

HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH
(Studi Terhadap Manfaat Madu Sebagai Syifa Bagi Kesehatan
Perspektif Al-Qur'an)

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Qur'an dan Tafsir.

Oleh

EMA FATIMAH

NIM: 1730304125



FAKULTAS USHULUDIDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2022 M/ 1444 H

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ema Fatimah

Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 15 September 1992

NIM : 1730304125

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Jalan Muhajirin IV RT 58 RW.13 lilir Barat I Palembang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa, Skripsi yang berjudul **"Hidup Sehat Ala Rasulullah (Studi Terhadap Manfaat Madu Sebagai Syifa Bagi Kesehatan Perspektif Al-Qur'an)"** adalah benar karya penulis sendiri dan bukan merupakan jiplakan, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika terbukti tidak benar, maka sepenuhnya bersedia menerima saksi yang berlaku di UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya.

Palembang, *Juni* 2022

Yang membuat pernyataan,



Ema Fatimah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth
Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang
Di
Palembang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melakukan bimbingan dan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa akripsi yang berjudul "Hidup Sehat Ala Rasulullah (Studi Terhadap Manfaat Madu Sebagai Syifa Bagi Kesehatan Perspektif Al-Qur'an)" yang ditulis oleh:

Nama : Ema Fatimah

Nim : 1730304125

Jurusan : Ilmu Quran dan Tafsir

Sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian Terimakasih.

Wasalmu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I

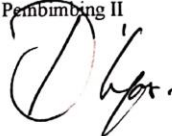


Dr. Halimahtussa'diyah, M.Ag
NIP. 197109011997032002

Palembang,

Juni 2022

Pembimbing II



Deddy Ilyas, M.Us
NIP. 197806132008011031

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Selalu hadirkan Allah dalam setiap aktifitas kehidupan dunia maupun akhirat.
Curahkan segalanya kepada Sang pemilik Kehidupan”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayah dan Ibu saya yang sangat saya cintai, Ayah M. Yunus, Ibu saya Hartika yang selalu berjuang, memberi semangat disetiap langkahku dan tiada henti untuk mendoakan yang terbaik. Kepada Suami tercinta yang telah meridhoi, memberikan dukungan serta doanya yang selalu mengiringi sampai saat ini dan saudara saya maupun adik saya yang saya cintai trimakasih untuk yang slalu memberi doa selalu untuk saya.
2. Dosen Pembimbing yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadirat Allah swt. Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Allah yang senantiasa menganugerahkan nikmat dan kasih sayang-Nya kepada setiap manusia, sehingga dengan rahmat, taufiq dan inayah-Nya jualah sehingga skripsi dengan judul **“HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH (Studi Terhadap Manfaat Madu Sebagai Syifa Bagi Kesehatan Perspektif Al-Qur’an)** dapat diselesaikan sebagaimana mestinya, meskipun dalam bentuk yang sederhana dan masih terdapat kekurangan yang masih memerlukan perbaikan seperlunya.

Selanjutnya shalawat dan salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi besar Mmuhammad saw. dan segenap keluarganya, para sahabat, *tabi-tabi’in* sampai kepada orang-orang mukmin yang telah memperjuangkan Islam sampai saat ini dan bahkan sampai akhir zaman.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyelesaian studi maupun penyusunan skripsi ini tentunya tidak dapat penulis selesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka patutlah kiranya penulis menyampaikan rasa syukur dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda M. Yunus dan ibunda Hartika atas do’a dan jerih payahnya dalam mengasuh dan mendidik penulis dengan sabar, penuh pengorbanan baik lahiriyah maupun batiniyah sampai saat ini, semoga Allah swt. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka aamiin.
2. Suami tercinta, Auf Ibnu Abbas atas do’a dan dukungannya yang selalu mengiringi sampai saat ini, dan yang tak kalah penting adalah ridho yang telah engkau berikan kepada istrimu ini selama perkuliahan. Semoga Allah swt. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepadamu. Teruntuk anakku tercinta Aliyah Karimah Auf yang menjadi penyemangat Umma selama perkuliahan.

3. Ibu Prof. Dr. Nyanyu Khodiyah, S.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang dan Bapak Prof. Dr. Ris'an Rusli, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang beserta jajarannya yang telah memeberikan, melayani dan mengarahkan selama menempuh kuliah.
4. Ibu Dr. Halimahtussadiyah, M.Ag selaku Ketua Prodi Ilmu Quran dan Tafsir dan Bapak Rahmat Hidayat, M.Phil selaku Sekretaris Prodi yang telah banyak memeberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Halimahtussadiyah, M.Ag selaku pembimbing I dan Bapak Deddy Ilyas, M.Us selaku pembimbing II yang telah sabar membimbing, mengarahkan, memberikan ilmu dan meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini hingga sampai selesai.
6. Bapak M. Arpah Nurhayat, M. Hum selaku dosen pembimbing Akademik saya yang telah memberikan ilmu dan pengarahan dalam membimbing saya pada masa perkuliahan.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang yang telah banyak memberikan Ilmu dan wawasan baru yang bermanfaat dan berguna bagi penulis untuk tugas dan tanggung jawab selanjutnya.
8. Seluruh staf serta karyawan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, penulis ucapkan terimakasih atas segala partisipasinya dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017, terkhusus teman-teman seperjuangan serta Sahabat-sahabatku. Penulis ucapkan terimakasih karena selalu berbagi ilmu dan selalu memotivasi selama proses perkuliahan.
10. Terakhir, terimakasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Terimakasih atas segala motivasi dan perhatiannya yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah Swt memberikan balasan yang setimpal.

Demikianlah kata pengantar ini penulis sampaikan, lebih dan kurangnya saya mohon maaf dan kepada Allah saya mohon ampunan.

Palembang,

2022

Penulis

Ema Fatimah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metode Penelitian	10
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II KAJIAN TEMATIK TENTANG MADU	14
A. Impentarisasi Ayat Tematik Tentang Madu dalam Al-Qur'an	14
B. Pendapat Mufasir Tentang Ayat Madu dalam Al-Qur'an....	15
1. Q.S Muhammad [47]: 15	15
2. Q.S An-Nahl [16]: 69	20

C. Madu dalam Kajian Sains	29
1. Takaran Meminum Madu	31
2. Kandungan Madu	32
3. Manfaat Madu bagi Kesehatan	36
BAB III KOLERASI MEMINUM MADU SEBAGAI OBAT	
 DENGAN POLA HIDUP SEHAT RASULULLAH	48
A. Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah	48
1. Tidur Secara Teratur	48
2. Selalu Bangun Pagi Setelah Subuh	51
3. Menjaga Pola Makan	52
4. Menjaga Kebersihan	56
5. Gemar Berjalan Kaki atau Lari-lari Kecil	57
6. Selalu Bersikap Optimistis	58
7. Tidak Pernah Marah	59
8. Berpuasa	61
B. Gaya Hidup Masyarakat Modern	62
BAB IV PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61
DAFTAR KONSULTASI	62
SK PEMBIMBING	64

