

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial, mustahil untuk memisahkan mereka dari kesibukan hidup sehari-hari. Anggota dari semua kelas sosial terlibat dalam berbagai aktivitas, dan akibatnya, banyak dari mereka yang terkadang mengabaikan kesehatan fisik mereka, meskipun faktanya kondisi fisik yang prima dapat memperpanjang hidup. Kebugaran didefinisikan sebagai kondisi fisik terbaik yang memungkinkan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas sehari-hari tanpa menjadi terlalu lelah atau tidak dapat melakukan aktivitas ringan lainnya. Tubuh dan pikiran yang sehat berjalan beriringan, tidur yang cukup penting untuk merasa nyaman dan bahagia. Tidur dengan waktu yang cukup juga berdampak positif pada energi, fokus, dan suasana hati seseorang di pagi hari, serta keberhasilan akademis mereka.¹ Manusia memiliki beberapa macam kebutuhan yaitu kebutuhan spesifik, dasar, sekunder, tersier, dan mutlak. Keinginan paling mendasar yang harus dipenuhi disebut kebutuhan mutlak, untuk kelangsungan hidup manusia. Tanpa pemenuhan kebutuhan mutlak, manusia tidak dapat hidup. Kebutuhan primer seringkali disebut sinonim dari kebutuhan mutlak karena kebutuhan ini merupakan hal penting yang harus dipenuhi namun lebih mencakup kebutuhan akan keamanan dan perlindungan. Kebutuhan sekunder berkaitan dengan sosial dan psikologis, seperti kebutuhan akan kasih sayang, persahabatan, rasa memiliki, penghargaan serta pendidikan dan kesehatan termasuk dalam kategori ini. Sedangkan kebutuhan tersier merupakan kebutuhan yang fokus pada pemenuhan keinginan dan gaya hidup.

Adapun kebutuhan manusia berdasarkan intensitasnya yang paling utama adalah kebutuhan mutlak yang mana kebutuhan tersebut adalah makanan, air, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan. Tidur juga termasuk kedalam kebutuhan mutlak karena pada dasarnya manusia tidak bisa tidak tidur dan manusia memerlukan waktu untuk mengistirahatkan tubuhnya yang sudah bekerja seharian agar dapat

¹ Hasan Langgulung, Teori-Teori Kesehatan Mental, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992)

bekerja kembali dengan maksimal di keesokan harinya. Manfaat yang dianugerahkan Allah SWT kepadamu semua makhluk-Nya sangat beragam, Allah SWT memberikan salah satu nikmat dan karunianya yang diberikan kepada manusia ialah tidur. Allah SWT berfirman dalam Qs. Ar-Rum ayat 23 yang berbunyi :

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya: *Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan.*

Tidur siang dalam islam disebut dengan *qailulah*. Definisi *qailulah* dalam bahasa Arab terdapat dalam Kamus Lisanul sebagai berikut: "*Qailulah* ialah tidur siang di siang hari." Meskipun tidak tidur, *Qailulah* ialah tidur di siang hari menurut kitab Subul as-Salam..² *Qailulah* atau tidur siang sudah menjadi kebiasaan yang dianjurkan dalam Islam, sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasūlullāh SAW. Tidur siang adalah Demi kesejahteraan fisik dan emosional setiap orang, aktivitas pasif sangatlah penting. yang mengalami kesulitan tidur akan merasa menderita dengan berbagai masalah kesehatan. Kesehatan tubuh yang baik dan meningkatkan produktifitas kegiatan merupakan manfaat dari tidur siang. Fungsi tubuh seseorang akan berjalan baik dengan menjalankan pola tidur yang baik dan dapat terhindar dari beberapa penyakit yang sering terjadi yaitu stres, diabetes hingga penyakit jantung.

Dari pukul 13.00 siang sampai dengan pukul 15.00 sore adalah waktu tidur siang yang baik dalam ilmu kesehatan. Ini adalah rentang waktu di mana tubuh kita secara alami mengalami penurunan energi setelah makan siang.

Waktu ini dianggap ideal karena tubuh manusia memiliki siklus tidur alami yang berulang setiap 90 menit. Dengan tidur siang selama 20-30 menit (satu siklus tidur), tubuh akan terasa lebih segar tanpa merasa grogi saat bangun, selain itu juga tidur siang yang terlalu dekat dengan waktu tidur malam bisa mengganggu kualitas

² Rahman, N.H. A., & Ramli, F. Z. M. Spesifikasi *Qailulah* Menurut Perspektif Al-Quran Dan Al-Sunnah.

tidur di malam hari. Tidur siang yang efektif disesuaikan dengan durasi, lingkungan dan posisi tidur yang idealnya 20-30 menit dengan tempat yang tenang dan posisi tidur yang nyaman hingga tidur akan terasa lebih nyenyak. Tidur gelombang lambat, yang melibatkan tidur siang selama 30 hingga 60 menit, meningkatkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan dan mengingat informasi, seperti rumus matematika atau petunjuk arah. Tidur REM, atau tidur siang selama 60 hingga 90 menit, sangat penting bagi kemampuan otak untuk membentuk koneksi baru dan memberikan solusi inovatif untuk berbagai masalah. Manfaat bagi otak dapat bervariasi tergantung pada lamanya tidur siang dan jenis tidurnya.³

Rasūlullāh SAW menganjurkan untuk *qailulah* yang terdapat pada Kitab al-Shiyam, Sunan Ibn Majah, Bab Ma Ja a fi al-Sahur, Hadis no. 1683

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ حَدَّثَنَا زَمْعَةُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ سَلَمَةَ عَنْ
عِكْرَمَةَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى
صِيَامِ النَّهَارِ وَبِالْقِيلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhamamad bin Basysyar berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Amir berkata, telah menceritakan kepada kami Zam'ah bin Şalih dari Salamah dari 'Ikrimah dari Ibnu 'Abbās dari Nabi ﷺ, beliau bersabda, "Manfaatkanlah makan sahur untuk menolongmu puasa di siang hari, dan tidur siang untuk bangun malam."

Tidur merupakan proses penting yang berupaya agar tubuh dapat beristirahat semalaman penuh. Tubuh akan memiliki kesempatan untuk memfokuskan semua sumber dayanya pada penyembuhan sel-sel tubuh saat sistem pencernaan, otot, kelima indra, dan otak sebagai alat berpikir sehingga dapat berfungsi dengan baik. Manusia sangat membutuhkan waktu tidur yang cukup, Tubuh akan memproduksi sitokin atau protein yang dapat melawan peradangan dan infeksi dalam jumlah yang lebih sedikit daripada yang

³ Fadmawaty, A., & Achmad, V. S. (2022). Tidur Siang Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(1), 73-90.

seharusnya jika tubuh tidak cukup tidur. Kadar sitokin yang rendah dalam tubuh akan melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi. Satu kaki di atas kaki lainnya adalah posisi tidur yang tidak mendukung relaksasi tubuh dan jiwa. Relaksasi hanya dapat dicapai jika semua otot rileks dan semua sendi berada dalam posisi nyaman dan bebas dari segala hambatan. Oleh karena itu, tidak disarankan untuk tidur telentang dengan kedua kaki disangga satu sama lain.⁴

Maka dari itu perlu diadakannya kajian yang lebih mendalam mengenai *Qailulah Perspektif Hadis Dan Kesehatan*. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki tentang *Qailulah* atau tidur siang dalam Hadis dan manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari pemilihan waktu tidur yang tepat. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang kebiasaan tidur yang sehat dan selaras dengan ajaran Nabi Muhammad SAW.. Pemahaman lebih mendalam tentang tidur siang dan dampak tidur dalam posisi tertentu terhadap kesehatan dapat memberikan panduan praktis pada individu dalam memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, penelitian ini juga relevan dalam konteks kesehatan masyarakat, karena tidur yang baik dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan mencegah penyakit-penyakit yang berkaitan dengan tidur. Dengan memadukan perspektif agama dan ilmu kesehatan, penelitian ini dapat membantu individu dalam memilih posisi tidur yang tepat untuk menjaga kesehatan fisik dan spiritual. Permasalahan penelitian ini berfokus pada pentingnya kualitas dan pemaknaan Hadis *qailulah* serta pentingnya tidur sebagai kebutuhan dasar manusia. Tidur tidak hanya sekadar istirahat dari aktivitas, tetapi juga merupakan kunci bagi kesehatan tubuh yang optimal. Dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan yang seimbang, Islam menganjurkan kebiasaan tidur yang sejalan dengan sunah Nabi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak dari kebiasaan tidur yang tidak sesuai dengan pola yang dianjurkan agama terhadap kesehatan umat.

⁴ Fuad Nasori, Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia (Yogyakarta: Kampus Terpadu, 2017), hlm. 11-20.

B. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana makna Hadis *Qailulah* menurut ulama?
- b. Bagaimana *Qailulah* menurut perspektif kesehatan?
- c. Bagaimana relevansi pemahaman Hadis *Qailulah* dalam kehidupan kekinian?

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk menjelaskan secara lebih mendalam tentang makna Hadis *qailulah* menurut ulama
- b. Untuk menjelaskan secara lebih mendalam tentang *qailulah* menurut perspektif kesehatan
- c. Untuk menjelaskan secara lebih mendalam tentang relevansi pemahaman Hadis *Qailulah* dalam kehidupan kekinian

D. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis

Dengan hipotesisnya mengenai siklus tidur, kualitas tidur, dan faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap kesehatan tidur, penelitian ini dapat mendukung Sunnah Nabi Muhammad SAW dengan mengembangkan atau meningkatkan model konseptualisasi yang menghubungkan kebiasaan tidur, keyakinan agama, dan kesehatan dengan bantuan penelitian ini.

- b. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan saran praktis tentang jumlah waktu yang ideal untuk tidur siang, posisi terbaik untuk tidur, dan lingkungan yang baik untuk tidur. Dengan menggunakan temuan penelitian, Meningkatkan kualitas tidur mereka dapat berpengaruh pada kesehatan dan juga pikiran mereka

E. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian dan menghasilkan hasil yang lebih spesifik, ruang lingkup penelitian harus dibatasi, menurut rumusan masalah. Dengan judul **Qailulah Perspektif Hadis dan Kesehatan (Studi Hadis Tematik)**, penelitian ini

berfokus pada pembahasan tidur siang menurut ajaran Nabi Muhammad SAW dan hubungannya dengan kesehatan.

F. Kajian Pustaka

Selain itu, peneliti menemukan beberapa publikasi ilmiah lain tentang qailulah dan hubungannya dengan kesehatan, seperti:

Pertama, Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Aenul Yaqin (2015), mahasiswa Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul “*Studi Kritis Hadits-Hadis Qailulah*” skripsi ini membahas tentang Hadis-Hadis *Qailulah* dan kualitas Hadisnya serta implementasi Hadis *qailulah* pada masa saat sekarang.⁵

Kedua, Skripsii yang di tulis oleh Ahmad Jauhari (2017), mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari dengan judul “*Pemahaman Hadis Tentang Qaylulah*” skripsi ini membahas tentang pemahaman Hadis secara tekstual dan kontekstual yang terbagi menjadi tiga macam redaksi berupa anjuran dari Rasūlullāh, contoh dari Rasūlullāh dan contoh dari para Sahabat. Skripsi ini juga membahas tentang relevansi pada masa kini dari *qailulah* diantaranya mengenai etos kerja, kesehatan modern, serta dampak negatif dari tidur siang.⁶

Ketiga, terdapat skripsi yang ditulis oleh M. Nafhan Syafi'i, mahasiswa program studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, pada tahun 2018 dengan judul "Hubungan Tidur Qoyluulah Terhadap Stres Santri Pada Pelajaran Di Pondok Pesantren Anwar Qosim Surabaya" membahas tentang tingkat stres dan penerapan qoyluulah pada santri putra dan putri di pondok pesantren Anwar Qosim.⁷

⁵ Muhammad Aenul Yaqin, “*Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah*”, (Semarang : Skripsi Tidak Diterbitkan, 2015)

⁶ Ahmad Jauhari, “*Pemahaman Hadis Tentang Qaylulah*”. (Banjarmasin :Skripsi Tidak Diterbitkan, 2017)

⁷ Syafi'i, M. N. (2018). *Hubungan Tidur Qoyluulah Terhadap Stres Santri Pada Pelajaran*

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Nurjayati (2019), mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan judul '*Implementasi Qailulah dalam Menanamkan Nilai Karakter Kedisiplinan pada Murid MI Tahfizh Al Furqon Ponorogo.*' Penelitian ini mengkaji gambaran umum MI Tahfizh Al Furqon, pelaksanaan qailulah, hasil yang dicapai, serta faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan qailulah sebagai upaya menanamkan nilai kedisiplinan pada murid. Selain itu, skripsi ini juga memuat analisis terhadap data yang diperoleh selama penelitian tersebut.⁸

Kelima, jurnal yang ditulis oleh Irham Riad dan Muhammad Zainal Khadafi (2023) Universitas Lambung Mangkurat Banjar dengan judul "*Qailulah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas*". Jurnal ini membahas tentang manfaat *qailulah* (tidur siang) dari perspektif tradisi sunnah Islam dan ilmiah. Kajian ini memperlihatkan bahwa praktik *qailulah* mampu menyelaraskan nilai-nilai tradisi sunnah dengan manfaat ilmiah modern dan menciptakan pemahaman yang holistik tentang tidur siang.⁹

Dari penelusuran yang dilakukan belum ditemukan pengkaji yang membahas tentang *Qailulah Perspektif Hadis Dan Kesehatan* yang berfokus pada tematik Hadis dan dampak kesehatan, penelitian yang mengkaji pada kualitas Hadis dan maknanya serta hubungannya dengan sisi positif pada kesehatan.

G. Kerangka Teori

Kajian ini membahas tentang hubungan antara Hadis *qailulah* sudut pandang kesehatan. Oleh karena itu, teori yang diterapkan dalam kajian ini adalah teori atau metode tematik (*maudhu'i*) serta integrasi ilmu untuk menghubungkan antara

Di Pondok Pesantren Anwar Qosim Surabaya (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).

⁸ Nurjayati, N. (2019). *Implementasi Qailulah Dalam Menanamkan Nilai Karakter Kedisiplinan Pada Murid Mi Tahfizh Al Furqon Ponorogo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).

⁹ Riad, I., & Khadafi, M. Z. (2023). *Qailulah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas. Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 1301-1315.

ilmu agama dengan kesehatan. Kata mawḍū'ī secara bahasa sendiri berasal dari kata موضوع yang merupakan isim maf'ūl dari kata waḍa'a yang memiliki arti masalah atau pokok permasalahan.¹⁰ Menurut buku Maizuddin al-Farmawi "Metode Pemahaman Hadis", metode maudu'i adalah mengumpulkan Hadis-Hadis tentang topik tertentu, kemudian disusun dengan asbab al-wurud, dan menggabungkan penjelasan dan penelitian tentang pemahamannya.¹¹

Metode tematik (maudu'i) ini tidak hanya digunakan untuk memaknai Al-Qur'an tetapi juga untuk memahami Hadis Nabi Saw. Metode ini mengumpulkan Hadis yang berkaitan dengan suatu masalah atau tema untuk menyelesaikan pemahamannya. Ulama mengatakan bahwa istilah Hadis maudu'i memiliki berbagai makna. Ahli Hadis menganggap istilah ini sebagai sesuatu yang tidak benar. Dengan demikian, istilah ini merujuk pada tindakan menipu, baik secara sadar maupun tidak sadar, terhadap Hadis Nabi Muhammad. Menurut ahli tafsir, istilah "maudu'i" ini mengacu pada metode untuk menyelesaikan tugas tertentu dengan menggabungkan penjelasan yang ada di dalam al-qur'an baik secara makna maupun lafadz.¹²

Menurut al-Farmawī, sebagaimana dikutip oleh Maizuddin dalam bukunya *Metodologi Pemahaman Hadis*, metode mawḍū'ī merupakan pendekatan dengan cara menghimpun hadis-hadis yang berkaitan dengan satu tema atau tujuan tertentu. Hadis-hadis tersebut kemudian disusun berdasarkan pemahaman terhadap *asbāb al-wurūd*, disertai penjelasan, pemaparan, serta interpretasi yang mendalam terhadap permasalahan yang dibahas. Pendekatan tematik (mawḍū'ī) dalam pemahaman Hadis berarti memahami makna dan maksud dari Hadis dipahami dengan cara mempelajari hadis-hadis lain yang memiliki keterkaitan tema, serta memperhatikan hubungan antar hadis tersebut guna memperoleh

¹⁰ Aḥmad Warson Munawwir, al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 1565.

¹¹ Maizuddin, *Metodologi Pemahaman Hadis* (Padang: Hayfa Press, 2008), hal.13.

¹² Ira, M. (2018). Studi Hadis Tematik. *Al-Bukhārī: Jurnal Ilmu Hadis*, 1(2), 189-206.

pemahaman menyeluruh dan mendalam terhadap makna yang dimaksud.¹³

Sedangkan teori integrasi ilmu memiliki pengertian yang secara bahasa integrasi adalah Kata 'integrasi' merupakan serapan dari bahasa Inggris *integrate* atau *integration*, yang kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Secara makna, integrasi berarti menyatukan, menggabungkan, atau memadukan berbagai unsur menjadi satu kesatuan yang utuh. Dengan demikian, integrasi dapat diartikan sebagai suatu proses penyatuan dan penyesuaian di antara unsur-unsur yang berbeda hingga membentuk suatu keseluruhan yang harmonis dan sempurna.¹⁴

Konsep integrasi dalam konteks keilmuan menekankan bahwa yang dimaksud bukanlah integrasi dalam bentuk *melting pot*, yaitu peleburan total yang menghilangkan identitas masing-masing unsur. Sebaliknya, integrasi dipahami sebagai penyatuan dalam ruang yang saling terhubung tanpa menghilangkan substansi masing-masing bidang. Model integrasi ini bertujuan menciptakan kesatuan yang utuh dan harmonis antar disiplin ilmu. Upaya ini menjadi penting mengingat selama lima abad terakhir, perkembangan ilmu pengetahuan didominasi oleh Barat, yang membawa semangat modernisme dan sekularisme. Hal ini telah mengakibatkan terjadinya pengkotak-kotakan ilmu (*compartmentalization*) dan pengurangan makna dalam beberapa aspek ilmu itu sendiri. Dampaknya, manusia menjadi semakin lemah secara spiritual, dan keimanan pun mengalami penurunan. Oleh karena itu, pendekatan integratif ini dilandaskan pada prinsip bahwa segala bentuk ilmu pengetahuan—baik yang bersumber dari wahyu (*revealed knowledge*) maupun yang diperoleh melalui akal dan pengalaman empiris (*acquired knowledge*)—pada hakikatnya bersumber dari satu sumber utama, yaitu Allah SWT. Maka, tidak seharusnya ada perbedaan antara ilmu umum dan ilmu agama. Sebaliknya, kedua bidang keilmuan ini harus

¹³ Maizuddin, *Metodologi Pemahaman Hadis* (Padang: Hayfa Press, 2008), 13

¹⁴ John M. Echlos dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia 2 Pustaka Utama, 2003), hal. 326

dapat melengkapi dan memberi pemahaman yang lebih komprehensif.¹⁵

Dengan demikian, teori integrasi ilmu tidak hanya menjembatani perbedaan antara ilmu agama dan ilmu umum, tetapi juga berpotensi menghasilkan paradigma baru dalam memahami dan mengaplikasikan ajaran Islam, khususnya Hadis, dalam konteks kehidupan modern. Pendekatan ini juga sejalan dengan semangat Islam yang mendorong umatnya untuk senantiasa menuntut ilmu dan menggunakan akal pikiran dalam memahami ayat-ayat *qauliyah* maupun *kauniyah*.

H. Metode Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini berjenis kualitatif dan akan membahas secara mendalam perspektif qailulah Hadis dan bagaimana hal itu berdampak pada kesehatan. Data untuk penelitian ini akan diperoleh dari berbagai sumber pustaka, seperti Al-Qur'an, Hadis shahih, buku-buku terkait Hadis, ilmu kesehatan, dan penelitian sebelumnya.

b. Sumber Data Penelitian

Data primer dan sekunder digunakan dalam penelitian sebagai sumber data pusat. Data primer mencakup informasi paling penting dan relevan yang dikumpulkan secara langsung dari subjek penelitian—dengan kata lain, data ini dapat memberikan informasi langsung tentang subjek penelitian. Data sekunder, di sisi lain, merupakan informasi tambahan atau pelengkap dari data primer.¹⁶

1. Sumber Data Primer

Data primer dalam penelitian ini ialah kitab Shahih Bukhārī, Shahih

¹⁵ Daulay, A. R. (2022). Integrasi Ilmu Agama dan Sains Terhadap Pendidikan Islam di Era Modern. *Journal Of Social Research*, 1(3), 716-724.

¹⁶ Putri, T. D. (2022). *Perayaan Hari Lahir Perspektif Hadis (Kajian Ma'aniy Al Hadis)* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Muslim, Sunan Ibnu Mājah, Musnad Ahmad, Mu'jam Mufahras, kitab Syarah Hadis, aplikasi Maktabah Syamilah dan jurnal kesehatan.

2. Sumber Data Sekunder

Data primer disertai dengan data pelengkap atau pendukung. Jurnal atau buku tentang *qailulah* dari sudut pandang Hadis yang memperhatikan kesehatan menjadi sumber data sekunder untuk penelitian ini.

c. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang memerlukan pengumpulan data dan informasi dari sumber primer maupun sekunder serta melakukan kajian mendalam terhadap literatur yang relevan mengenai *qailulah* perspektif Hadis dengan kesehatan.

Langkah-langkah Pengkajian Hadis dengan Metode Tematik (Mawḍū'ī):

- a) Menentukan Tema atau Masalah Kajian: Langkah awal dalam kajian tematik adalah merumuskan tema atau isu yang akan diteliti secara spesifik dan terfokus.
- b) Menghimpun Hadis-Hadis Terkait: Mengumpulkan hadis-hadis yang berkaitan dengan tema yang dipilih, baik yang memiliki kesamaan secara redaksi (lafal) maupun makna, melalui proses *takhrīj al-ḥadīṣ*.
- c) Mengelompokkan Hadis Berdasarkan Kandungan: Klasifikasikan hadis-hadis tersebut berdasarkan isi kandungannya, dengan mempertimbangkan kemungkinan perbedaan konteks pewahyuan (*asbāb al-wurūd*) dan variasi dalam periwayatan (*tanawwu' al-ḥadīṣ*).
- d) Melakukan Kegiatan I'ti bār: Melengkapi seluruh sanad hadis yang telah dikumpulkan untuk memastikan kesinambungan jalur periwayatannya.
- e) Menganalisis Sanad Hadis: Meneliti sanad dengan memperhatikan kualitas pribadi perawi, integritas dan kapasitas intelektualnya, serta metode periwayatan yang digunakan.

- f) Meneliti Matan Hadis: Menganalisis isi (matan) hadis guna mendeteksi kemungkinan adanya *'illat* (cacat tersembunyi) atau *syādh* (kejanggalan terhadap riwayat yang lebih kuat).
- g) Mengkaji Tema-Tematik Sejenis: Menelaah tema-tema lain yang memiliki makna serupa guna memperkaya pemahaman terhadap isu yang dikaji.
- h) Membandingkan Penjelasan Para Ulama (Syarah Hadis): Meninjau berbagai penafsiran atau penjelasan dari para ulama terhadap hadis-hadis yang dibahas untuk memperoleh perspektif yang lebih luas dan mendalam.
- i) Melengkapi Kajian dengan Dalil Pendukung: Memperkuat pembahasan dengan hadis lain yang relevan atau ayat-ayat Al-Qur'an yang sejalan dengan tema.
- j) Menyusun Hasil Kajian Secara Terstruktur: Menyusun keseluruhan hasil penelitian dalam bentuk kerangka konseptual yang utuh, sistematis, dan logis.
- k) Menarik suatu kesimpulan dengan menggunakan dasar argumentasi ilmiah.¹⁷

d. Teknik Analisis Data

Penelitian Hadis tematik (*maudhu'i*) merupakan metode kajian Hadis yang bertujuan untuk menggali makna, kandungan, dan pesan Hadis terkait dengan suatu tema tertentu secara komprehensif. Oleh karena itu diperlukan beberapa teknik analisis data diantaranya sebagai berikut :

- a) Pengumpulan Hadis yang relevan
- b) Takhrij Hadis
- c) Pemahaman makna Hadis

¹⁷ Yusuf, M. (2008). Metode dan Aplikasi Pemaknaan Hadis. Yogyakarta: Sukses Offset, nd. 27-29

- d) Klasifikasi Hadis berdasarkan tema
- e) Pendekatan kontekstual
- f) Analisis komparatif
- g) Sintesis dan kesimpulan

I. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman dan menjaga alur pembahasan, proposal skripsi ini disusun secara sistematis dengan urutan sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, Rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, bab ini membahas tentang pengertian *qailulah* dalam berbagai perspektif.

Bab ketiga, bab ini membahas tentang Hadis-Hadis *qailulah*.

Bab keempat, membahas tentang pandangan ulama terhadap Hadis *qailulah* dan menurut perspektif kesehatan serta relevansinya dengan konteks kekinian.

Bab kelima, bab ini merupakan penutup yang berisi simpulan dan saran.