

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL

4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Menurut dokumen pendiri madrasah yang diberikan oleh Kepala Sekolah, ada beberapa informasi penting tentang sejarah pembentukan madrasah MTs Al-Fauzi Percut Sei Tuan. Sekolah Mts Al-Fauzi merupakan sekolah swasta yang terletak di JL. Sudirman Dusun I Desa Cinta Rakyat, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara. NPSN dari sekolah ini adalah 70006295. SK Pendirian sekolah ini dikeluarkan pada 02 September 2019 dengan nomor 01. Luas tanah sekolah ini adalah 3,542 m meter persegi. Sekolah ini berada dibawah naungan Kementerian Agama. Mts Al-Fauzi Percut Sei Tuan memiliki Akreditasi B. Mts Al-Fauzi memiliki 3 buah ruang kelas, 0 perpustakaan, 0 laboratorium IPA, 0 laboratorium bahasa, 0 laboratorium komputer dan 0 laboratorium IPS dan pada saat ini sedang melakukan pembangunan tambahan untuk fasilitas sekolah.

4.1.2 Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada siswa Mts Al-Fauzi Percut Sei Tuan dengan melibatkan responden yang berjumlah 44 siswa. Karakteristik responden yang di teliti meliputi usia dan jenis kelamin. Gambaran distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	4	9.1	9.1	9.1
	13	37	84.1	84.1	93.2
	14	3	6.8	6.8	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Karakteristik responden pada tabel 4.1 memperlihatkan bahwa responden yang berusia 12 tahun sebanyak 9.1% atau 4 responden, responden yang berusia 13 tahun sebanyak 84.1% atau 37 responden dan responden yang berusia 14 tahun sebanyak 6.8% atau 3 responden.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis**Kelamin****Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	22	50.0	50.0	50.0
	Perempuan	22	50.0	50.0	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.2 dari total 44 responden yang ikut serta dalam penelitian ini, responden yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 50,0 % atau berjumlah 22 orang

dan responden perempuan sebesar 50,0% atau berjumlah 22 orang. Pada penelitian ini terlihat bahwa jumlah responden perempuan dan laki-laki sama.

4.1.3 Pengetahuan Siswa Tentang PHBS Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Cetak

Tabel 4.3 Distribusi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi Media Cetak

Paired Sample Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pengetahuan siswa tentang phbs pretest	30.41	44	2.975	.449
	Pengetahuan siswa tentang phbs posttest	58.68	44	3.388	.511

Tabel 4.3 menunjukkan nilai jawaban responden atau mean untuk kelompok pretest pada tingkat pengetahuan dalam kategori Tau adalah sebesar 30.41, sementara untuk kelompok posttes setelah diberikan perlakuan responden seluruhnya dalam kategori Tahu adalah sebesar 58.68.

4.1.4 Sikap Siswa Tentang PHBS Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Cetak

Tabel 4.4 Distribusi Sikap Responden Berdasarkan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi Media Cetak

Paired Sample Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sikap siswa tentang phbs pretest	49.86	44	3.849	.580
	Sikap siswa tentang phbs posttest	61.55	44	3.001	.452

Tabel 4.4 menunjukkan nilai jawaban responden atau mean untuk kelompok pretest pada tingkat sikap dalam kategori setuju adalah sebesar 49.86, sementara untuk kelompok posttes setelah diberikan perlakuan responden seluruhnya dalam kategori setuju adalah sebesar 61.55.

4.1.5 Tindakan Siswa Tentang PHBS Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Cetak

Tabel 4.5 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Tindakan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi Media Cetak

Paired Sample Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tindakan siswa tentang phbs pretest	51.11	44	3.481	.525
	Tindakan siswa tentang phbs posttest	64.55	44	2.519	.380

Tabel 4.5 menunjukkan nilai jawaban responden atau mean untuk kelompok pretest pada tingkat tindakan pernah dalam kategori pernah adalah sebesar 51.11, sementara untuk kelompok posttest setelah diberikan perlakuan responden seluruhnya dalam kategori pernah adalah sebesar 64.55.

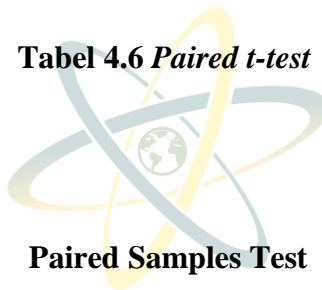
4.1.6 Uji T-test

Uji-T (t-test) adalah uji statistik yang sering digunakan dalam masalah statistika praktis. Untuk menguji hipotesis, uji-T menggunakan statistika parametrik. Ketika tidak ada informasi tentang nilai simpangan baku populasi, uji-T digunakan. Uji-T menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan (menyakinkan) antara dua mean (rata-rata) sampel (Syafriani dewi, 2023).

Uji t-test jenis paired t-test (juga dikenal sebagai uji t-test berpasangan) digunakan dalam penelitian ini untuk membandingkan rata-rata dua sampel yang terkait yang diambil dari subjek yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Jika pasangan data yang dipelajari memiliki hubungan atau ketergantungan, seperti sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok, uji ini digunakan (Syafriani dewi, 2023).

Tabel 4.6 Paired t-test

Paired t-test pengetahuan



Paired Samples Test

		Paired Difference					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std Deviation	Std Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pengetahuain siswa tentang PHBS pretest - Pengetahuan siswa tentang PHBS posttest	-28.273	3.681	.555	-29.392	-27.154	-50.0944	43	.000

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada tingkat pengetahuan dengan mean (28.273). Berdasarkan hasil uji T (paired sample test), diketahui nilai $p = 0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh promosi kesehatan melalui media cetak terhadap perubahan pengetahuan PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi Percut Sei Tuan.

*Paired t-test Sikap***Paired Samples Test**

		Paired Difference					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std Deviation	Std Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sikap siswa tentang PHBS pretest - Sikap siswa tentang PHBS posttest	-11.682	4.140	.624	-12.941	-10.423	-18.716	43	.000

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada tingkat sikap dengan mean (-11.682) Berdasarkan hasil uji T (paired sample test), diketahui nilai $p = 0,000 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh promosi kesehatan melalui media cetak terhadap perubahan sikap PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi Percut Sei Tuan.

*Paired t-test Tindakan***Paired Samples Test**

		Paired Difference					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std Deviation	Std Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tindakan siswa tentang PHBS pretest - Tindakan siswa tentang PHBS posttest	-13.432	4.079	.615	-14.672	-12.192	-21.844	43	.000

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada tingkat tindakan dengan mean (-13.432). Berdasarkan hasil uji T (paired sample test), diketahui nilai $p = 0,000 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh promosi kesehatan melalui media cetak terhadap perubahan tindakan PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi Percut Sei Tuan.

4.1.7 Uji Normalitas

Tabel 4.7 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan siswa tentang phbs pretest	.126	44	.078	.976	44	.486
Sikap siswa tentang phbs pretest	.111	44	.200*	.931	44	.011
Tindakan siswa tentang phbs pretest	.119	44	.127	.941	44	.026
Pengetahuan siswa tentang phbs posttest	.111	44	.200*	.949	44	.051
Sikap siswa tentang phbs posttest	.092	44	.200*	.971	44	.328
Tindakan siswa tentang phbs posttest	.106	44	.200*	.955	44	.086

Berdasarkan tabel 4.8 hasil dari uji normalitas diketahui nilai sig untuk kelompok pretest pada tingkat pengetahuan sebesar 078 dan nilai sig untuk kelompok posttest pada tingkat pengetahuan sebesar 200 kemudian diketahui nilai sig untuk kelompok pretest pada tingkat sikap sebesar 200 dan nilai sig untuk kelompok posttest pada tingkat sikap sebesar 200 dan untuk nilai sig kelompok pretest pada tingkat tindakan sebesar 127 dan nilai sig untuk kelompok posttest pada tingkat tindakan sebesar 200. Pada *output test of normality* terlihat Nilai sig. (p value) dari Kolmogorov Smirnov $>0,05$ yang berarti H_0 diterima artinya seluruh data berdistribusi normal.

4.2 Pembahasan

Pada dasarnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hasil perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi Percut Sei Tuan melalui media cetak sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Untuk mengetahui kondisi kemampuan awal siswa, peneliti melakukan tes awal (pretest) dan kemudian memberikan tes kembali setelah diberikan perlakuan (posttest). Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil dari pre-test dan post-test, menurut data pretest yang dikumpulkan dan diproses menggunakan SPSS versi 21.

4.2.1 Pengaruh promosi kesehatan melalui media cetak terhadap perubahan Pengetahuan PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa Pengaruh promosi kesehatan melalui media cetak terhadap perubahan pengetahuan PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi Percut Sei Tuan berada pada kategori mean sebesar 58,68. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi berada pada kategori baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusdiyana 2019 yang menyebutkan bahwa edukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, sehingga sangat penting adanya pembinaan yang bersifat terus menerus. Pembinaan PHBS kepada siswa dapat melalui penyuluhan oleh pihak sekolah maupun petugas kesehatan dengan beberapa cara salahsatunya menggunakan media cetak tentang PHBS (Rusdiyana 2019). Pengetahuan selalu menuntut adanya subjek yang

mempunyai kesadaran untuk mengetahui tentang sesuatu serta kesadaran tentang hal yang ingin diketahui. Oleh karena itu, istilah "pengetahuan" digunakan untuk menggambarkan ketika seseorang mengenal sesuatu. Maka, pengetahuan dapat didefinisikan sebagai hasil dari pengetahuan manusia tentang sesuatu atau segala tindakan yang dilakukan oleh manusia untuk memahami sesuatu (Surajiyo dalam Rachmawati, 2019).

Hasil dari "tahu", yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, disebut pengetahuan. Panca indra manusia bertanggung jawab atas penginderaan ini. Sektor yang sangat penting, pengetahuan atau kognitif, memengaruhi tindakan seseorang. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak (Nursalam dalam Rachmawati, 2019). Namun, pengetahuan, menurut Budiman & Riyanto (2017), didefinisikan sebagai pembentukan yang terus menerus yang dilakukan oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi sebagai hasil dari pemahaman baru. Pengetahuan dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu yang diketahui yang diperoleh dari persentuhan panca indera terhadap sesuatu tertentu, menurut beberapa definisi yang disebutkan di atas. Pengetahuan pada dasarnya berasal dari proses yang membentuk sikap dan perilaku manusia, yaitu melihat, mendengar, merasakan, dan berpikir.

Sebagai alat untuk mendukung pengetahuan siswa ialah media. Mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memodifikasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu dikenal sebagai media. Informasi sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang menerima informasi tentang

suatu pembelajaran dengan sering akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak menerima informasi dengan sering tidak akan melakukannya.

Penelitian ini mencakup pengertian PHBS, pengetahuan terhadap indikator PHBS, Manfaat PHBS, mencuci tangan yang benar, Kriteria Jajanan Sehat, pemberantas jentik nyamuk dan jamban bersih, membuang sampah berdasarkan jenisnya dan tentang bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan zat Adiktif).

Dalam Islam Allah memerintahkan kita untuk membersihkan diri. Sebagaimana Allah swt berfirman :

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لِمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ

“Didalamnya ada orang-orang yang gemar membersihkan diri. Allah menyukai orang-orang yang membersihkan diri.” (Q.S At-Taubah: 108).

Maka dari itu, jagalah kebersihan diri kita. Allah menyukai dan melimpahkan karunia-Nya kepada orang-orang yang bersih dimana pun mereka berada.

4.2.2 Pengaruh promosi kesehatan melalui media cetak terhadap perubahan sikap PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi

Menurut Notoatmodjo dalam Shinta (2019), Sikap adalah reaksi tertutup seseorang terhadap hal-hal atau stimulus tertentu, yang sudah termasuk pendapat dan emosi yang relevan. Sikap adalah cara seseorang bertindak atau menanggapi suatu

objek atau stimulus sambil tetap tertutup. Menurut Notoatmodjo (2010), stimulus menciptakan sikap ini. Stimulus di sini adalah pengetahuan. Ketika seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, mereka memperoleh pengetahuan. Pancaindera manusia termasuk penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Azmi, 2019).

Menurut Azwar (2020), salah satu faktor yang mempengaruhi sikap adalah media masa, baik elektronik maupun cetak, yang memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Pemberitahuan tentang sesuatu melalui media masa akan membentuk fondasi kognitif baru untuk sikap.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44 dari responden, atau 61,66 persen, memiliki sikap positif terhadap PHBS, dan promosi kesehatan melalui media cetak berdampak pada sikap siswa MTs Al-Fauzi Percut Sei Tuan terhadap PHBS. Ada juga beberapa responden yang memiliki sikap negatif terhadap PHBS, tetapi dengan pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa dia tidak memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk mendapatkan sikap positif dari petugas kesehatan, sehingga dia memiliki sikap negatif terhadap PHBS.

Sikap yang baik seharusnya menumbuhkan perilaku yang baik di PHBS. Penyuluhan dan konseling tentang perilaku di PHBS harus dilakukan dengan menggunakan media cetak sebagai alternatif. Dengan cara ini, responden akan

memperoleh pengetahuan yang baik, yang pada gilirannya akan membentuk sikap yang baik di PHBS.

Penelitian ini sejalan dengan Tina Yuli Fatmawati (2017). yaitu Sikap yang baik seharusnya mendorong perilaku yang baik. Untuk mencapai hal ini, penyuluhan dan konseling tentang perilaku diperlukan sehingga siswa-siswi memperoleh pengetahuan yang baik yang akan mendorong sikap yang baik.

Sebagaimana Firman Allah swt:

Surat Al-Hujurat (49:6):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, jika seorang fasik datang kepada kalian dengan membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti agar kalian tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa pengetahuan, yang akhirnya menyebabkan kalian menyesal atas perbuatan kalian.”.

Ayat ini mengajarkan pentingnya memverifikasi informasi sebelum menyebarkannya. Dalam konteks media cetak, prinsip ini berarti memastikan bahwa informasi yang disajikan akurat dan telah diperiksa kebenarannya.

4.2.3 Pengaruh promosi kesehatan melalui media cetak terhadap perubahan tindakan PHBS pada siswa MTs Al-Fauzi

Menurut persepsi dan pemahaman seseorang, tindakan adalah apa yang mereka lakukan terhadap situasi dari luar. Menurut Notoatmodjo (2011), tindakan ini sangat penting untuk mencerminkan bagaimana seseorang atau masyarakat secara keseluruhan berperilaku (Notoatmodjo, 2011). Peran orang tua sangat penting dalam setiap aspek kehidupan anak, sehingga pembentukan karakter dan perkembangan anak terjadi secara optimal. Akibatnya, tindakan yang baik terjadi apabila pembentukan karakter dan perkembangan anak secara maksimal tercapai (Suartha & Rahayu, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa Mount Al-Fauzi Percut Sei Tuan menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik sebesar 64,55% setelah perawatan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka sangat menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan selalu mengikuti gaya hidup sehat. Fakta bahwa semua aspek kesehatan pribadi dan lingkungan baik-baik saja menunjukkan upaya untuk menjaga kesehatan pribadi mereka. Selain memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, tindakan seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, makan makanan yang sehat, memotong kuku setiap minggu sekali, membuang air besar atau kecil di toilet, mencuci rambut atau keramas dua hari sekali, menjaga kebersihan rambut, menggosok gigi dua kali sehari, dan mandi dengan air yang bersih.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian windi puspita sari (2022) dimana Peran orang tua sangat penting karena mereka lebih sering berinteraksi dengan anak dan dapat

membantu mereka melakukan PHBS, memberikan perhatian, mengingatkan anak dan menyediakan fasilitas dan membangun ruang tinggal sebagai lingkungan sosial, berdasarkan pengamatnya terhadap Jika anak melakukan hal yang sama berulang kali, mereka akan selalu menerapkan PHBS di rumah, sekolah, atau di mana pun anak berada untuk menjaga kesehatan mereka menghindari penyakit.

Maqasid al-Shariah

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah dapat dikaitkan dengan maqashid al-shariah, yaitu tujuan-tujuan utama dari syariah Islam yang bertujuan untuk memelihara kemaslahatan dan kesejahteraan umat manusia. Maqashid al-shariah umumnya terdiri dari lima aspek utama: hifz al-din (memelihara agama), hifz al-nafs (memelihara jiwa), hifz al-'aql (memelihara akal), hifz al-nasl (memelihara keturunan), dan hifz al-mal (memelihara harta). Berikut adalah bagaimana PHBS di sekolah sejalan dengan maqashid al-shariah:

Hifz al-Din (Memelihara Agama):

Kebersihan sebagai Aspek Ibadah: Dalam Islam, kebersihan adalah bagian dari iman. Mengajarkan PHBS di sekolah sejalan dengan prinsip ini karena kebersihan merupakan bagian dari ajaran agama Islam yang mendukung praktik ibadah yang bersih dan sehat.

Hifz al-Nafs (Memelihara Jiwa):

Kesehatan Fisik dan Mental: PHBS bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan secara rutin, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan sehat, PHBS berkontribusi pada pemeliharaan jiwa dan kesejahteraan siswa, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup.

Hifz al-'Aql (Memelihara Akal):

Lingkungan yang Menunjang Konsentrasi: Lingkungan yang bersih dan sehat membantu siswa untuk fokus belajar dan berpikir dengan jernih. Dengan mengurangi gangguan kesehatan yang bisa mempengaruhi kemampuan belajar, PHBS mendukung perkembangan akal dan kognitif siswa.

Hifz al-Nasl (Memelihara Keturunan):

Membentuk Kebiasaan Sehat untuk Masa Depan: Mengajarkan PHBS kepada siswa membantu membentuk kebiasaan sehat yang dapat mereka bawa hingga dewasa dan kepada generasi berikutnya. Ini penting untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan generasi masa depan.

Hifz al-Mal (Memelihara Harta):

Pengelolaan Sumber Daya: PHBS juga berkaitan dengan pengelolaan sumber daya seperti air dan fasilitas kebersihan dengan bijak, yang bisa berdampak pada penghematan biaya dan pemeliharaan fasilitas sekolah. Dengan menjaga kebersihan

dan kesehatan, biaya pengobatan dan pembersihan yang tidak perlu dapat diminimalkan.

Dengan demikian, penerapan PHBS di sekolah tidak hanya mendukung kesehatan dan kebersihan tetapi juga sejalan dengan tujuan-tujuan syariah dalam menjaga kesejahteraan umat manusia secara menyeluruh.

Dalam Kaidah Fiqih dijelaskan:

Surat Al-Mu'minun (23:51):



يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ۗ

Artinya:

"Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik dan kerjakanlah amal shaleh.

Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Ayat ini menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang baik dan melakukan amal shaleh, yang juga mencakup menjaga kesehatan.

Surat Al-A'raf (7:31):

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَٰتِ زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَاَلَّا تُسْرِفُوْۤا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya:

"Hai anak-anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap memasuki masjid, dan makan dan minumlah, dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."

Ayat ini menekankan pentingnya moderasi dalam makan dan minum, yang mendukung pola makan sehat dan menghindari masalah kesehatan yang terkait dengan konsumsi berlebihan.

Adapun Hadistnya yaitu:

Kebersihan adalah Setengah dari Iman: Nabi Muhammad SAW bersabda: "Kebersihan adalah setengah dari iman." (HR. Muslim)

Hadist ini menekankan pentingnya kebersihan sebagai bagian integral dari iman dan ibadah.

Rasulullah SAW bersabda: "Hak Allah atas setiap Muslim adalah mandi pada setiap tujuh hari dengan mencuci kepala dan badannya."

(HR. Bukhari, No. 897; Muslim, No. 849)

Ini menunjukkan bahwa mandi secara teratur adalah bagian dari menjaga kebersihan diri.