

## BAB V

### P E N U T U P

#### A. Kesimpulan

Dari akhir penulisan skripsi ini akan disimpulkan point-point penting yang merupakan hasil rangkuman dari keseluruhan yang dibahas sebelumnya:

1. Ayat-ayat yang membicarakan tentang kesehatan dalam Al qur'an sekurang-kurangnya ada 318 ayat yang meliputi :
  - a. Menjaga kesehatan jasmani yang diantaranya memperhatikan makanan dan minuman ada 134 ayat, kebersihan ada 7 ayat sedangkan tentang istirahat ada 7 ayat.
  - b. Menjaga kesehatan rohani yang diantaranya melaksanakan shalat ada 84 ayat, menunaikan zakat ada 32 ayat, berpuasa ada 12 ayat serta mohon ampun dan taubat ada 42 ayat.

Dengan demikian perhatian Al qur'an terhadap masalah kesehatan ini adalah termasuk besar.

2. Konsep menjaga kesehatan dalam Al qur'an ini meliputi:
  - a. Kesehatan jasmani yang diantaranya :
    - a.1. Memperhatikan makanan dan minuman, supaya tubuh tidak terjangkit oleh penyakit yang diakibatkan oleh makanan dan minuman.

- a.2. Istirahat yang cukup, untuk mendapatkan kesegaran tubuh setelah lelah karena bekerja.
- a.3. Kebersihan adalah upaya memelihara kesehatan agar terhindar dari berbagai macam penyakit.
- b. Kesehatan rohani diantaranya :
  - b.1. Shalat untuk membersihkan jiwa yaitu hati terasa tenang, perasaan aman dan terlindungi.
  - b.2. Zakat, merupakan kesehatan jiwa yang berupa saling tolong-menolong.
  - b.3. Puasa, orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang datang dari dalam serta dari luar dirinya.
  - b.4. Mohon ampun dan taubat, merupakan pembersih jiwa yang akan menyehatkan iman.

## **B. SARAN-SARAN**

Mengingat Al qur'an diturunkan sebagai petunjuk dan rahmad bagi seluruh alam, maka kita sebagai mahluk hidup perlu kiranya mengadakan pengkajian terhadapnya baik untuk kepentingan akademika yang akan memperkaya khasanah ilmu tentang Al qur'an dan ilmu-ilmu lain maupun untuk kepentingan sosial sehingga Al qur'an sebagai petunjuk itu dapat diaplikasikan dalam kehidupan manusia. Kemudian dengan penelitian ini penulis jauh dari kesempurnaan,

maka diharapkan skripsi ini dapat membantu untuk kelengkapan data bagi peminat yang sama.

### C. P E N U T U P

Al Hamdulillah, puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT., sholawat serta salam mudah-mudahan tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw.

Demikian skripsi ini kami buat dan kami sadar bahwa masih banyak terdapat kekurangannya karena itu saran dan kritik selalu kami harapkan.

Kemudian hal yang menjadi dambaan bagi penulis adalah mudah-mudahan Allah SWT., memberikan manfaat skripsi ini khususnya bagi penulis dan umumnya bagi bagi umat Islam.

Amin amin amin Ya Robbal Alamin.....