesehatan. Dengan sunnah, seseorang akan semakin baik, sehat dan bugar. Hal ini dapat dibuktikan melalui berbagai kajian-kajian ilmiah.

Buku yang menarik ini disajikan secara sederhana dari berbagai riset pendukung disertai contoh aplikatif. Anda akan memahami manfaat yang luar biasa dari masing-masing sunnah menurut perspektif kesehatan. Sunnah yang dimaksud terdiri dari puasa Senin Kamis, qiyamul lail, menjaga wudhu, konsumsi habbatus saudah, konsumsi madu, konsumsi kurma, konsumsi air zamzam, membaca & mendengarkan Al-Qur'an, makan dan minum dengan duduk, tidur sebelah kanan, dan *qailullah*. Buku ini dapat menjadi panduan hidup sehat yang nantinya membuat Anda lebih produktif. Selamat membaca dan mempraktikkan sunnah yang luar biasa ini. Salam sehat!



PT RAJAGRAFINDO PERSADA
Jl. Raya Luwung No. 112
Kel. Luwung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956
Telp 021-84311162
Email: rajaperserajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI



Back to Sunnah

Teori dan Kajian Empiris Kesehatan

Haerawati Idris

Back to Sunnah

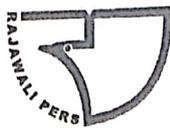
Teori dan Kajian Empiris Kesehatan

Haerawati Idris

Back ^{to} Sunnah

Teori dan Kajian Empiris Kesehatan

Haerawati Idris



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Haerawati Idris

Back To Sunnah: Teori dan Kajian Empiris Kesehatan/Haerawati Idris
—Ed. 1—Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2021.

x, 160 hlm. 23 cm

Bibliografi: 153

ISBN 978-623-231-833-5

Hak cipta 2021, pada Penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun,
termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2021.2982RAJ

Haerawati Idris

BACK TO SUNNAH: TEORI DAN KAJIAN EMPIRIS KESEHATAN

Cetakan ke-1, Maret 2021

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Copy Editor : Indi Vidyafi Kausart Bena

Setter : Jamal

Desain Cover : Tim Kreatif RGP

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Telepon : (021) 84311162

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id [http:// www.rajagrafindo.co.id](http://www.rajagrafindo.co.id)

Perwakilan:

Jakarta-16956 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. Bandung-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. Yogyakarta-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. Surabaya-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. Palembang-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. Pekanbaru-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. Medan-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. Makassar-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. Banjarmasin-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. Bali, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. Bandar Lampung-35115, Perum. Bilabong Jaya Block B8 No. 3 Susunan Baru, Langkapura, Hp. 081299047094.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah sebuah kata yang sepatutnya kita senantiasa panjatkan kepada pemilik seluruh alam ini. Akhirnya jualah, buku ini dapat dirampungkan menjadi sebuah kumpulan ilmu berdasarkan bukti empiris dari kajian penelitian. Buku *Back to Sunnah: Teori dan Kajian Empiris Kesehatan* merupakan sebuah buku yang menjelaskan tentang sunnah-sunnah dari Nabi Muhammad Saw. yang berdampak pada kesehatan. Sunnah ini merupakan bagian dari kebiasaan sederhana umat muslim secara umum.

Umumnya buku-buku yang beredar hanya mengkaji satu sunnah. Buku ini merangkum teori berbagai macam sunnah dan didukung perspektif kajian penelitian dalam bidang kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi penyakit menular mengalami kenaikan dibandingkan Riskesdas 2013, seperti kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus dan hipertensi. Kenaikan prevalensi penyakit ini erat kaitannya dengan pola hidup. Pola hidup yang baik banyak dicontohkan oleh Rasulullah sebagai manusia yang paling sehat. Sunnah yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. merupakan sebuah kemaslahatan bagi yang

menjalankannya. Manfaat secara langsung dapat dilihat dari segi kesehatan. Dengan sunnah, seseorang akan makin baik, sehat dan bugar. Hal ini dapat dibuktikan melalui berbagai kajian-kajian ilmiah. Allah Swt. menurunkan sunnah dengan berbagai kandungan hikmah di dalamnya. Baik itu sesuatu yang diperintahkan maupun hal yang dilarang.

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, berbagai temuan dari berbagai ahli menyadarkan kita betapa banyak manfaat sunnah yang diperintahkan dari Allah Swt. Buku ini dipersembahkan untuk semua umat muslim. Keberadaan buku ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kita untuk selalu mencintai dan mengamalkan sunnah Rasulullah. Penulis menyadari bahwa buku ini jauh dari kata sempurna bahkan mungkin terdapat kelemahan dan kesalahan dalam penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat menantikan saran dan kritik konstruktif dari pembaca guna perbaikan buku ini di masa datang. Akhirnya penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kesehatan baik individu maupun masyarakat secara luas. Yuk, *back to sunnah!*

Palembang, 10 Februari 2021

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 PUASA SENIN DAN KAMIS	1
A. Puasa Senin Kamis dan Sunnah	1
B. Puasa Senin Kamis	2
C. Keutamaan Puasa Senin Kamis	5
D. Manfaat Bagi Kesehatan	7
BAB 2 QIYAMUL LAIL	13
A. Shalat Tahajud dalam Al-Qur'an dan Sunnah	13
B. Qiyamul Lail	14
C. Keutamaan Shalat Tahajud	16
D. Manfaat Bagi Kesehatan	18
BAB 3 MENJAGA WUDHU	23
A. Wudhu dalam Al-Qur'an dan Sunnah	23
B. Wudhu	25

	C. Keutamaan Wudhu	27
	D. Manfaat Bagi Kesehatan	28
BAB 4	KONSUMSI HABBATUS SAUDAH	35
	A. Habbatus Saudah dan Sunnah	35
	B. Habbatus Saudah	36
	C. Jenis-Jenis Habbatus Saudah	40
	D. Komposisi Habbatus Saudah	40
	E. Manfaat Habbatus Saudah dalam Kesehatan	41
	F. Penelitian Terkait Habbatus Saudah	47
BAB 5	KONSUMSI MADU	51
	A. Madu dalam Al-Qur'an dan Sunnah	51
	B. Madu	53
	C. Jenis-Jenis Madu	59
	D. Komposisi Madu	61
	E. Kegunaan Madu	63
	F. Manfaat Madu	64
BAB 6	KONSUMSI KURMA	71
	A. Kurma dalam Al-Qur'an dan Sunnah	71
	B. Kurma	73
	C. Jenis-Jenis Kurma	77
	D. Komposisi Kurma	81
	E. Manfaat Bagi Kesehatan	85
BAB 7	KONSUMSI AIR ZAMZAM	91
	A. Air Zamzam dan Sunnah	91
	B. Air Zamzam	95
	C. Komposisi Air Zamzam	99
	D. Penelitian Air Zamzam	101
	E. Terapi dengan Air	103

BAB 8	MEMBACA & MENDENGARKAN AL-QUR'AN	109
	A. Membaca dan Mendengarkan Ayat Al-Qur'an	109
	B. Etika Membaca Al-Qur'an	115
	C. Manfaat Bagi Kesehatan	117
BAB 9	MAKAN & MINUM DENGAN DUDUK	123
	A. Makan dan Minum dengan Duduk	123
	B. Dampak dalam Kesehatan	129
BAB 10	TIDUR SEBELAH KANAN	133
	A. Tidur Bagian dari Kehidupan	133
	B. Manfaat Tidur Sebelah Kanan Bagi Kesehatan	138
	C. Sunnah Lain Saat Tidur	139
BAB 11	QAILULLAH	143
	A. <i>Qailullah</i>	143
	B. <i>Qailullah</i> dalam Al-Qur'an dan Sunnah	146
	C. Manfaat Bagi Kesehatan	148
	DAFTAR PUSTAKA	153
	BIODATA PENULIS	159