

## **Pola Hidup Sehat dalam Islam di Masa Pandemi Covid-19: Studi Takhrij dan Syarah Hadis**

**Nada Hanifa<sup>1</sup>, Muhamad Yoga Firdaus<sup>2</sup>, Multi Saridewi<sup>3</sup> Juni Ratnasari<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin

<sup>4</sup>Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

[nadahanifa048@gmail.com](mailto:nadahanifa048@gmail.com), [yogafirdaus59@gmail.com](mailto:yogafirdaus59@gmail.com),

[multisaridewi1499@gmail.com](mailto:multisaridewi1499@gmail.com), [juni.rtnsr@gmail.com](mailto:juni.rtnsr@gmail.com)

### **Abstract**

This research aims to discuss the hadith of healthy lifestyles in Islam. This research uses a qualitative approach emphasized on library studies through the methods of takhrij and syarah hadith with contemporary analysis. The result of this research indicates that the hadith healthy lifestyles in islam particularly that taharah is the sahih quality of the throne of hadith so that it can be curated and used as dallary. Whereas syarah hadith indicates that a healthy lifestyle in Islam particularly that taharah is part of the faith so that taharah is important in Islam. Keeping clean and holy can be an effort to prevent the spread of Covid-19. The conclusion of the research, the hadith of healthy lifestyles in Islam and particularly the taharah is the shahih hadith, and keeping clean and holy, can prevent the spread of the Covid-19.

*Keywords: Covid-19; Hadith; Healthy lifestyles; Islam*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas hadis tentang pola hidup sehat dalam Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang ditekankan pada studi pustaka melalui metode takhrij dan syarah hadis dengan analisis kontemporer. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hadis tentang pola hidup sehat dalam Islam khususnya mengenai thaharah berkualitas shahih menurut takhrij hadis sehingga dapat diamalkan serta dijadikan dalil. Sedangkan syarah hadis menunjukkan bahwa pola hidup sehat dalam Islam khususnya mengenai thaharah merupakan sebagian dari iman sehingga thaharah merupakan hal yang penting dalam Islam. Menjaga kebersihan dan kesucian dapat menjadi upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19. Kesimpulan penelitian ini yaitu hadis tentang

Copyright © 2022 The Authors. Published by Gunung Djati Conference Series

This is an open access article distributed under the CC BY 4.0 license -

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

pola hidup sehat dalam Islam khususnya tentang thaharah adalah hadis yang sahih dan dengan menjaga kebersihan dan kesucian dapat mencegah dari penyebaran Covid-19.

Kata Kunci: *Covid-19; Hadis; Islam; Pola hidup sehat*

## **Pendahuluan**

Kesehatan merupakan faktor utama dalam kehidupan dan juga nikmat yang wajib disyukuri. Tetapi banyak orang yang meremehkannya dan tidak mensyukurinya. Mereka baru akan menyadari pentingnya kesehatan setelah mereka jatuh sakit. Sakit merupakan teguran bahwa terdapat pola hidup yang salah (Andayani, 2018). Kesehatan merupakan kondisi dimana kita terbebas dari penyakit. Kesehatan pada diri seseorang meliputi aspek mental, fisik, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera. Derajat kesehatan dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu faktor perilaku, faktor keturunan, faktor lingkungan, dan faktor pelayanan kesehatan. Berdasarkan empat faktor tersebut, faktor perilaku sangat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan pola hidup sehat baik di lingkungan pribadi, keluarga, dan masyarakat. Kondisi sehat tidak akan langsung terjadi, tetapi harus kita upayakan dari yang tidak sehat menjadi sehat (Anam, 2016).

Agama Islam telah mengajarkan kepada kita semua untuk selalu hidup bersih dan sehat sesuai ajaran Islam. Mencegah sakit lebih mudah dari pada mengobati, terutama di masa pandemi Covid-19 ini. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut yaitu melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Anam, 2016). Pola hidup sehat merupakan kebiasaan masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan, seperti menjaga kebugaran fisik, pemberian asupan nutrisi yang baik, dan menjaga kebersihan lingkungan. Jika kebiasaan tersebut diterapkan dengan baik, maka akan terbentuk kebiasaan yang baik berupa pola hidup yang sehat (Suharjana, 2012).

Sejumlah pakar telah melakukan penelitian terkait pola hidup sehat sebagaimana dalam tinjauan pustaka penelitian ini. Antara lain Anam, Khairul (2016), "Pendidikan Perilaku Hidup dan Sehat dalam Perspektif Islam," Jurnal *Sagacious* Universitas Islam Kalimantan. Penelitian ini membahas tentang perilaku hidup bersih dan sehat menurut Islam. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode *document studies*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku hidup

bersih dan sehat menurut Islam, yaitu mengkonsumsi makanan yang halal dan sehat, mengatur pola makan dan minum, mencuci tangan, dan istirahat yang cukup (Anam, 2016). Hasanah, Handayani, Intan, et al. (2021), "Peningkatan Kualitas Hidup di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat," *Judirmas Royal Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer Royal Sumatera Utara*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menerapkan metode survei. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran untuk mempraktikkan budaya hidup sehat harus terus dijalankan, kebiasaan hidup yang baik perlu dikelola secara rutin hingga menjadi gaya hidup yang menetap pada setiap individu di masa pandemi Covid-19 (Intan et al., 2021). Nopiyanto, Sugihartono, Raibowo, et al. (2020), "Pola Hidup Sehat dengan Olahraga dan Asupan Gizi untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19," *Jurnal Dharma Raflesia Universitas Bengkulu*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan model ceramah dan *small group discussion*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19, yaitu mengkonsumsi makanan bergizi, mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, melakukan olahraga secara teratur, dan mengatur waktu istirahat dengan baik (Nopiyanto et al., 2020).

Penelitian sebelumnya yang telah diuraikan pada tinjauan pustaka dan sangat berkontribusi terhadap penyusunan kerangka berfikir ini. Sejak akhir tahun 2019, dunia telah dihebohkan dengan kemunculan *Corona Virus Disease 19* atau sering dikenal dengan Covid-19 di kota Wuhan, China. Virus ini mulai masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 dan menyebar secara cepat pada Maret 2020. Covid-19 merupakan kumpulan virus yang dapat menginfeksi sistem pernapasan manusia. Gejala awal yang ditimbulkan akibat virus ini, yaitu sesak napas, flu, demam, batuk berdahak, dan sakit kepala (Guo, 2020). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, virus ini ditransmisikan selama kontak dekat melalui tetesan pernapasan (Liu et al., 2020). Orang lain juga dapat terinfeksi virus ini dengan menyentuh benda yang telah terkontaminasi lalu menyentuh hidung, mata dan mulut mereka. WHO menyarankan supaya setiap individu mengenakan masker, mencuci tangan secara teratur, membersihkan benda yang ada di sekitar menggunakan desinfektan, menjaga jarak serta menjauhi orang dengan gejala pernapasan atau demam (WHO, 2020). Selain itu, untuk mencegah penularan virus ini diperlukan pola hidup sehat (Karo, 2020).

Pola hidup sehat tidak hanya berlaku secara umum, namun pola hidup sehat juga terdapat dalam Islam, karena muslim yang sehat dan

kuat lebih dicintai Allah dari pada muslim yang lemah. Seperti yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, kesehatan beliau tetap terjaga ditengah kesibukan membawa risalah Islam. Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 telah merumuskan kesehatan sebagai ketahanan jasmaniah, ruhaniyah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk selalu mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Bentuk syukur terhadap nikmat tersebut yaitu dengan selalu menjaga kesehatan (Anam, 2016). Hidup sehat merupakan bagian dari perintah Allah, sehingga kita diberi kesempatan untuk memeliharanya dengan penuh kesungguhan. Jika kita memelihara tubuh kita dengan penuh kesungguhan, maka Allah akan memberikan kemudahan dalam setiap aktivitas yang berkaitan dengan upaya mendekatkan diri kepada Allah (Takdir, 2015). Terdapat beberapa hadis yang berkaitan dengan pola hidup sehat dalam Islam khususnya tentang thaharah, akan tetapi penulis mengambil salah satunya, yaitu hadis riwayat Muslim nomor 328. Penulis akan melakukan takhrij terhadap hadis tersebut, setelah status kesahihannya diketahui kemudian dilakukan syarah untuk menjelaskan makna yang terkandung dalam hadis tersebut (Darmalaksana, 2021a) menggunakan pendekatan ilmu yang sejalan dan relevan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis berusaha menyusun formula penelitian, yaitu rumusan masalah, pertanyaan utama penelitian, dan tujuan penelitian (Darmalaksana, 2020a). Rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat syarah hadis terkait pola hidup sehat dalam Islam di masa pandemi Covid-19. Pertanyaan utama penelitian ini adalah bagaimana syarah hadis terkait pola hidup sehat dalam Islam di masa pandemi Covid-19. Sedangkan pertanyaan secara terperinci yaitu bagaimana teks hadis terkait pola hidup sehat dalam Islam, bagaimana kualitas hadis terkait pola hidup sehat dalam Islam, bagaimana syarah hadis terkait pola hidup sehat dalam Islam di masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini yaitu membahas syarah hadis terkait pola hidup sehat dalam Islam di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya terkait pola hidup sehat dalam Islam di masa pandemi Covid-19.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka (Darmalaksana, 2020b) dengan menerapkan metode takhrij dan syarah (Darmalaksana, 2020d) terhadap hadis yang berkenaan dengan

pola hidup sehat dalam Islam khususnya tentang thaharah melalui analisis kontemporer (Darmalaksana, 2020c).

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan di bawah ini.

### 1. Teks Hadis

Berdasarkan pencarian hadis tentang pola hidup sehat dalam Islam khususnya tentang thaharah, penulis menemukan beberapa hadis, akan tetapi hadis yang akan menjadi pembahasan utama dalam penelitian ini yaitu hadis riwayat Muslim nomor 328 dan nomor 223 pada Syarh Sahih Muslim (Saltanera, 2015), sebagai berikut.

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا حَبَّانُ بْنُ هِلَالٍ حَدَّثَنَا أَبَانُ حَدَّثَنَا يَحْيَى أَنْ زَيْدًا حَدَّثَهُ أَنَّ أَبَا سَلَامٍ حَدَّثَهُ عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُنِ أَوْ تَمْلَأُ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو فَبَايِعَ نَفْسَهُ فَمُعْتِقُهَا أَوْ مُوْبِقُهَا

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur telah menceritakan kepada kami Habban bin Hilal telah menceritakan kepada kami Aban telah menceritakan kepada kami Yahya bahwa Zaid telah menceritakan kepadanya, bahwa Abu Sallam telah menceritakan kepadanya dari Abu Malik al-Asy'ari dia berkata, Rasulullah SAW bersabda, "Bersuci adalah setengah dari iman, ucapan 'alhamdulillah' memenuhi timbangan, dan ucapan 'subhanallah' dan 'alhamdulillah' keduanya memenuhi ruang antara langit dan bumi, salat adalah cahaya, sedekah adalah petunjuk, kesabaran adalah sinar, dan Al-Qur'an adalah manfaat bagimu (kelak) atau bumerang bagimu. Setiap manusia berangkat di pagi hari, maka ada yang menjual dirinya (untuk taat atau maksiat) sehingga membebaskannya (dari azab) atau (hawa nafsunya) akan membinasakannya."

### 2. Daftar Rawi dan Sanad

Daftar rawi dan sanad hadis terkait thaharah digambarkan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Daftar Rawi Sanad

NO.	Rawi Sanad	Lahir/Wafat		Negeri	Kunyah	Komentar Ulama		Kalangan
		L	W			-	+	
1	Ka'ab bin			Maru	Abu		Ibnu Hajar	Shahabat

	'Ashim				Malik		al-Asqalani: Shahabat	
2	Mamthur			Syam	Abu Sallam		Al-'Ajli: Tsiqah; Ibnu Hibban: Disebutkan dalam 'ats- tsiqaat; Ibnu Hajar al- 'Asqalani: Tsiqah	Tabi'in kalangan biasa
3	Zaid bin Sllam bin Abi Salam Mamthur			Syam			Ya'qub Ibnu Syaibah: Tsiqah; An- Nasa'i: Tsiqah; Ad- Daruquthni : Tsiqah; Adz- Dzahabi: Tsiqah; Ibnu Hajar al'Asqalani: Tsiqah; Ibnu Hibban: Disebutkan dalam 'ats- tsiqaat	Tabi'in
4	Yahya bin Abi Katsir Shalih bin Al- Mutawak kil	132 H.	Yamam ah	Abu Nashr			Al-'Ajli: Tsiqah; Abu Hatim: Tsiqah: Ibnu Hibban: Disebutkan dalam 'ats- tsiqaat; Ibnu Hajar al- 'Asqalani:	Tabiin kalangan biasa

						Tsiqah tsabat; Adz-Dzahabi: Seorang tokoh	
5	Aban bin Yazid		160 H.	Bashrah	Abu Yazid	Ahmad bin Hambal: Kokoh di setiap masyayikh; Yahya bin Ma'in: Tsiqah; An-Nasa'i: Tsiqah; Ibnul Madini: Tsiqah; Al-'Ajli: Tsiqah; Ibnu 'Adi: Ahlu shidqi; Ibnu Hibban: Disebutkan dalam 'ats-tsiqaat; Ibnu Hajar al-'Asqalani: Tsiqah; Adz-Dzahabi: Tsabt	Tabi'ut Tabi'in kalangan tua
6	Hibban bin Hilal		216 H.	Bashrah	Abu Habib	Yahya bin Ma'in: Tsiqah; An-Nasa'i: Tsiqah; At-Tirmidzi: Tsiqah; Ibnu Hajar Al-'Asqalani:	Tabi'ut tabiin kalangan biasa

							Tsiqah tsabat; Adz-Dzahabi: Hafizh	
7	Ishaq bin Manshur bin Bahram		251 H.	Himsh	Abu Ya'qub		Muslim: Tsiqah ma'mun; An-Nasa'i: Tsiqah tsabat; Ibnu Hajar al-'Asqalani: Tsiqah tsabat; Abu Hatim: Shaduuq; Ibnu Hibbsn: Disebutkan dalam 'ats-tsiqaat; Ibnu Syahin: Disebutkan dalam 'ats-tsiqaat; Adz-Dzahabi: Al-Hafizh	Tabi'ul Athba' kalangan pertengahan
8	Al-Imam Abuk Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi	204 H.	216 H.	Iran			Imam Hadis	Mudawwin

Tabel di atas merupakan daftar rawi dan sanad hadis riwayat Muslim nomor 328 dan nomor 223 pada Syarh Shahih Muslim. Pada tabel tersebut terdapat matrik rawi sanad, tahun lahir dan wafat, negeri, kunyah (panggilan), komentar ulama, serta disebutkan kalangannya. Hadis ini diriwayatkan oleh 8 (delapan) orang periwayat (rawi) dimulai dari rawi



pertama yaitu Ka'ab bin 'Ashim (kalangan shahabat) sampai rawi terakhir dan juga menjadi pengumpul hadis (mudawwin) yaitu Imam Muslim. Untuk pemberian komentar, semua ulama memberikan komentar positif (*ta'dil*). Rawi terakhir merupakan sanad pertama sedangkan rawi pertama merupakan sanad terakhir (Darmalaksana, 2021a).

### 3. Kualitas Hadis

Hadis dapat dikatakan shahih apabila rawinya adil dan dhabit, sanadnya bersambung (*muttasil*), matan hadis tidak cacat dan tidak janggal (*syadz*) (Darmalaksana, 2018). Ulama hadis memberikan beragam komentar terhadap rawi yaitu komentar positif (*jarh*) dan komentar negatif (*ta'dil*) (Darmalaksana, 2021b). Pada tabel 1 Terdapat banyak ulama yang memberikan komentar positif terhadap rawi, diantaranya *tsiqah*, *shahabat*, *hafizh*, dan *shaduuq*. Tidak ada yang memberikan komentar negatif. Rawi pada hadis ini bersifat adil dan kuat hafalannya sehingga dapat mempengaruhi shahihnya kualitas hadis. Sedangkan syarat *ittasul sanad* adalah bertemu (*liqa*) antara penyampai hadis (guru) dan penerima hadis (murid) (Darmalaksana, 2018). Apabila para rawi tidak diketahui tahun lahir dan wafatnya, maka para rawi tersebut diperkirakan berusia 90 tahun (Darmalaksana, 2018). Berdasarkan hal tersebut, meskipun pada Tabel 1 terdapat beberapa rawi yang tidak diketahui tahun lahir dan wafatnya, maka para rawi tersebut diperkirakan bertemu antara guru dan murid. Dengan demikian, sanad hadis pada Tabel 1 dapat dikatakan bersambung (*muttasil*).

Selain penilaian dari segi rawi dan sanad, kualitas hadis juga ditentukan dari segi matan dengan syarat tidak janggal dan tidak cacat. Dari segi matan, teks hadis tentang thaharah ini tidak ditemukan adanya kejanggalan dan kecacatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hadis riwayat Muslim nomor 328 dapat diterima sebagai hadis yang berkualitas shahih.

### 4. Syarah Hadis

Syarah adalah penjelasan tentang hadis, begitu pula syarah yang berkaitan dengan hadis merupakan usaha menafsirkan makna yang ada di balik teks hadis (Darmalaksana, 2020b). hadis yang dapat diamalkan (*ma'mul*) berarti hadisnya telah diterima (*maqbul*) melalui proses takhrij (Darmalaksana, 2018). Berdasarkan proses takhrij dihasilkan bahwa satatus hadis riwayat Imam Muslim nomor 328 ini berkualitas shahih terdiri dari sanad yang bersambung, para rawi bersifat adil dan dhabit, dan dari segi matan hadis ini tidak ditemukan adanya kejanggalan ataupun cacat.

Setiap manusia harus mengetahui tentang upaya pola hidup sehat, dalam terminologi Islam masalah yang berhubungan dengan kebersihan disebut Al-Thaharah. Dari segi pandang kesehatan dan kebersihan, Al-Thaharah merupakan salah satu upaya mencegah penyebaran berbagai jenis bakteri dan kuman khususnya di masa pandemi Covid-19. Imam Al-Suyuti, 'Abd al-Hamid al-Qudhat, dan para ulama lainnya menyatakan, dalam ajaran Islam menjaga kebersihan dan kesucian merupakan bagian dari ibadah sebagai bentuk qurbat, bagian dari ta'abbudi, merupakan kewajiban, dan sebagai kunci ibadah. Berbagai ajaran Islam mengharuskan setiap manusia melakukan thaharah dari najis, mutanajjis dan hadas, demikian pentingnya kedudukan menjaga kebersihan dan kesucian dalam Islam, sehingga dalam buku-buku fikih dan sebagian besar buku hadis selalu dimulai dengan membahas masalah thaharah, dan dapat dinyatakan bahwa fikih pertama yang dipelajari oleh umat Islam yaitu masalah kesucian. Abd al-Mun'im Qandil dalam bukunya Al-Tadaivi bi Al-Quran seperti kebanyakan ulama membagi thaharah menjadi dua, yaitu lahiriah dan rohani (Anam, 2016). Thaharah merupakan hal yang sangat penting dalam Islam karena menurut hadis di atas Thaharah merupakan bagian dari iman, seluruh aktivitas ibadah hampir semuanya mensyaratkan untuk bersuci terlebih dahulu. Cara yang digunakan dalam membersihkan kotoran tergantung pada lemah atau kuatnya najis atau hadas pada tubuh seseorang. Apabila hadas atau najis tersebut tergolong ringan maka cukup dengan membersihkannya dengan cara berwudhu, tetapi apabila hadas atau najis tersebut tergolong berat atau besar maka harus membersihkannya dengan cara mandi janabat, atau harus membersihkannya dengan membasuh dengan air sebanyak tujuh kali dan salah satu diantaranya dengan debu. Terdapat hikmah thahrah yaitu dapat membersihkan tubuh dari hadas dan najis, membersihkan anggota tubuh dari dosa-dosa, membersihkan hati dari akhlak tercela, membersihkan hati selain beribadah kepada Allah, serta dapat menjaga wibawa dan kemuliaan umat Islam.

### **Kesimpulan**

Seseorang dapat dikatakan sehat tentunya jika ia sehat secara biologis dan tidak ada kelainan, secara psikis tidak ada gangguan, mempunyai kehidupan sosial yang baik serta ketika hidup di tengah-tengah masyarakat tidak menimbulkan keonaran dan keresahan bagi orang lain. Islam dengan contoh teladan yaitu Rasulullah telah mengakomodir umat Islam untuk memperhatikan aspek-aspek kesehatan, tentunya untuk mendapatkan kesehatan tersebut, seseorang perlu mengupayakan pola hidup sehat agar sehat fisiknya, memperoleh ketenangan jiwa sebagai

seseorang yang beriman dan bertaqwa, dan sosialisasi dengan alam serta lingkungan untuk menjadikan dirinya menjadi manusia yang sehat khususnya di masa pandemi Covid-19. Adapun hadis yang membahas mengenai pola hidup sehat dalam Islam khususnya tentang thaharah yaitu hadis riwayat Muslim nomor 328 merupakan hadis yang berkualitas shahih dari segi matan dan sanadnya. Thaharah merupakan hal yang sangat penting dalam Islam karena menurut hadis tersebut thaharah merupakan bagian dari iman, seluruh aktivitas ibadah hampir semuanya mensyaratkan untuk bersuci terlebih dahulu. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi manfaat bagi masyarakat. Dan juga penelitian ini masih memiliki keterbatasan sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut.

### Daftar Pustaka

- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Presfektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1), 67-78.
- Andayani, D. J. M. dan S. (2018). Penyuluhan Peran Ibu dalam Implementasi Pola Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Karya* 1, 01, 81.
- Darmalaksana, W. (2018). Paradigma dan Pemikiran Hadis. *Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 2 (1).
- Darmalaksana, W. (2020a). Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2(1), 1-8. <http://digilib.uinsgd.ac.id/32620/>
- Darmalaksana, W. (2020b). Penelitian Metode Syarah Hadis Pendekatan Kontemporer: Sebuah Panduan Skripsi, Tesis, dan Disertasi. *Dirayah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 5(1), 58-68.
- Darmalaksana, W. (2020c). Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis untuk Perancangan Aplikasi Metode Takhrij. *Jurnal Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1, 1-7.
- Darmalaksana, W. (2020d). Takhrij dan Syarah Hadis Agro Teknologi: Studi Tumbuhan Daun Senna dalam Infeksi Covid-19. *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-6.
- Darmalaksana, W. (2021a). Herbal Tumbuhan Senna dalam pengobatan Infeksi Covid-19: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Pre-Print Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 19, 1-11.
- Darmalaksana, W. (2021b). Kosmetik Halal sebagai Lifesyle untuk kesehatan: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 148-162.
- Guo. (2020). The origin, transmission and cinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak – an update on the status. *Military Medical Research* . 7:11. [Doi.Org/10.1186/S40779-02000240-0](https://doi.org/10.1186/S40779-02000240-0).
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021).

- Peningkatan Kualitas Hidup di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas Royal*, 4(1), 27-32.
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, 1, 1-3.
- Liu J, Liao X, Q. S. (2020). Community transmission of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2. *Emerg Infect Dis* 2020. [Doi.Org/10.3201/Eid2606.200239](https://doi.org/10.3201/Eid2606.200239).
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Jurnal Dharma Raflesia*, 18(2), 90-100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Saltanera. (2015). *Ensiklopedi Hadis Kitab 9 Imam*. Lembaga Ilmu dan Dakwah Publikasi Sarana Keagamaan, Lidwa Pustaka. <https://store.lidwa.com/get/>
- Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2, 189-201.
- Takdir, I. M. (2015). *Revolusi Hidup Sehat ala Rasulullah*. Katahati.
- WHO. (2020). Infection Prevention and Control Guidance for COVID-19 available at. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control>.