

**KOMUNIKASI DAKWAH DALAM MENINGKATKAN
POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19
PADA KELOMPOK PENGAJIAN AISIYAH SAMUDRA
HATI**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam.

SHELLSY MEYLADITA

NPM : 1741010078

Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1443H/2021M**

**KOMUNIKASI DAKWAH DALAM MENINGKATKAN
POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19
PADA KELOMPOK PENGAJIAN AISIYAH SAMUDRA
HATI**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam.

**SHELLSY MEYLADITA
NPM : 1741010078**

Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam

**Pembimbing I : Prof. Dr. H.M.Nasor, M.Si
Pembimbing II : Dr. Fitri Yanti, MA**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1443H/2021M**

ABSTRAK

Majelis Taklim Aisiyah Samudra Hati merupakan sebuah lembaga pendidikan non-formal islam yang memiliki kurikulum sendiri, diselenggarakan secara berkala dan teratur, dan pengikutnya disebut jamaah bukan murid. Hal ini disebabkan karena majelis taklim merupakan tempat pendidikan islam yang tidak diwajibkan sebagaimana murid sekolah. Secara kelembagaan dapat dijelaskan bahwa tujuan majelis taklim ini adalah membina masyarakat islam secara jami'ah dalam pemahaman dan pendalaman spiritual guna membentuk masyarakat yang beriman dan bertakwa kepada Allah swt.

Pada saat pandemi covid-19 banyak sekali hambatan dan kendala, salah satunya karena masyarakat harus mengikuti peraturan pemerintah yaitu, sosial distancing dan menerapkan protokol kesehatan. Dengan adanya pandemi ini maka para anggota dan masyarakat harus lebih meningkatkan kesehatan secara jasmani maupun rohani. Karena mencegah terjadinya penularan adalah menjaga imun tubuh. Kemudian yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana komunikasi dakwah yang dilakukan pada pengajian aisiyah samudra hati dalam meningkatkan pola hidup sehat anggota di masa pandemi covid-19,

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif, dengan menggunakan metode sumber data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, dokumentasi dan observasi. Dan teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling.

Hasil penelitian ini adalah bahwa metode komunikasi dakwah yang digunakan oleh majelis taklim pada masa pandemi ini adalah *Mau'izhah Hasanah* atau nasihat yang baik, maksudnya adalah memberikan nasehat kepada anggota Majelis Taklim dengan cara yang baik, yaitu petunjuk-petunjuk kearah kebaikan dengan bahasa yang baik, contohnya adalah ajakan amalan-amalan sunnah, tetap melaksanakan protokol kesehatan dan selalu berfikir positif serta menjaga imun tubuh secara jasmani maupun rohani dan lain sebagainya.

Majelis taklim taklim ini tetap bisa melakukan pengajian rutin pada masa pandemi covid-19 dengan mengubah kegiatan yaitu kegiatan menggunakan prokes dan pengajian virtual sebagai berikut : a) Menyiapkan tempat cuci tangan, b) Menggunakan masker dan menjaga jarak, c) Membatasi waktu mengaji. Dan pengajian virtual dengan menggunakan : a) Media whatsapp, b) Media zoom.

Kata Kunci : Komunikasi Dakwah , Majelis Taklim , Covid-19



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shellsy Meyladita
NPM : 1741010078
Jurusan/Prodi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Komunikasi Dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisyiah Samudra Hati**” adalah benar-benar disusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 13 Oktober 2021



Shellsy Meyladita
NPM. 1741010078



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **KOMUNIKASI DALAM MENINGKATKAN
POLA HIDUP SEHAT DIMASA PANDEMI
COVID-19 PADA KELOMPOK PENGAJIAN
AISYIAH SAMUDRA HATI**

Nama : Shellsy Meyladita
NPM : 1741010078
Program Studi : Komunikasi Penyiaran Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden
Intan Lampung

Pembimbing I

Prof. Dr. H.M Nasor, M.Si
NIP. 195707151987031003

Pembimbing II

Dr. Fitri Yanti, MA
NIP. 197510052005012003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam

M. Apun Syaripudin, S.Ag. M.Si
NIP. 197209291998031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "**KOMUNIKASI DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA KELOMPOK PENGAJIAN AISIYAH SAMUDRA HATI**" disusun oleh **Shellsy Meyladita, NPM : 1741010078**, Program Studi : Komunikasi Penyiaran Islam. Telah di ujikan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : **Jumaat/ 14 Januari 2022** Waktu : **08.00-09.30 WIB**, Tempat: *Via Google Meet (Online)*.

Tim Penguji

Ketua : Dr. Yunidar Cut Mutia Yanti S.Sos. M.Sos.I (.....)

Sekretaris : Siti Wuryan, M.Kom.I

Penguji Utama : Dr. Hasan mukmin, MA

Penguji I : Prof. Dr. H.M. Nasor, M.Si

Penguji II : Dr. Fiti Yanti, MA

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi



Prof. Dr. M. Khuzairi Romli, M.Si

NPM 19071091990031002

MOTTO

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ
الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: Dan hendaklah di antara kamu ada sekumpulan orang yang menyerukan kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.
(QS. Ali-Imran: 104)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, Kita memujinya dan meminta pertolongan, pengampunan serta petunjuk kepada-Nya. Kita berlindung kepada Allah dari kejahatan diri kita dan keburukan amal kita. Dengan mengharap ridha-Mu ya Allah, dan shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sahabat, dan para pengikutnya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Motivator terbesar dan orang terpenting dalam hidupku yang kusayangi serta kucintai yaitu kedua orang tuaku. Ayahanda ku Sujono dan Ibunda tercinta Nur Hidayah yang telah banyak berjuang untukku, mendoakan, serta selalu memberikan semangat demi tercapainya cita-citaku.
2. Kepada adik adikku yang ku sayangi Ichwan Amirul Hasan, Lutfia Salsabilla, Eliza Fauzia, Amelia Hana Hafizah, dan Muhammad Wildan Al-Khoir yang selalu mendoakan serta memberi semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman seperjuangan keluarga besar Komunikasi Penyiaran Islam angkatan 17 khususnya kelas B yang telah memberikan semangat dan doanya.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Shellsy Meyladita, lahir pada tanggal 15 Mei tahun 1999 di WayKanan, Lampung. Merupakan anak pertama dari enam bersaudara dari pasangan Bpk.Sujono dan Ibu Nur Hidayah. Penulis beragama islam dan bertempat tinggal di Pasar Banjit, WayKanan.

Adapun pendidikan yang ditempuh penulis, sebagai berikut:

1. SDN 1 Banjit (Pasar Banjit, Kecamatan Banjit, Waykanan) yang lulus pada tahun 2011.
2. SMP Negeri 3 Baradatu (Baradatu, Kecamatan Baradatu, WayKanan) yang lulus pada tahun 2014.
3. SMA Negeri 1 Baradatu (Baradatu, Kecamatan Baradatu, WayKanan) yang lulus pada tahun 2017.
4. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komuikasi mengambil jurusan Komunikasi Penyiaran Islam.

Riwayat Organisasi :

1. Sekertaris HMJ KPI Uin Raden Intan Lampung (2018-2019)
2. Pengurus FORKOMNAS (Forum Komunikasi Nasional) Wilayah IV (2019-2020)
3. Sekertaris DEMA-FDIK Uin Raden Intan Lampung (2019-2020)
4. Sekertaris KOPRI PMII Rayon Dakwah Dan Ilmu Komunikasi (2019-2020)
5. Pengurus PMII Komisariat UIN raden Intan Lampung
6. Pengurus FORDAF Fatayat PW Lampung (2021-2023)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan mengucapkan Syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Sosial pada Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI). Sholawat dan salam senantiasa Nabi Muhammad SAW, teladan yang baik dalam segala urusan, pemimpin revolusioner dunia menuju cahaya kemenangan dunia dan akhirat, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Adapun judul skripsi ini adalah **“Komunikasi Dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisyah Samudra Hati”** Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Mo. Mukri, M.Ag, Selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Prof. Dr. H. Khomsyahrial Romli, M. Si. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memimpin fakultas ini dengan baik.
3. Bapak M. Apun Syaripudin, S.Ag, M.Si sebagai ketua Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam dan Ibu Yunidar Cut Mutia Yanti, M. Sos,i. Sebagai Sekretaris Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam.
4. Bapak Prof. Dr. H.M. Nasor, M.Si selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Fitri Yanti, MA selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini, yang telah banyak memberikan ilmu serta masukan dan bimbingannya demi selesainya skripsi ini.
5. Para Dosen serta segenap Staf Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan pengetahuan dan segenap bantuan selama proses menyelesaikan studi.
6. Kakak Perempuan Ku Fitri Wahyuningsing yang telah

- memberikan sponsor untuk berfoya-foya serta semangat kepada saya untuk selalu berjuang dan bekerja keras.
7. Sahabat ku Muhammad Dheska Chandra, Vatta Yasa Vetri Retiar, Novia Rachmawati, Yosi Delfiyanti, Ayyas Larasati, dan Raden Yusron yang telah memberikan support dan memberikan banyak motivasi kepada saya saat mengerjakan skripsi
 8. Sahabat ku Novita Sari, Radika Intan, Sintha Anggraeni dan Siti mutminah yang selama ini sudah berjuang bersama dalam mengejar gelar S. Sos dan telah memberikan saya motivasi.
 9. Teman seperjuangan, KPI B angkatan 2017, semoga kita mendapatkan apa yang kita impikan dimasa depan. Amin yaa Rabb.
 10. Keluarga besar PMII Rayon Dakwah Dan Ilmu Komunikasi yang telah turut mendukung dan memberi motivasi kepada saya saat mengerjakan skripsi
 11. Almamaterku tercinta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, tempat penulis menimba ilmu dan pengalaman hidup yang berharga.
 12. Untuk semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, terimakasih atas semuanya. Semoga Allah yang membalas kebaikan kalian.

Penulis hanya bisa berdo'a semoga amal baik Bapak/Ibu mendapatkan balasan berupa pahala yang tiada henti dari Allah SWT. Akhirnya, manusia tempatnya salah dan lup, tiada gading yang tak retak, kesempurnaan hanya milik Allah SWT semata. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari nilai sempurna. Untuk itu penulis harapkan kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat lebih baik.

Bandar Lampung, 13 Oktober 2021
Penulis,

Shellsy Meyladita
NPM. 1741010078

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	5
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Masalah	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Kajian Penelitian.....	13
H. Metode Penelitian	15
I. Sistematika Penelitian.....	20
BAB II KOMUNIKASI DAKWAH DALAM MNINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19	
A. Komunikasi Dakwah	23
1. Pengertian Komunikasi Dakwah	23
2. Proses Komunikasi Dakwah	24
3. Fungsi Komunikasi Dakwah	25
4. Metode Komunikasi Dakwah	27
5. Bentuk Bentuk Komunikasi Dakwah	32
B. Pola Hidup Sehat	38
1. Pengertian Pola Hidup Sehat	38
2. Konsep Hidup Sehat Dalam Islam	41
3. Macam Macam Kesehatan	45
C. Covid-19	47
1. Pengertian Covid-19	47

2. Faktor Penyebaran	49
3. Prokes Dimasa Covid-19	51
4. Menjaga Protokol Kesehatan	53
BAB III GAMBARAN KONDISI KELOMPOK PENGAJIAN AISIYAH SAMUDRA HATI	
A. Gambaran Umum Kelompok Pengajian Aisiyah Samudra Hati	59
1. Sejarah Pengajian Aisiyah Samudra Hati	59
B. Kondisi Pandemi Covid-19	61
C. Kegiatan Pengajian Aisiyah Samudra Hati Dimasa Pandemi Covid-19	67
BAB IV KOMUNIKASI DAKWAH DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA KELOMPOK PENGAJIAN AISIYAH SAMUDRA HATI	
A. Pelaksanaan Komunikasi Dakwah.....	79
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	89
B. Saran	90
C. Penutup	90
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul diperlukan untuk menghindari kesalahpahaman dan menjaga anggapan yang salah dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu penulis jelaskan masing-masing istilah yang terdapat didalamnya. Skripsi ini berjudul **“Komunikasi Dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisyah Samudra Hati”** maksud judul tersebut dapat diartikan sebagai berikut:

Komunikasi dakwah merupakan upaya menyebar luaskan informasi keislama dan mengajak manusia ke ajalan allah dengan mengenalkan Al-quran dan mengamalkannya dengan menggunakan simbol simbol melalui media massa atau bauran dan bersifat mengingatkan.¹

Komunikasi dakwah menurut Wahyu Ilahi adalah proses penyampaian informasi atau pesan dari seseorang atau sekelompok orang kepada seseorang atau sekelompok orang yang bersumber dari Al-Quran dan hadist dengan menggunakan lambang lambang baik secara verbal maupun non verbal dengan tujuan untuk mengubah sikap, pendapat, atau perilaku orang lain yang lebih baik sesuai ajaran islam, baik langsung secara lisan maupun tidak langsung melalui media.²

Komunikasi dakwah adalah suatu bentuk komunikasi yang khas dimana seseorang komunikator menyampaikan pesan pesan yang bersumber atau sesuai dengan ajaran Al-quran dan Sunnah, dengan tujuan agar orang lain dapat berbuat amal sholeh sesuai dengan pesan pesan yang disampaikan.

¹ Bambang S. Ma'arif, *Psikologi Komunikasi Dakwah* (Bandung: Rosdakarya, 2015) h,127

² Wahyu Ilahi, *Komunikasi Dakwah*, (Bandung: Rosdakarya, 2010), h.26

Dari pengertian tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang di maksud dengan komunikasi dakwah adalah bentuk komunikasi yang lebih luas dalam proses penyampaian pesan pesan (yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist dari seseorang (ustadz atau komunikator) dengan tujuan untuk mengubah sikap dan prilaku orang lain agar berperilaku lebih baik (Akhlaqul Kharima).

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan mulai dari makanan, minuman, nutrisi, yang dikonsumsi dan prilaku kita sehari hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindari dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit tubuh kita. Selain itu juga pola hidup sehat di dalam islam yaitu melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan, menghindari yang membahayakan kesehatan. Melakukan kegiatan yang dapat menghilangkan kegelisahan stres, dan penyakit.

Pola hidup sehat yang dimaksud pada penelitian ini adalah lebih mengrah kepada rutinitas kegiatan secara rohani dan jasmani yang mana, pola hidup sehat yang dimaksud dapat meningkatkan kesadaran pola hidup sehat dalam kehidupan sehari hari, pola hidup sehat secara rohani yang dimaksud adalah memiliki pikiran yang damai dan tenang guna mendapatkan keharmonisan dalam hidup, contoh nya pola hidup sehat secara rohani yaitu dengan berdoa sesuai dengan keyakinan masing masing. Sedangkan pola hidup sehat atau kesehatan secara jasmani adalah upaya dalam meningkatkan perawatan tubuh kita untuk kesehatan dan kebutuhan nutrisi tubuh, dan kesehatan mental agar tubuh tetap prima. Contoh yang bisa dilakukan adalah dengan rutin berolahraga, mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna.

Dari kedua pola hidup sehat sudah dijelaskan betapa penting nya menjaga keseimbangan kesehatan baik secara rohani, jasmani maupun mental, terlepas dari kondisi pandemi covid-19 seperti sekarang ini, maka kesehatan dan pola hidup

kita harus lebih teratur dan tertata dengan baik, dalam kondisi pandemi maka tidak hanya pola hidup sehat saja yang perlu kita tingkatkan dan jalani melainkan protokol kesehatan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah kita guna meminimalisir terpaparnya virus covid-19 ketika sedang melakukan aktivitas di luar rumah.

Pandemi Covid-19 membuat kondisi dunia diliputi masalah besar, sejak muncul di wuhan china, pada desember 2019 virus mematikan ini telah menginfeksi dua juta orang lebih dari 200 negara secara global dan memiliki dampak yang cukup besar mulai dari psikologis, sosial hingga ekonomis.³

Pandemi Covid-19 adalah peristiwa menyebarnya penyakit coronavirus 2019 (bahasa inggris: coronavirus disease 2019, disingkat COVID-19) diseluruh dunia untuk semua negara. Penyakit ini disebabkan oleh coronavirus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV. Wabah covid-19 pertama kali dideteksi dikota wuhan, provinsi hubei, tiongkok pada tanggal 1 desember 2019, dan ditetapkan sebagai pandemi oleh organisasi kesehatan dunia(WHO) pada tanggal 11 maret 2020, virus corona (covid-19) adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia.⁴

Covid-19 disebut juga dengan virus Corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini, bahkan diseluruh penjuru dunia hampir semua negara terkena virus ini. Siapapun dapat terinfeksi virus Corona ini. Akan tetapi bayi dan anak kecil, serta orang dengan kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap serangan virus ini. Selain itu, kondisi musim juga

³ Mohammad Hidayatullah, Fitri Yanti, "Kebudayaan dan Keagamaan (*Religious Behavior of Indonesia Muslims as Responden to the Covid-19 Pandemi*)" <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/adabiya/article/view/704> Vol. 16 No.1, DOI <https://doi.org/10.37680/adabiya.v16i1.704> Vol. 16 No.1 june 2021.h.2

⁴ Idah Waidah Dkk. *Pandemi Covid-19; Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan*, Jurnal manajemen dan Organisasi (JMO) vol. No.3, Desember 2020

mungkin berpengaruh. Infeksi Corona virus disebabkan oleh virus Corona itu sendiri.⁵

Covid-19 yang telah menjadi pandemi telah menghancurkan ketertiban negara di berbagai bidang dan misalnya, bidang kesehatan, ekonomi, politik, pendidikan, budaya dan bahkan ritual keagamaan.⁶

Covid-19 mudah menyebar di tempat berkumpulnya orang atau tempat keramaian salah satunya adalah tempat ibadah, banyak praktik dan ritual keagamaan di seluruh dunia yang rentan menjadi media untuk penyebaran Covid-19, termasuk berkumpul di tempat umum dengan banyak orang, berjabat tangan dan menyentuh benda-benda. Proses penularan covid-19 antar manusia cukup cepat jadi lebih banyak orang berinteraksi dan berkumpul dengan yang terinfeksi, semakin cepat penularannya.⁷

Pengajian atau lebih sering disebut dengan majelis ta'lim adalah suatu lembaga penyidikan islam yang bersifat nonformal, yang senantiasa menanamkan norma akhlak luhur dan mulia, meningkatkan kemajuan ilmu pengetahuan dan keterampilan jama'ahnya, serta memberantas kebodohan umat islam agar dapat memperoleh kehidupan yang bahagia dan sejahtera serta diridhai oleh Allah SWT.⁸

Pengajian juga dapat diartikan sebagai penyelenggaraan atau kegiatan belajar agama islam yang berlangsung dalam

⁵ Mutmainatun Ulfaniatri Magfiroh ,Skripsi. “*Tingkat Perceraian Pada Masa Pandemi Covid-19 di Pengadilan Agama Salatiga*” (salatiga: iain salatiga: 2020) h, 7

⁶ Mohammad Hidayaturrehman, Fitri Yanti, “Pengembangan Masyarakat Islam, (*Government Responden And Community Participation Overcoming Outbreak and Managing Its Impact Covid-19*)” <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijtimaiyya/article/view/7161> DOI <https://doi.org/10.24042/ijpmi.v13i2.7161> h.256

⁷ Mohammad Hidayaturrehman, Fitri Yanti, “*Kebudayaan dan Keagamaan (Religious Behavior of Indonesia Muslims as Responden to the Covid-19 Pandemi)*” “<https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/adabiya/article/view/704> Vol. 16 No.1DOI <https://doi.org/10.37680/adabiya.v16i1.704> Vol. 16 No.1 june 2021.h.3

⁸ Poerwadarmnta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Yogyakarta: Gramedia, 2006) h. 508

kehidupan masyarakat yang dibimbing atau diberikan oleh seorang guru ngaji (da'i) terhadap beberapa orang.

Maka berdasarkan penjelasan judul diatas dapat disimpulkan bahwa maksud skripsi ini adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Komunikasi Dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisiyah Samudra Hati. Suatu penelitian yang membahas kondisi pengajian aisiyah samudra hati dalam melakukan komunikasi dakwah dalam meningkatkan pola hidup sehat di saat adanya wabah covid-19 yang mengharuskan self isolate (isolasi mandiri) dan social distancing. Namun karena kegiatan pengajian ini sudah biasa dilakukan maka masyarakat atau anggota pengajian tetap melakukannya dengan tetap menjaga prokes (Protokol Kesehatan).

B. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial manusia senantiasa ingin berhubungan dengan makhluk lainnya. Ia ingin mengetahui lingkungan sekitarnya, bahkan ingin mengetahui apa yang terjadi dalam dirinya, rasa ingin tahu inilah yang memaksa manusia perlu berkomunikasi. Manusia dalam proses perkembangan menampilkan berbagai tingkah laku dalam bidang keluarga, agama pendidikan, kesehatan dan sebagaimana yang dipelajari oleh setiap anggota masyarakat, dalam sebuah keluarga komunikasi mengandung peran yang sangat penting, karena dengan berkomunikasi kita dapat menyampaikan maksud dan tujuan kita.

Peran komunikasi sangat diperlukan dalam kehidupan bersosialisasi, bahkan pada proses pembelajaran pada kelompok pengajian, karena proses pembelajaran pada hakikatnya adalah proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan dari sumber pesan melalui saluran atau media tertentu ke peneriman pesan. Komunikasi juga sering digunakan untuk menyampaikan informasi dalam agama islam maka komunikasi juga erat kaitannya dengan dakwah.

Komunikasi dakwah merupakan upaya menyebar luaskan informasi keislaman dan mengajak manusia ke jalan Allah dengan mengenal Al-Quran dan mengamalkannya dengan menggunakan simbol-simbol melalui media massa atau bauran dan bersifat mengingatkan.⁹ dalam komunikasi dakwah penyampaian pesan bisa dikatakan sebagai ceramah, ceramah juga salah satu sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada orang lain selain ceramah juga penyampaian pesan dalam komunikasi dakwah yang bisa dilakukan secara face to face (tatap muka) dari individu ke individu atau dari kelompok ke kelompok lain.

Sebab melalui ceramah seseorang menyampaikan pikiran dan gagasan yang berbentuk informasi kepada orang lain secara lisan. Dalam pelaksanaannya ceramah atau pidato tidak bisa dibedakan, karena sama-sama menyampaikan pikiran dan gagasan kepada orang lain, tentu yang membedakan keduanya ialah tempat, situasi dan temannya. Dalam hal ini media dakwah merupakan alat yang digunakan untuk menyampaikam pesan-pesan kebaikan kepada audiens yang bertujuan memudahkan da'i dan mad'u dalam mencapai media dakwah.

Menurut mufassir kata *a'lamahul bayaani* dalam ayat ini adalah Allah telah mengajarkan kepada manusia untuk berkomunikasi yang baik.¹⁰ Dapat kita ketahui pada prinsip komunikasi yang dianjurkan Al-Qur'an sebagai berikut :

- a. Komunikasi dengan *Qaulan Sadida* (Perkataan Yang Benar)

Komunikasi yang berarti pembicaraan, ucapan atau perkataan yang benar, baik dari segi substansi dan redaksi. Firman Allah SWT surah An-Nisa ayat :9 :

⁹ Bambang S, Ma'arif, *Psikologi Komunikasi Dakwah*, (Bandung: Rosdakarya, 2015) h.127

¹⁰ M Abdul Ghoffar, *Terjemahan Lubabbut Tafsir Min Ibnu Katsir: Abdullah bin Muhammad*, (Jakarta : Pustaka Imam Syafi'i, 2010), Jilid 9 Cetakan ke 1, h 228

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا
عَلَيْهِمْ فَلْيَنْفِقُوا لِلَّهِ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

“Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan **Qaulan Sadida** – perkataan yang benar” (QS An-Nisa [4]:9).

Maksudnya : apabila kamu menyampaikan suatu informasi, pesan atau sebuah berita kepada orang lain sebaiknya menggunakan bahasa yang baik dan benar adanya, memberikan informasi atau pesan sesuai dengan fakta yang ada dan tidak menggunakan kata kata yang menyakiti atau menyinggung satu salma lain yang menimbulkan keributan. Menggunakan kata kata yang efektif tepat sasaran, langsung ke pokok permasalahan dan tidak berbelit belit juga mudah di pahami,

- b. Komunikasi dengan *Qaulan layyinan* (Perkataan yang Lemah Lembut)

Komunikasi yang berarti penyampaian pesan yang lemah lembut dengan suara yang enak didengar, lunak, tidak memvonis, mengingatkan tentang sesuatu yang disepakati seperti kematian, dan memanggilnya dengan panggilan yang disukai, penuh keramahan, sehingga dapat menyentuh hati. Firman Allah swt QS. Ta-Ha 20: Ayat 44 :

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

"Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya (Fir'aun) dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah mudahan dia sadar atau takut." (QS. Ta-Ha 20: Ayat 44).

Ayat di atas adalah perintah Allah SWT kepada Nabi Musa dan Harun agar berbicara lemah-lembut, tidak kasar, kepada Fir'aun. Dengan Qaulan Layina, hati komunikan (orang yang diajak berkomunikasi) akan merasa tersentuh dan jiwanya tergerak untuk menerima pesan komunikasi kita yang disampaikan. Nabi Muhammad SAW mencontohkan kepada kita bahwa beliau selalu berkata lemah lembut kepada siapa pun, baik kepada keluarganya, kepada kaum muslimin yang telah mengikuti nabi, maupun kepada manusia yang belum beriman.

Dari kedua prinsip komunikasi dakwah diatas bisa kita simpulkan bahwa, menyampaikn atau menerepakan komunikasi kepada lawan bicara kita itu sangat penting, penyampaian pesan yang lemah lembut dan menggunakan kata kata yang efektif sangat penting sama dengan hal nya ketika seorang da'i pada suatu kelompok pengajian menyampaikan pesan (tausiyah) di masa pandemi covid-19 seperti ini, banyak nya masyarakat khusus nya anggota pengajian yang masih belum memahami menjaga kesehatan dan pola hidup sehat pada masa pandemi seperti sekarang ini, tidak hanya itu saja tetapi banyak masyarakat khususnya kelompok pengajian Aisiyah Samudra Hati yang belum memahami bagaimana pentingnya mejaga kesehatan dan kebersihan di dalam hukum dan ajaran islam itu sendiri.

Dalam hal ini islam sebagai agama yang sempurna dan lengkap , telah menetapkan prinsip prinsip dalam penjagaan keseimbangan prinsip prinsip. Dalam penjagaan keseimbangan tubuh keseimbangan tubuh manusia. Diantara cara islam menjaga kesehatan dengan menjaga kebersihan dan melaksanakan syariat wudlu dan mandi secara rutin bagi setiap muslim.

Sehata adalah kondisi fisik dimana semua fungsi berada dalam keadaan sehat, menjadi sembuh sesudah sakit adalah anugrah terbaik dari allah kepada manusia. Tidak ada sesuatu yang begitu berharga seperti kesehatan, karenanya hamba

Allah hendaklah bersyukur atas kesehatan yang dimilikinya dan tidak bersikap kufur, Nabi saw bersabda, “*Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang*” (HR. Bukhrari)

Islam menganggap bahwa kesehatan termasuk bagian dari nikmat Allah SWT yang paling besar, orang yang didera oleh keluhan / rasa sakit tentu akan merasa kurang nyaman dalam menjalankan kehidupan. Belum lagi kalau harus berobat / ikhtiar mencari obatnya, tentu harus menyiapkan biaya yang tidak bisa diduga sebelumnya. Oleh karena itu manusia harus banyak bersyukur atas nikmat sehat yang diberikan, agar pemberian allah kepadanya semakin bertambah.

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia, beberapa corona virus diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan corona virus yang terbaru adalah yang menyebabkan Covid-19. Covid-19 adalah penyakit menular yang di sebabkan oleh virus yang baru.¹¹

Pandemi covid-19 merupakan yang bersifat global yang terjadi hampir menyerang seluruh negara. Covid-19 adalah sejenis virus yang menyebabkan ringan sampai berat. Di indonesia menggunakan sistem *lockdown* yang bertujuan agar memutus berkembangnya rantai virus corona. Oleh karena itu seluruh aspek kegiatan yang berhubungan dengan keramaian di hentikan untuk sementara waktu, termasuk kegiatan rutin pengajian di kec banjit khususnya kelompok pengajian Aisyiah Samudra Hati.

Berdasarkan Observasi pada tanggal 12-13 maret 2021 penulis. Dari komunikasi dakwah yang terapkan oleh kelompok pengajian Aisyiah Samudra Hati ini terutama

¹¹ Moch Halim Sukur dkk, *Penanganan Covid Kesehatan, Dimana pandemi Covid-19 dalam Perspektif Hukum Kesehatan*, Jurnal Incio Legis, Vol 1 No.1 (Oktober2020) h,2-3

dalam meningkatkan pola hidup sehat pada masa pandemi ini bisa dikatakan sudah efektif. Seperti yang disampaikan oleh ibu Musfiroh menyatakan bahwa : ¹²

Kelompok pengajian Aisyah Samudra Hati ini mengadakan agenda rutin setiap minggu 2 kali yaitu pada hari Selasa siang jam 13:30 sampai dengan jam 15:00 WIB, di masjid Muslimin salah satu masjid terdekat di LK II pasar banjit. Adapun materi yang disampaikan yaitu mengenai fiqih perempuan dalam kehidupan sehari-hari, dan materi tentang amalan-amalan yang bisa diterapkan untuk ketenangan dalam menghadapi masalah, seperti masalah keluarga, kesehatan dan lainnya. Tidak hanya membahas materi saja tetapi kelompok pengajian Aisyah Samudra Hati ini melaksanakan Ngaji Al-Quran.¹³

Kegiatan yang kedua biasa dilakukan pada malam Jumat dari jam 19:00 sampai dengan 21:00 WIB. Ini biasa dilakukan di rumah pengurus atau anggota yang bersedia karena pada malam Jumat agendanya yaitu Munajat Hati yang artinya seluruh anggota bergilir untuk mendapatkan kesempatan karena di munajat hati ini seluruh anggota membantu mendoakan tuan rumah yang mempunyai hajat dan setelah itu biasanya pengurus mengadakan sarasehan untuk saling bercerita dan memberi solusi kepada anggotanya, biasanya anggota khususnya yang sudah sepuh (manula) yang memiliki masalah keluhan kesehatan.¹⁴

Biasanya pengajian yang pada umumnya diikuti para ibu-ibu dan orang tua (manula) ini kerap melakukan kegiatan rutin seperti, Khataman Al-Qur'an, Ngaji bersama 8 jus, berbagi Sodakoh Jum'at dan Subuh, dan Membahas kajian agama dan membahas tentang problematika yang sedang terjadi.

¹² Observasi Pengajian pada tanggal 12 maret 2021

¹³ Ustadzah Musfiroh, Ketua Pengajian, wawancara pada tanggal 12 maret

¹⁴ *Ibid*

Dengan adanya pandemi seperti sekarang ini pengajian Aisiyah Samudra Hati ini mengurangi kegiatan rutin mereka dan meminimalisir adanya perkumpulan yang ramai, akan tetapi bukan berarti mereka fakum atau berhenti karena adanya pandemi covid-19 ini, melainkan tetap melaksanakan pengajian rutin dengan menggunakan protokol kesehatan 3 M yaitu : Memakai Masker, Mencuci Tangan, Menjaga jarak.

Karena banyaknya pengurus dan anggota pengajian ini orang tua (manula) tidak bisa di pungkir kebanyakan dari mereka masih menyepelekan virus covid-19 ini dibuktikan dengan jarang memakai masker, tidak rutin mencuci tangan sebelum atau sesudah melakukan aktivitas sebagaimana yang dianjurkan oleh menteri kesehatan, dan banyak juga yang masih belum menjaga jarak antara satu dengan yang lainnya sehingga setiap perkumpulan terkadang masih terjadi kerumunan.

Dari sini penulis menjadikan kelompok pengajian Aisiyah Samudra Hati sebagai Obyek penelitian. Dimana kelompok pengajian ini sebagai lembaga pendidikan non-formal islam yang memiliki peran penting dalam menyebar luaskan dakwah yang rahmatan lil alamin dan menyebar luaskan informasi yang positif di tengah masyarakat. Sebagaimana yang disampaikan oleh ibu musfiroh menyatakan bahwa:

Kelompok pengajian Aisiyah Samudra Hati ini bertempat di LK II Pasar Banjit Kelurahan Pasar Banjit Kecamatan Pasar Banjit Kabupaten Waykanan ini didirikan pada tahun 2019 oleh 5 orang pendiri dan setelah itu ada beberapa anggota yang ingin bergabung dari situ lah ibu Musfiroh dan 10 temannya merintis Aisiyah Samudra Hati ini, seiring berjalannya waktu anggota pengajian ini kian bertambah dari berbagai lingkungan di pasar banjtit yang mula nya 10 orang kin menjadi 25 orang, dan berawal dari ngaji

Al-Quran biasa kini sudah melakukan banyak kegiatan positif.¹⁵

Dengan latar belakang dan kondisi anggota yang berbeda di masa pandemi covid-19 saat ini banyak menimbulkan masalah salah satunya komunikasi antar anggota yang masih kurang baik karena pemahaman bahasa Indonesia yang belum maksimal khususnya pada orang tua (manula) yang masih terbiasa menggunakan bahasa daerah, tidak hanya komunikasi saja melainkan dimasa pandemi ini sebagian anggota masih menyepelekan kesehatan diri mereka, lingkungan dan kesehatan bersama, anggota pengajian juga masih belum banyak yang mengiuti protokol kesehatan yang di anjurkan minimal 3M.

Jadi dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk meneliti di kelompok pengajian Aisyah Samudra Hati dengan judul “Komunikasi Dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisyah Samudra Hati”.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Fokus Penelitian merupakan batasan penelitian agar jelas ruang lingkup yang akan diteliti. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menetapkan fokus penelitian ini yaitu: Komunikasi Dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisyah Samudra Hati. Adapun subfokus dalam penelitian ini adalah tentang masyarakat yang tetap melakukan pengajian dimasa pandemi covid-19 dengan tetap melakukan pola hidup sehat serta proses yang baik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti dapat memaparkan rumusan masalah penelitian yaitu: Bagaimana komunikasi dakwah pada Kelompok pengajian Aisyah

¹⁵ Observasi Kelompok Pengajian Pada Tanggal 12 Maret 2021

Samudra Hati dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat anggota dimasa pandemi covid-19 ?

E. Tujuan Penelitian

Dari uraian diatas yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk menegtahui bagaimana Komunikasi Dakwah yang dilakukan pada Kelompok Pengajian Aisiyah Samudra Hati dalam Meningkatkan Kesadaran Pola Hidup sehat Di masa Pandemi COVID-19.

F. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat yang diharapkan dari adanya penelitian ini adalah :

- a. Manfaat Teoritis : Penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pembaca khususnya Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Dan penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan dokumentasi ilmiah pada penelitian selanjutnya.
- b. Manfaat Praktis : Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain dan untuk melengkapi syarat syarat yang diperlukan untuk mencapai gelar Sastra 1 juruOsan Komunikasi dan Penyiaran Islam.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk mendapatkan hasil yang sempurna dalam penelitian tentang **“Komunikasi dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisiyah Samudra Hati”**. Penulis mengacu ke beberapa pemikiran lain dan pembahasan yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini antara lain :

1. Penelitian dengan judul *”Pengajian Ibu-Ibu Majelis Ta’lim al-Ikhlash dalam meningkatkan pemahaman keagamaan di Desa berembang Kabupaten Jambi”*. Oleh Ria Pertiwi, Nim 161569 Pendidikan Agama islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negri

Sulthan Thaha Saifuddin Jambi 2020. Dalam skripsi ini berfokus membahas tentang pengajian ibu-ibu Majelis Taklim Al-Ikhlas dalam meningkatkan pemahaman keagamaan di desa rembang, pemahaman keagamaan yang dimaksud adalah pemahaman dalam segi ibadah, serta melalui majelis taklim ini ibu ibu dapat menjalin Silaturahmi terhadap sesama anggota dan membangun tatanan kehidupan islami.

2. Penelitian skripsi dengan judul “Majelis Ta’lim Sebagai Internalisasi Dakwah Pada Masyarakat Kedaton Raman 1”. Oleh Leni Fernida Usman, Npm 1503060117 Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro (IAIN Metro) 2019. Dalam skripsi ini berfokus membahas pelaksanaan pengajian serta pelaksanaan dakwah pada Majelis Taklim Kedaton Raman 1, yang mana hasil dari penelitian ini adalah peneliti mendapatkan hasil bahwa pengajian ini menggunakan metode dakwah dengan bentuk metode ceramah dan metode tanya jawab..
3. Ahmad Imam Syafi’i, NPM : 1441010095 Mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2014. Dengan Judul “*Komunikasi Dakwah Dalam Pembentukan Santri Yang Berkarakter Pada Pondok Pesantren Darul Ulum Seputih Banyak Lampung Tengah*”. Dalam skripsi ini berfokus membahas tentang komunikasi dakwah pada pondok pesantren darul ulum dalam pembentukan santri yang berkarakter, adapun yang menjadi rumusan masalah nya yaitu, bagaimana komunikasi dakwah pada pondok pesantren Darul Ulum dalam pembentukan karakter santri, selain itu peneliti menemukan hasil dari penelitian ini yakni dengan menumbuhkan rasa disiplin dan rasa tanggung jawab pada santri setiap kegiatan yang ada sehingga santri memiliki karakter yang berakhlak mulia sesuai dengan tujuan pondok pesantren.

Dari tinjauan pustaka di atas peneliti ada beberapa kesamaan dalam skripsi yakni pada metode komunikasi yang digunakan. Dan perbedaan peneliti di atas dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu titik fokus yang mana peneliti berfokus pada komunikasi dakwah yang digunakan dalam meningkatkan pola hidup sehat anggota di masa pandemi covid-19, kondisi pandemi yang saat ini juga menjadi pembeda antara penelitian di atas dengan penelitian yang penulis lakukan,

H. Metode Penelitian

1. Jenis Dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*fieldresearch*) yaitu suatu penelitian yang langsung dilakukan dilapangan atau pada responden.¹⁶ Menurut Hadari Nawawi penelitian lapangan adalah kegiatan penelitian ini dilakukan di lingkungan masyarakat tertentu, baik di lembaga lembaga dan organisasi kemasyarakatan maupun lembaga lembaga pemerintahan.¹⁷

Disini penulis akan terjun ke lapangan dimana penulis akan meneliti Komunikasi Dakwah dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisiyah Samudra Hati.

b. Sifat Penelitian

Dilihat dari sifatnya penelitian ini bersifat *Deskriptif* yang menggambarkan mengenai situasi atau kejadian-kejadian, sifat populasi atau daerah dengan mencari informasi-informasi faktual

¹⁶ Susiadi, *Metodelogi Penelitian*, (Sukarame: Seksi Penerbitan Fakultas Syariah IAIN Raden Intan Lampung, 2014), h.19

¹⁷ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Soisal*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Prees, 1998), Cet. Ke-VII,h.31

justifikasi keadaan, membuat evaluasi sehingga di peroleh gambar yang jelas.¹⁸

Penelitian *deskriptif* mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena. Penelitian ini akan mendeskripsikan tentang Komunikasi Dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian Aisyiah Samudra Hati.

2. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data penelitian diperoleh. Sumber data bisa berupa benda, perilaku manusia, tempat dan sebagainya.¹⁹

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.²⁰ Data pokok dapat dideskripsikan sebagai jenis data yang diperoleh langsung dari tangan pertama subjek penelitian atau responden atau informan. Dalam hal ini data primer diperoleh dari anggota pengajian aisyiah samudra hati yang berjumlah 25 orang anggota.

Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi

¹⁸ Marzuki, *Metodologi Riset Panduan Penelitian Bidang Bisnis Dan Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: Kampus Fakultas Ekonomi, UII, 2005), Cet. Ke.I.h.17

¹⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Renika Cipta.2014)h.208

²⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005). h.112

yang dicari.²¹ Dalam hal ini data primer dari kelompok pengajian Aisiyah Samudra hati pasar banjit berjumlah 25 orang.

Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah anggota pengajian, dan yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah ustadzah, yang mana ustadzah itu adalah ketua dan wakil pengajian itu sendiri.

Dalam teknik ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. Yaitu teknik penentuan sample dengan menggunakan pertimbangan pertimbangan atau kriteria kriteria tertentu.²² Dengan demikian penulis memberikan kriteria untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Anggota pengajian berusia 40 sampai 50 tahun

2. Anggota pengajian yang aktif

Berdasarkan kriteria diatas dan memperhatikan pertimbangan tertentu. Maka yang menjadi sample dalam penelitian ini adalah 12 anggota yang berusia 40 sampai 50 tahun, dan 7 anggota yang aktif dalam pengajian.

b. Sumber Data Skunder

Data Sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat pihak lain). Data sekunder dalam penelitian ini berupa bukti, catatan, atau laporan yang telah tersusun dalam arsip (data dokumen) yang dipublikasi.²³

²¹Lexy Moleong, Op. Cit. h.157

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung:Angkasa. 2012)h.80

²³ Ali Mohammad, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategis*, (Bandung:Angkasa.2012)h.80

Dalam penelitian ini data yang digunakan untuk mendukung informasi diperoleh dari dokumen-dokumen tentang arsip pengajian aisyiah samudra hati dan dokumen lainnya yang mendukung dan terkait dengan penelitian.

3. Metode Pengumpulan Data

Dalam memudahkan peneliti dalam pengambilan data lapangan penulis menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut :

a. Metode Wawancara

Wawancara merupakan percakapan yang diarahkan pada masalah tertentu. Kegiatan ini merupakan proses tanya jawab secara lisan dari dua orang atau lebih saling berhadapan secara fisik (langsung) ataupun tidak bertatap muka secara langsung tetapi dengan menggunakan teknologi tertentu. Oleh karena itu hasil wawancara ditentukan oleh para pewawancara, responden pertanyaan dan situasi wawancara.²⁴ Jenis wawancara yang dipakai oleh penulis adalah interview bebas terpimpin, yaitu penulis bebas mengajukan pertanyaan dan berdialog yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

Peneliti akan mengajukan pertanyaan atau tanya jawab kepada ketua pengajian dan anggota pengajian yang dianggap mengetahui dan memiliki informasi yang jelas demi kebutuhan peneliti.

a. Metode Observasi

Metode Observasi (pengamatan) adalah pengamat yang memungkinkan peneliti mencatat semua peristiwa dalam situasi yang berkaitan dengan pengetahuan proporsional maupun

²⁴ Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada cer. V. 2010).h.199

pengetahuan yang langsung di peroleh dari data.²⁵ Jenis observasi yang penulis pilih adalah teknik *observasi partisipan*, yaitu penelitian ikut dalam kegiatan kegiatan yang dilakukan oleh subjek penelitian atau yang diamati, seolah olah merupakan bagian dari mereka.²⁶

Dalam hal ini penulis mendatangi langsung lokasi yang menjadi tempat penelitian yaitu pengajian aisyah samudra hati yang terletak di LK II kelurahan Pasar Banjit kemudian meneliti, mengamati, mencatat yang terjadi pada subjek penelitian. Kemudian menganalisa keadaan yang sebenarnya terjadi pada pengajian aisyah samudra hati.

b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal hal atau variabel berupa catatan, transkrip dan buku buku, surat kabar, majalah dan sebagainya.²⁷ Dalam memanfaatkan dokumen sebagai data dalam penelitian ini, bahwasannya tidak seluruh isi dokumen dimasukan secara tertulis, melainkan diambil pokok-pokok isinya yang dapat diperlukan, sedangkan yang lainnya, dijadikan sebagai pendukung analisa.²⁸

Peneliti mencatat kondisi pengajian aisyah samudra hati serta mengambil foto beserta data data pendukung untuk melengkapi penelitian yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Pada dasarnya, dokumen digunakan untuk memperkuat penelitian agar terpercaya.

²⁵ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (jakarta: Rineka Cipta, 1997) cet. Ke IX h. 102

²⁶ Ibid.h106

²⁷ Kartono Kartini, *Pengantar Metodologi Riset*, (Bandung: Madar maju,1996)h.32

²⁸ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (jakarta: Rineka Cipta, 2014) h.272

c. Metode Analisis Data

Setelah semua data terkumpul sesuai dengan kebutuhan maka langkah selanjutnya ialah untuk menghimpun data data tersebut di analisa.²⁹ Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis data yang bersifat kualitatif. Menurut Bogdan dan Biglen analisis data kualitatif dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisir data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menawarkan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁰

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa *deskriptif kualitatif*, teknik analisa data ini menguraikan menafsirkan dan menggambarkan data yang terkumpul secara sistematis. Dan dari analisa yang dilakukan kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan metode induktif yaitu secara penarikan kesimpulan berangkat dari fakta-fakta atau peristiwa kongkrit yang khusus, kemudian dari fakta atau peristiwa yang khusus itu ditarik kesimpulan secara umum.

I. Sistematika Penulisan

Agar lebih mudah dalam penyusunan penelitian dalam skripsi ini, penulis merumuskan sistematika pembahasan” Komunikasi dakwah Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Pengajian

²⁹ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. *Metodelohi Penelitian*: (Jakarta: Bumi Aksara, 1997),h.98.

³⁰ Sugiyono *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Cet,18 (Bandung:Alfabeta), h. 246

Aisiyah Samudra Hati” yang terdiri dari lima bab dan setiap bab terdiri dari sub sub bab yaitu sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan. Pada bab I berisi tentang Penegasan Judul, Latar Belakang masalah, Fokus dan Sub Fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

BAB II Landasan Teori. Pada bab II terdapat kajian yang teori yang terdiri dari komunikasi dakwah, proses komunikasi dakwah, fungsi komunikasi, metode komunikasi, konsep pola hidup sehat di masa pandemi covid-19, apa saja faktor penyebaran covid-19 dan bagaimana menjaga protokol kesehatan.

BAB III Deskripsi Objek Penelitian. Pada bab III, Menjelaskan gambaran umum dari objek penelitian seperti seperti apa proses pengajian aisiyah samudra hati pada masa pandemi covid-19, menjaga pola hidup sehat dan meningkatkan pola hidup sehat, dan menaati prokes covid-19 dalam pelaksanaan pengajian di kelurahan pasar banjit.

BAB IV Analisa Penelitian. Pada bab IV, Terdapat pembahasan hasil analisis yang penulis tulis tentang bagaimana komunikasi dakwah yang di lakukan kelompok pengajian aisiyah samudra hati dalam meningkatkan pola hidup sehat anggota di masa pandemi covid-19.

BAB V. Kesimpulan. Pada bab V berisi kesimpulan yang berisi pernyataan singkat peneliti mengenai bagaimana komunikasi dakwah yang di lakukan kelompok pengajian aisiyah samudra hati dalam meningkatkan pola hidup sehat anggota di masa pandemi covid-19. Dan berisi saran saran dan penutup, bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran lampiran dan biodata penulis.



BAB II

KOMUNIKASI DAKWAH DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT DAN PANDEMI COVID-19

A. Komunikasi Dakwah

1. Pengertian Komunikasi Dakwah

Komunikasi dakwah terdiri dari kata komunikasi dan dakwah. Komunikasi adalah penyampaian pesan dan dakwah adalah ajakan ke jalan Tuhan (Allah SWT). Komunikasi dakwah dapat didefinisikan sebagai proses penyampaian dan informasi Islam yang memengaruhi komunikasi (mad'u) agar mengimani, mengamalkan, menyebarkan dan membela kebenaran Islam.³¹

Komunikasi dakwah adalah proses penyampaian informasi atau pesan dari seseorang atau sekelompok orang kepada seseorang atau sekelompok orang lain yang bersumber dari Al-Quran dan hadits dengan menggunakan lambang-lambang baik secara verbal maupun non-verbal dengan tujuan untuk mengubah sikap, pendapat, atau perilaku orang lain yang lebih baik sesuai dengan ajaran Islam, baik langsung secara lisan maupun tidak langsung melalui media.

Sedangkan menurut Samsul Munir Amir mendefinisikan komunikasi dakwah adalah "suatu bentuk komunikasi yang khas dimana seseorang ustadz atau ustadzah menyampaikan pesan-pesan yang bersumber atau sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan sunah, dengan tujuan agar orang lain (komunikan) dapat berbuat amal sholeh sesuai dengan pesan-pesan yang disampaikan tersebut".³²

Komunikasi dakwah merupakan kegiatan dakwah yang sifatnya komunikatif, yakni usaha penyampaian ajaran agama Islam kepada masyarakat, agar masyarakat tersebut memiliki

³¹ Wahyu ilahi, *Komunikasi Dakwah*, {Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010}, Cet. Ke-1, 26

³² Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah* (Jakarta: Pragonatam jaya, 2013), Cet. Ke-2, 153

pemahaman tentang islam dan akhirnya mengamalkan ajaran islam dalam kegiatan hidup mereka sehari-hari.³³

Adapun yang dimaksud Komunikasi Dakwah di sini adalah yaitu tipe atau bentuk gambaran, yang menyampaikan pesan islam pada proses komunikasi yang bertujuan beramar ma'ruf nahi munkar dalam mempengaruhi individu maupun kelompok, tanpa paksaan agar dapat mempraktekkannya pada kehidupan sehari-hari atau segala kegiatan komunikasi yang dilakukan oleh da'i di dalam segala kegiatan baik komunikasi verbal maupun non- verbal, yang memiliki nilai-nilai agama Islam.

Komunikasi adalah salah satu bentuk interaksi yang paling penting dan harus dilakukan oleh sesama manusia. Pada dasarnya komunikasi tidak hanya dilakukan secara vertikal yaitu antar sesama manusia akan tetapi bisa dilakukan secara horizontal.³⁴

2. Proses Komunikasi Dakwah

Proses komunikasi dakwah berlangsung sebagaimana proses komunikasi pada umumnya, mulai dari komunikator (da'i) hingga feedback atau respon komunikan (mad'u, objek dakwah). Aktivitas dakwah dimulai dari adanya seorang komunikator (pengirim). Dalam perspektif Islam, setiap muslim adalah komunikator dakwah karena dakwah merupakan kewajiban individual setiap muslim.

Komunikator dakwah memilih dan memilah ide berupa materi dakwah lalu di olah menjadi pesan dakwah (message). Pesan itu disampaikan dengan sarana (media) yang tersedia untuk diterima komunikan (objek dakwah). Komunikan menerjemahkan atau memahami simbol-simbol pesan dakwah itu lalu memberi umpan balik

³³ Awaluddin Pimay, *Paradigma Dakwah Humanis* (Semarang: Rasail 2015), Cet, Ke-3, 14-15

³⁴ Fitri Yanti "Ragam Komunikasi Dalam Al-Quran, *Jurnal Ilmu dakwah Dan Pengembangan Komunikasi*, V," <http://ejournal.ac.id/index.php/alummah/article/view/4712> DOI <https://doi.org/10.24042/bu.v12i1.4712> Vol 12, No 1 (2017), 59

(feedback) atau meresponya, misalnya berupa pemahaman dan pengalaman pesan dakwah yang di terimanya.³⁵

3. Fungsi Komunikasi Dakwah

Beragam manfaat dakwah itu sendiri memang banyak. Teknik berkomunikasi di dalam dakwah pun mungkin akan berbeda dengan teknik komunikasi lainnya. Berikut adalah beberapa fungsi dari komunikasi dakwah secara umum:

a. Membuat Pesan Berisi Ajakan

Komunikasi dakwah merupakan jenis komunikasi persuasif. Oleh karena itu di dalamnya, akan sangat identik dengan pesan yang berisi ajakan untuk berbuat kebaikan. Umumnya komunikasi ini sangat efektif terutama dalam membawa pengaruh baik di suatu komunitas. Penerapannya juga termasuk efektif untuk memberikan pengaruh-pengaruh yang memang bagus dan baik.³⁶

Yang maksud dari membuat pesan berisi ajakan adalah seseorang komunikator umumnya menyampaikan pesan yang bersifat membangun, tidak menjatuhkan, memberikan dampak positif bagi pendengar, dan memberi pesan yang memotivasi agar pendengar dapat menjadi lebih baik, dan memberi contoh yang baik karena pesan yang di sampaikan biasanya akan selalu di dengar dan diingat oleh komunikan.

b. Membagikan Pesan Dengan Sifat Sepiritual

Komunikasi dakwah juga akan identik dengan isi pesanya yang sarat akan nilai spiritual. Dakwah akan sangat bermanfaat apabila isi pesan disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah difahami.³⁷

³⁵ Wahyu ilahi, *Komunikasi Dakwah*, {Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010}, Cet. Ke-1, 28

³⁶ *Ibid* 28

³⁷ *Ibid* 28

Di dalam komunikasi dakwah juga erat kaitannya dengan pesan spiritual yang mana pesan yang disampaikan dengan bahasa yang mudah di pahami dan tetap dengan nilai nilai agama yang sudah di tentukan. Dalam hal ini biasanya pesan yang di sampaikan bermanfaat guna meningkatkan keimanan para komunikan.

c. Menguatkan Kepercayaan

Komunikasi dakwah, karena sifatnya adalah mengajak, juga mampu menguatkan kepercayaan seseorang. Kepercayaan seseorang biasanya akan dipupuk berkat adanya komunikasi dakwah ini. Keterampilan dalam merangkai kata yang bagus dan dan penuh makna perlu di tingkatan agar fungsi ini dapat terealisasi.³⁸

Menyampaikan pesan dengan komunikasi dakwah ini bisa dikatakan sangat efektif dan dapat memberikan dampak yang positif pula, karena biasanya dengan adanya komunikasi dakwah para komunikan menjadi lebih yakin dan penuh makna ketika mendengarkan pesan yang di sampaikan.

d. Memberikan Informasi Keagamaan Terbaru

Fungsi komunikasi dakwah selanjutnya yakni terkait dengan mudahnya membagikan informasi keagamaan terbaru. Sebagai contoh, dalam komunikasi Islam informasi mengenai jadwal puasa Ramadhan atau hari raya Idul Fitri bisa disampaikan dengan lebih cepat melalui komunikasi dakwah.³⁹

Memberikan updaten terbaru atau informasi keagamaan yang baru guna mengingatkan para komunikan agar tetap ingat moment moment penting keagamaan jauh jauh hari yang sudah diupdet dari informasi sebelumnya.

³⁸ Awaluddin Pimay, *Paradigma Dakwah Humanis* (Semarang: Rasail 2015), Cet.Ke-1, 14-15

³⁹ *Ibid* 28

e. Memudahkan dalam Mengubah Sikap dan Prilaku

Komunikasi dakwah juga memudahkan merubah sikap dan prilaku seseorang. Sifatnya yang persuasif akan mengajak orang untuk mengubah sikapnya menjadi lebih baik. Hal ini tentu tidak lepas dari isi pesan dalam komunikasi yang biasanya bersifat spiritualis.⁴⁰

Salah satu manfaat dari menyampaikan pesan dengan bersifat spiritual yaitu mempermudah para komunikator menyampaikan pesan kepada komunikan yang bertujuan untuk membantu merubah sikap atau prilaku komunikan yang kurang baik menjadi lebih baik dengan cara yang baik dan menggunakan bahasa yang baik pula.

f. Memberikan Kesempatan dalam Bertukar Informasi

Dakwah juga memberikan kesempatan untuk saling bertukar informasi seputar keagamaan. Tentu saja ini menjadi sebuah kegiatan yang bagus untuk klarifikasi dan juga peningkatan ilmu yang bersifat keagamaan.⁴¹

Dalam hal ini komunikasi dakwah juga memperbolehkan dalam bertukar informasi, yang bertujuan untuk saling berbagi ilmu dan sharing, contohnya, tanya jawab dalam sebuah acara tausiah atau pengajian, sarasehan keagamaan bersama para tokoh atau ulama dsb.

4. Metode Komunikasi Dakwah

Metode-metode komunikasi dakwah di dalam Al-Qur'an yaitu Surat An-Nahl Ayat 125, Allah SWT berfirman:

اُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ

⁴⁰ Ibid 28

⁴¹ Yuli Umru'atin, *Dakwah Dalam Al-Qur'an*, (Surabaya: Jakad Media Publishing, 2014), 106

Artinya : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk”.

Pada ayat tersebut terdapat metode dakwah yang akurat. Kerangka dasar tentang metode dakwah yang terdapat pada ayat tersebut adalah *Bi Al- Hikmah*, *Mau'izhah Hasanah*, dan *Mujadalah*.

1) *Bi Al-Hikmah*

Kata hikmah sering kali diterjemahkan dalam pengertian bijaksana, yaitu pendekatan sedemikianrupa sehingga pihak objek dakwah mampu melaksanakan apa yang didakwahkan atas kemauannya sendiri, tidak merasa ada paksaan, konflik, maupun rasa tertekan.⁴²

Menurut Syaikh Nawawi Al-Bantani dalam Tafsir Al-Munir bahwa Al- Hikmah adalah *Al-Hujjah Al-Qath''iyah Al-Mufidah li Al-., Aqaid Al- Yaqiniyyah* artinya Hikmah adalah dalil-dalil (argumentasi) yang *qath''i* dan berfaedah bagi kaidah-kaidah keyakinan.⁴³

Menurut Sa'id Bin Ali Bin Wakif Al-Qathani, bahwa Al-Hikmah mempunyai arti sebagai berikut: Secara Bahasa yaitu adil, ilmu, sabar, memperbaiki, pengetahuan. Secara Istilah yaitu valid, mengetahui yang benar dan mengamalkanny meletakkan sesuatu pada tempatnya, menjawab dengan

⁴² Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Paragonatama Jaya, 2013), Cet. Ke-2, 153

⁴³ *Ibid* 98

tegas dan tepat.⁴⁴

Dengan demikian penulis dapat mengetahui bahwa hikmah adalah mengajak manusia menuju jalan Allah dengan menggunakan perkataan, memberi semangat, sabar, ramah, lapang dada dan menempatkan sesuatu pada tempatnya.

2) *Mau'izahah Hasanah*

Mau'izahah Hasanah atau nasihat yang baik merupakan memberikan nasihat kepada orang lain dengan cara yang baik, yaitu petunjuk-petunjuk ke arah kebaikan dengan bahasa yang baik, dapat diterima, berkenan di hati, menyentuh perasaan, lurus dipikiran, menghindari sikap kasar, dan tidak mencari atau menyebut kesalahan audiens sehingga pihak objek dakwah dengan rela hati atas kesadarannya dapat mengikuti ajaran yang disampaikan oleh subjek dakwah.⁴⁵

Dengan demikian penulis dapat menyimpulkan bahwa seorang da'i sebagai subjek dakwah harus mampu menyesuaikan dan dapat mengarahkan mad'u atau objek dakwahnya sesuai dengan pesan dakwah yang disampaikan dan sesuai dengan ruang lingkup pengalaman dari mad'u agar tujuan dari dakwahnya tercapai sebagai ikhtiar untuk mengamalkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

3) *Mujadalah*

Mujadalah merupakan cara terakhir yang digunakan untuk berdakwah manakala dua cara terakhir yang digunakan untuk

⁴⁴ *Ibid* 98

⁴⁵ *Ibid* 99-100

orang-orang yang taraf berfikirnya cukup maju dan kritis seperti ahli kitab yang memang telah memiliki bekal keagamaan dari para utusan sebelumnya.⁴⁶

Apabila ditinjau dari sudut pandang yang lain, metode komunikasi dakwah dapat dilakukan pada berbagai metode yang lazim dilakukan dalam pelaksanaan dakwah. Metode tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

a. Metode Ceramah

Dzikron Abdullah dalam buku *Metodologi Dakwah* mendefinisikan metode ceramah adalah sebagai metode yang dilakukan dengan maksud untuk menyampaikan keterangan, petunjuk, pengertian, dan penjelasan tentang sesuatu kepada pendengar dengan menggunakan lisan.⁴⁷

Metode ceramah ini menurut penulis juga harus diimbangi dengan retorika, dan faktor-faktor lain yang akan membuat pendengar atau mad'u itu merasa simpatik dengan ceramahnya.

b. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab sebagai salah satu metode yang cukup dipandang efektif apabila ditempatkan dalam usaha dakwah, karena objek dakwah dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang belum dikuasai oleh mad'u sehingga akan terjadi

⁴⁶ *Ibid* 100

⁴⁷ *Ibid* 101

hubungan timbal balik antara subjek dakwah dengan objek dakwah.⁴⁸

c. Metode Diskusi

A Kadir Munsyi dalam buku yang di tulis Samsul Munir menjelaskan bahwa diskusi sering dimaksudkan sebagai pertukaran pikiran (gagasan, pendapat dan sebagainya) antara sejumlah orang secara lisan membahas suatu masalah tertentu yang dilaksanakan dengan teratur dan bertujuan untuk memperoleh kebenaran.⁴⁹

d. Metode Silaturahmi (*Home Visit*)

Dakwah dengan menggunakan metode *home visit* dapat dilakukan dengan berkunjung ke rumah mad'u atau melalui silaturahmi, menengok orang sakit, ta'ziah, dan lain-lain. Dengan cara seperti ini, manfaatnya cukup besar dalam rangka mencapai tujuan dakwah karena terjun langsung ke kediaman mad'u sehingga da'i dapat memahami dan membantu meringankan beban moral mad'u.⁵⁰

Berbagai metode yang telah disebutkan diatas sehingga penulis dapat menggambarkan metode-metode komunikasi dakwah yaitu bertujuan untuk menyebarkan, mengetahui, menggambarkan proses, unsur, dari kegiatan dakwah yang dilakukan secara sistematis dan terinci sehingga dapat mempengaruhi objek untuk kembali kepada ajaran agama Islam dan memperbaiki akhlak kehidupan melalui komunikasi

⁴⁸ *Ibid* 101

⁴⁹ *Ibid* 102

⁵⁰ *Ibid* 102

dakwah yang baik.

5. Bentuk-bentuk Komunikasi Dakwah

Komunikasi adalah salah satu bentuk interaksi yang paling penting dan harus dilakukan oleh sesama manusia. Pada dasarnya komunikasi tidak hanya dilakukan secara horizontal. Misalnya komunikasi kita dengan Tuhan untuk mencurahkan segala keganjalan di dalam hati ataupun untuk meminta sesuatu. Begitu pula komunikasi antar manusia. Tujuan kita berkomunikasi adalah untuk menyampaikan apa yang ada di dalam pikiran kita atau akan menyampaikan keluhan kesah. Pada dasarnya ketika kita melakukan komunikasi kita mengadakan tindakan dengan tujuan agar orang lain tau apa yang ada di benak kita. Sebagai makhluk yang berkomunikasi adalah salah satu tindakan yang sangat sering kita lakukan. Hampir setiap saat kita melakukan proses komunikasi. Dalam komunikasi ada pihak yang terikat yaitu komunikator dan komunikan.⁵¹

Adapun penyampaian pesan dalam pendekatan komunikasi yang terkandung dalam komunikasi Islam yaitu⁵² :

- a) Qaulan Baligha (Tepat sasaran dan mudah dimengerti)

Dalam bahasa Arab kata baligha diartikan “sampai”, “mengenai sasaran” atau “mencapai tujuan”. Jika dikaitkan dengan qaulan (ucapan atau komunikasi) baligh berarti “fasih”, “jelas maknanya”, “tepat mengungkapkan apa yang

⁵¹ Fitri Yanti. *Ragam Komunikasi Dalam Al-Quran*, Jurnal Ilmu dakwah Dan Pengembangan Komunikasi, V, <http://ejournal.ac.id/index.php/alummah/article/view/4712>, DOI <https://doi.org/10.24042/bu.v12i1.4712> VOL. 12 No 1 (2017), 59

⁵² Gusti Randa, *Strategi Komunikasi Pengasuh Dalam Pembinaan Akhlak Santri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Di Kota Bengkulu*, (Bengkulu: prodi: Komunikasi dan Penyiaran Islam Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah, IAIN Bengkulu; 2019), 52-55

dikehendaki” dan “terang”. Allah swt berfirman dalam Al-Qur’an yang artinya: “mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. Karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang berbekas pada jiwa mereka”.⁵³ (QS An-Nisa:63).

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا

Artinya : “Mereka itu adalah orang-orang yang (sesungguhnya) Allah mengetahui apa yang ada di dalam hatinya. Karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka nasihat, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang membekas pada jiwanya.”⁵⁴

Model komunikasi dakwah dalam bentuk Qaulan Baligha adalah hendaknya para da’i harus seimbang dalam melakukan sentuhan terhadap mad’u, yaitu antara otaknya dan hatinya. Jika kedua komponen tersebut dapat terakomodasi dengan baik maka akan menghasilkan umat yang kuat, karena terjadi penyatuan antara hati dan pikiran. Interaksi aktif keduanya merupakan sebuah kekuatan yang kuat dan saling berkaitan dalam membentuk komunikasi yang efektif.

b) Qaulan Kariima (Perkataan Yang Mulia)

Qaulan Kariima, dapat diartikan sebagai “perkataan yang mulia”. Komunikasi dakwah menggunakan Qaulan Kariima lebih ke sasaran (mad’u) dengan tingkatan umurnya yang lebih tua. Sehingga, pendekatan yang digunakan lebih pada pendekatan yang sifatnya pada sesuatu yang

⁵³ Ahmad Mubarak, *Psikologi Dakwah*, (Malang : Madani Press. 2014),

⁵⁴ Al-Quran Terjemah, Departement RI Surat An-Nisa Ayat 63

santun, lembut, dengan tingkatan dan sopan santun yang diutamakan.⁵⁵ Allah berfirman dalam (Q.S.Al-Isra [17]:23

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عَنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya : “Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain dia hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antaranya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan pada keduanya perkataan “ah” dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia”.⁵⁶

Prinsip komunikasi yang terkandung adalah jika berkomunikasi dengan orang yang lebih tua daripada kita atau kepada siapa saja, maka komunikator haruslah memiliki dan memperhatikan sopan santun yang berlaku. Dalam artian, tidak melakukan kekerasan dan memilih bahasa yang terbaik dan sopan penuh penghormatan

c) Qaulan Layyina (Perkataan yang lemah Lembut)

Layyin secara terminologi diartikan sebagai “lembut”. Qaulan layyina juga berarti perkataan yang lemah lembut dalam komunikasi dakwah merupakan interaksi komunikasi da’i dalam mempengaruhi mad’u untuk mencapai hikmah. Dalam Al-Qur’an Allah berfirman dalam surat Thaha ayat 44 :

⁵⁵ Ahmad Mubarak, , *Psikologi Dakwah*, (Malang : Madani Press. 2014),

⁵⁶ Al-Quran Terjemah, Departement RI Surat Al-Isra Ayat 23

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Artinya: “Pergilah kamu berdua pada fir’aun, sesungguhnya dia telah melampaui batas, maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kaa-kata lemah lembut. Mudah-mudahan ia ingat atau takut”.⁵⁷

Jika dilihat dari konteks mad’u yang dihadapi, penggunaan qaulan layyina lebih diarahkan pada sang penguasa. Dalam hal ini, seorang da’i dalam menyampaikan pesan dakwahnya kepada seorang penguasa adalah dengan perkataan yang lembut tanpa ada konfrontasi. Dengan demikian, interaksi aktif dari qaulan layyina adalah komunikasi yang diajukan pada dua karakter mad’u. Pertama, adalah pada md’u yang tingkat penguasa dengan perkataan yang lemah lembut menghindarkan atau menimbulkan sikap konfrontatif. Kedua, mad’u pada tataran budayanya masih rendah.

d) Qaulan Maisura (Perkataan yang ringan)

Secara terminologi Qaulan Maisura berarti mudah. Dalam komunikasi dakwah dengan menggunakan Qaulan Maisura dapat diartikan bahwa dalam menyampaikan pesan dakwah, da’i harus menggunakan bahasa yang ringan, sederhana, pantas atau mudah diterima oleh mad’u secara spontan tanpa harus melalui pemikiran yang berat.⁵⁸ Dalam Al-Qur’an surat Al-Isra’ ayat 28 :

وَأَمَّا تُعْرَضُونَ عَنْهُمْ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا
فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا

Artinya : “Dan jika kamu berpaling dari mereka untuk memperoleh rahmat dan Tuhanmu yang

⁵⁷ Al-Quran Terjemah, Departemen RI Surat Thaha ayat 44

⁵⁸ M. Munir, *Metode Dakwah*, (Jakarta : Prenada Media Group. 2015), 169

*kamu harapkan, maka katakanlah kepada mereka ucapan yang pantas”.*⁵⁹

Terkait dengan proses komunikasi dakwah, dalam buku metode dakwah ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika sang da'i menggunakan Qaulan Maisura jika ditinjau dari karakter dan kondisi mad'u yang akan dihadapi adalah:

1. Orang tua atau kelompok orang tua yang merasa dituakan, yang sedang menjalani kesedihan lantaran kurang bijaknya perlakuan anak terhadap orang tuanya atau kelompok yang lebih muda.
2. Orang yang tergolong dizalimii hak-haknya oleh orang-orang yang lebih kuat.
3. Masyarakat yang secara sosial berada dibawah garis kemiskinan, lapisan masyarakat tersebut sangat peka dengan nasihat yang panjang, karenanya da'i harus memberikan solusi dengan membantu mereka dengan dakwah bil hal.

e) Qaulan Ma'rufan (perkataan yang baik)

Kata Qaulan Ma'rufa jika ditelusuri lebih dalam dapat diartikan dengan “ungkapan atau ucapan yang pantas dan baik”. Pantas disini juga bisa diartikan sebagai kata-kata yang terhormat, sdangkat baik diartikan sebagai kata-kata yang sopan. Jalaludin Rahmat mengartikan bahwa Qaulan Ma'rufa adalah pembicaraan yang bermanfaat, memeberikan pengetahuan, mencerahkan pemikiran, menunjukkan pemecahan terhadap kesulitan orang lemah.

⁵⁹ Al-Quran Terjemah, Departemen RI Surat al- Isra Ayat 28

Sebagaimana Allah swt berfirman dalam Q.S. An-Nisa ayat 5 :

وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَمًا
وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا

Artinya : *“Dan janganlah kamu serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalinya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaanmu) yang dijadikan Allah dalam sebagai pokok kehidupan. Berilah mereka belanja dan pakaian (dari hasil harta itu) dan ucapkanlah kepada mereka kata-kata baik.” (Q.S An-Nisa: 5)⁶⁰*

Apabila ditelaah lebih jauh, dari ayat diatas qaulan ma`rufa terlihat gambaran mengenai secara etis berkomunikasi dan berlaku ppada konteks komunikasi, pertama, orang-orang kuat (komunikator yang memiliki power) kepada kaum yang lemah seperti orang yang miskin, anak yatim dan lain sebagainya (komunikan). Kedua, orang-orang masih belum sempurna menggunakan akalinya (anak-anak) yang lebih mengedepankan emosi daripada logikanya.

f) Qaulan Sadiida.

Qaulan Sadiida dapat diartikan sebagai “pembicaraan yang benar”, “jujur”, “tidak bohong”, “lurus”. Dalam Al-Quran, kata Qaulan Sadiida terunkap sebanyak dua kali yaitu yang pertama Allah SWT menyeruh qaulan sadiida dalam menghadapi urusan anak yatim dan keturunannya. Allah berfirman dalam surat Q.S. An-Nisaa ayat 9 yang artinya:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا
خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

⁶⁰ Al-Quran Terjemah, Departemen RI Surat An- Nisa Ayat 5

Artinya : *“Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)na. Oleh sebab itu, hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar lagi tepat”*.⁶¹

B. Pola Hidup Sehat

1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Menurut Prof. Dr. Quraish Shihab sebagaimana yang dikutip oleh Ade Hashman dalam bukunya *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, ada dua istilah yang berkaitan dengan kesehatan yang sering digunakan dalam kitab suci, yaitu “sehat” dan “afiat”. Dalam kamus bahasa arab, kata afiat diartikan sebagai perlindungan Allah untuk Hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentu tidak dapat diperoleh secara sempurna. Kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya.

Oleh karena itu, kata afiat dapat diartikan berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan maka agaknya dapat dikatakan mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat dan membaca tanpa menggunakan kacamata. Akan tetapi, mata yang afiat adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang. Oleh karena itu, fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.⁶²

⁶¹ Al-Quran Terjemah, Departemen RI Surat an-Nisa Ayat 9

⁶² Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta:Noura book, 2012), 50

Sehat menurut WHO (World Health Organization) adalah memperbaiki kondisi manusia baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.⁶³ Dalam bahasa Arab kata sehat diungkapkan dengan kata “as-sihhah” atau yang seakar dengan keadaan baik, bebas dari penyakit dan kekurangan serta dalam keadaan normal.⁶⁴

Definisi di atas memberi arti yang luas pada kata kesehatan. Berdasarkan definisi tersebut, seseorang belum dianggap sehat sekalipun ia tidak berpenyakit jiwa ataupun raga. Orang tersebut masih harus dinyatakan sehat secara sosial. Hal ini dianggap perlu karena penyakit yang diderita seseorang/kelompok masyarakat umumnya ditentukan oleh perilakunya/keadaan sosial budayanya yang tidak sehat. Sebagai contoh, kebiasaan merokok, minum minuman keras, akan mengakibatkan penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan-kebiasan tersebut.

Adapun kesehatan adalah dasar untuk meraih kesejahteraan hidup di dunia ini karena betapa pun banyak nikmat yang dimiliki, menjadi tidak bermakna bila seseorang jatuh sakit. Rasulullah mengatakan,

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ

Artinya : *”Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.”* (HR. Al-Bukhari: 6412)⁶⁵

Dalam hadits tersebut, kesehatan disejajarkan nilainya dengan rumah yang melindungi. Sepotong roti, dan segelas air yang mencukupi kebutuhan dasar. Kesemuanya itu, bila terpenuhi, akan bernilai sama dengan seluruh kenikmatan hidup di dunia ini.

⁶³ Ahmad Syauqi Al Fanjri, *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam* (Jakarta: Pustaka ilmi, 20017), 4

⁶⁴ Muchlis M. Hanafi, *Kesehatan Kesehatan Lingkungan Dalam Persepektif Al-Quran: tafsir Al-Quran tematik*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2012), 255

⁶⁵HR. Al-Bukhari: 6412

Pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Jangan melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri. Sabda Nabi Saw, *“sesungguhnya badanmu punya hak atas dirimu”* Nabi Saw menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas, bersifat ekstrem dan berlebih-lebihan dalam beribadah.

Ketika ada seseorang sahabat yang berazam, akan berpuasa terus menerus, shalat tahajut sepanjang malam penuh sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan. Nabi malah mengatakan dalam Al-Quran surah Al-Maidah ayat 88 yang berbunyi :

وكلوا مما رزقناكم حلالا طيبا واتقوا الله الذي أنتم به مؤمنون

Artinya: *“Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepada kalian sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kamu kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”*(QS. Al-Maidah: ٨٨)⁶⁶

Perintah-perintah dalam ibadah selalu proporsional dalam menjaga keseimbangan kebutuhan material dan spiritual.

Demikian pula halnya apabila masyarakat tidak mempunyai perilaku yang menunjang kesehatan misalnya, masyarakat yang tidak mempunyai kebiasaan mengatur menu yang seimbang, tidak biasa dengan kebersihan, tidak hidup di dalam rumah yang sehat, tidak bisa mengamankan kotoran atau buangnya yang berbahaya, dan lain lainnya. Kebiasaan-kebiasan tersebut didasari oleh ketidakmampuan secara materiil, pengetahuan maupun sosial budaya. Di dalam UU RI Nomor 23 tahun 1992 ditambahkan lagi klausul yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Jadi, taraf

⁶⁶ Al-Quran Terjemah, Departemen RI Surat, QS. Al-Maidah: ٨٨

kesehatan seseorang itu lebih dijelaskan lagi secara kualitatif.

Dari berbagai pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwasannya hidup sehat memiliki makna yang sangat luas yakni kesehatan bukan hanya jasmani dan rohani akan tetapi kesehatan juga mencakup sehat secara sosial. Sedangkan pola hidup sehat merupakan segala sesuatu yang dilakukan manusia dengan rutin dan berkesinambungan serta memberi makna pada kehidupan seseorang, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Pemahaman tentang pola hidup sehat tentunya tidak luput dari adanya kebiasaan dan aturan yang dijadikan patokan atau penilaian seseorang dalam kehidupan. Tentunya menjadi dasar seseorang dalam menjalani hidup ini.

Pola hidup sehat mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi hidupnya dengan aturan yang telah disyariatkan oleh agama Islam dan telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, baik cara hidup maupun cara makan dan sebagainya. Oleh sebab itu, pola hidup sehat yang ada dalam Al-Qur'an dan yang dicontohkan Nabi Muhammad perlu untuk ditiru dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, agar dalam hidup seseorang menjadi lebih baik dan bermakna serta bermanfaat.

2. Konsep Hidup Sehat Dalam Islam

Dalam Islam, Kesehatan jasmani dan rohani ialah rahmat yang setinggi-tingginya yang dilimpahkan Allah SWT atas hambanya. Segala harta dan kekayaan, kebesaran dan kemuliaan tidak ada gunanya apabila ia tidak disertai dengan badan dan penghidupannya yang sehat. Dengan kesehatan jasmani dan rohani akan memberi perasaan berbahagia kepada semua manusia, baik ia kaya maupun miskin, baik ia mulia maupun hina. Dalam hal

nidikatakan bahwa badan dan roh yang sehat ialah pokok segala bahagia dan kesenangan.⁶⁷

Adapun salah satu doa yang selalu diucapkan setiap nabi hendak memulai hari kerja beliau. Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat 5 pola hidup umat muslim yang terkandung di dalam doa ini, diantaranya:⁶⁸ Mempergunakan agama sebagai pedoman hidup yang akan menjadi juri dari semua perkara yang dihadapi setiap hari. Semua persoalan akan dikembalikan kepada pendapat agama.

Dalam hal ini para hukama mengatakan bahwa hidup ini adalah sebagai mengarungi samudra yang luas yang penuh dengan gelombang yang besar dan karang-karang, yang pada suatu ketika melandaskan bahtera hidup kita ini. Dan tanpa pedoman kita akan mengalami hal itu.,dengan agama lah hidup kita jadi terarah, karena di dalam agama islam itu sendiri sudah mengatur semua pedoman untuk hidup, supaya hidup kita menjadi berkualitas.

- a. Memanfaatkan hidup yang pendek (fana) ini sebaik-baiknya Dalam hidup kita tidak akan meninggalkan kehidupan dunia ini meskipun sifatnya sementara (fana), tetapi kita mempergunakan kehidupan dunia ini dengan segala kenikmatanya untuk mempersiapkan diri mencapai kehidupan akhirat yang lebih baik. Dengan mengingat bahwa di dunia hanya sebentar (dunia fana), maka kita harus memanfaatkan semaksimal mungkin, dengan memperbanyak amalan baik kepada sesama manusia dan senantiasa beribadah kepada Allah SWT.

⁶⁷ Ahmad Syauqi Al Fanjri, *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam* (Jakarta: Pustaka ilmi, 20017), 8

⁶⁸ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta: Noura book, 2012), 4

- b. Mempersiapkan kehidupan akhirat. Menurut Ahmad watik pratiknya dalam bukunya *Islam Etika Dan Kesehatan*, Dengan mempersiapkan kehidupan di akhirat, Apa yang kita yakin ialah bahwa semua kita ini akan mati. Dan bekal mati itu adalah apa yang kita amalkan dimuka bumi ini. Bisa beramal baik yang banyak apabila kita mempunyai harta benda dan kekayaan yang cukup banyak sehingga kita bisa beramal lebih banyak, dengan selalu mengingat bahwa hanya di akhiratlah kehidupan yang kekal, maka senantiasa akan takut melakukan dosa semasa didunia ini, akan selalu berusaha berbuat baik, akan lebih mementingkan urusan akhirat daripada urusan dunia.⁶⁹
- c. Berbuat kebajikan sebanyak-banyaknya. Perbuatan baik sangat beraneka ragam, salah satunya adalah berbuat baik kepada manusia. Kita harapkan setiap tarikan nafas dari muslim ini akan merupakan kebaikan baginya. Lapangan untuk berbuat baik ini akan berbeda antara pengertian manusia dengan Allah. Sebab kadang-kadang ada sesuatu yang kita katakan baik itu untuk Allah jelek. Dan amal yang baik itu mempunyai dua fungsi. Fungsi yang pertama yaitu tentu akan menolong diri kita sendiri karena amal baik ini akan dapat menghilangkan amal-amal yang jelek. Dan dengan berbuat baik kepada sesama manusia maka hidup akan lebih berkualitas.
- d. Berusaha untuk mencapai khusnul khotimah. Berusaha mencapai khusnul khotimah merupakan hal terakhir yang menjadi idaman dari setiap muslim adalah untuk bisa mati dalam keadaan khusnul khotimah yaitu mati dimana suasananya itu dipenuhi dengan rasa ridha dari Allah.

⁶⁹ *Ibid.* 154

Khusnul khotimah ini tidak akan datang dengan sendirinya tetapi kita rintis dari mulai kita hidup dengan segala amal kebaikan dengan semua i'tikad dan niat yang baik dan ini merupakan idaman setiap manusia muslim yang hidup.⁷⁰

- e. Makanan makanan yang sehat. Kebiasaan makan lemak cenderung menyebabkan kegemukan, karena makanan cenderung tinggi lemak hewannya, ini mengakibatkan lemak darah menjadi tinggi. Ini mengakibatkan penyakit jantung koroner, kencing gula dan kanker. Supaya terhindar dari penyakit itu diperlukan makanan yang bergizi. Tetapi tidak berarti lebih meskipun juga tidak boleh kurang gizi (cukup kalori, vitamin, dan mineral). Pada prinsipnya makanan yang paling baik yaitu “fresh food” (makanan segar) dan minuman yang paling bagus yaitu yaitu plant water, oleh karena banyak mengandung vitamin. Islam melarang pemeluknya memakan daging babi yang terlalu banyak mengandung lemak hewani (kolesterol). Islam melarang pemeluknya makan minuman berlebihan yang menyebabkan sakit. Islam menyuruh pemeluknya berpuasa yang menyehatkan dan menyembuhkan penyakit. Islam menyuruh pemeluknya makan makanan yang halal dan baik, yang bergizi dan tidak membahayakan kesehatan. Islam melarang pemeluknya makan makanan yang haram dan jelek, serta berbahaya bagi keehatan.⁷¹
- f. Olahraga yang cukup juga diperlukan untuk tetap “fit” atau segar. Peningkatan kesegaran jasmani berhubungan dengan peningkatan kesehatan manusia. Latihan atau olahraga sebaiknya dilakukan sesuai umur, bentuk badan dan waktu

⁷⁰ *Ibid.* 156

⁷¹ Su'dan, *op.cit.*, 280

yang tersedia. Juga fasilitas dan keadaan kesehatan seseorang harus diperhitungkan, dosis harus tetap. Bila olahraga terlalu ringan, tidak ada efek yang diperoleh, bila terlalu berat berbahaya. Bagi orang yang maunya gemuk dianjurkan latihan fisik ringan untuk menambah nafsu makan. Sebaliknya bagi yang ingin kurus latihan fisik harus berat untuk mengeluarkan energi maksimal dan menekan nafsu makan.⁷²

Dari konsep hidup sehat dalam islam yang sudah dijelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa menjaga kesehatan dengan pola makan yang saja tidak cukup melainkan harus seimbang dengan berolahraga yang cukup dan menjaga kebersihan serta menjaga kesehatan secara rohani pun sangat penting dan sangat dibutuhkan guna untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan tubuh dan mental. Selain itu ada pula macam macam kesehatan sebagai berikut :

3. Macam macam Kesehatan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan terbagi menjadi tiga macam, di antaranya:

a. Kesehatan Jasmani

Yang dimaksud dengan sehat jasmani adalah orang yang berdasar pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan.¹⁴

Kesehatan jasmani juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Cirinya antara lain persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya (bukan hidup untuk makan), manajemen tidur dan istirahatnya untuk mengembalikan

⁷² *Ibid* 280

tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga.

b. Kesehatan Jiwa (psikis)

Kesehatan psikis menurut Zakiah Derajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.⁷³

Apabila psikologis (rohani) seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya⁷⁴

Kesehatan jiwa atau biasa dikenal dengan kesehatan secara rohani yaitu, sehat secara mental, pikiran dan ketenangan jiwa secara keseluruhan, tidak memiliki rasa iri dengki yang berdampak negatif terhadap diri sendiri yang bisa mengakibatkan timbulnya penyakit secara medis, hal ini sangat penting untuk kita menjaga kesehatan secara jasmani maupun rohani, karena

⁷³ In'amuzazahidin Masyahudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono*, (Jakarta: Pustaka Ilmi 2017), 29

⁷⁴ Umarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, (yogyakarta: Diva Press, 2008), 239

keduanya saling berkaitan, dan wajib untuk menjaga keduanya secara seimbang.

C. Covid-19

1. Pengertian Covid-19

Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 56 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. (Yurianto, Ahmad, 2020). Menurut WHO (2020) COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. COVID-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia.⁷⁵

Pandemi Covid-19 membuat kondisi dunia diliputi masalah besar, sejak muncul di wuhan china, pada desember 2019 virus mematikan ini telah menginfeksi dua juta orang lebih dari 200 negara secara global dan memiliki dampak yang cukup besar mulai dari psikologis, sosial hingga ekonomis.

Pandemi Covid-19 adalah peristiwa menyebarnya penyakit coronavirus 2019 (bahasa inggris: coronavirus disease 2019, disingkat COVID-19) diseluruh dunia untuk semua negara. Penyakit ini disebabkan oleh koronavirus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV. Wabah covid-19 pertama kali dideteksi dikota wuhan, provinsi hubei, tiongkok pada tanggal 1 desember

⁷⁵ Mohammad Hidayaturrehman, Fitri Yanti, "Kebudayaan dan Keagamaan (*Religious Behavior of Indonesia Muslims as Responden to the Covid-19 Pandemi*)" <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/adabiya/article/view/704> Vol. 16 No.1, DOI <https://doi.org/10.37680/adabiya.v16i1.704> Vol. 16 No.1 june 2021, 2

2019, dan ditetapkan sebagai pandemi oleh organisasi kesehatan dunia(WHO) pada tanggal 11 maret 2020, virus corona (covid-19) adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia.⁷⁶

Covid-19 disebut juga dengan virus Corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini, bahkan diseluruh penjuru dunia hampir semua negara terkena virus ini. Siapapun dapat terinfeksi virus Corona ini. Akan tetapi bayi dan anak kecil, serta orang dengan kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap serangan virus ini Selain itu, kondisi musim juga mungkin berpengaruh. Infeksi Corona virus disebabkan oleh virus Corona itu sendiri.

Covid-19 yang telah menjadi pandemi telah menghancurkan ketertiban negara di berbagai bidang dan misalnya, bidang kesehatan, ekonomi, politik, pendidikan, budaya dan bahkan ritual keagamaan.⁷⁷

Dalam hal ini covid-19 memberikan dampak yang sangat besar terhadap berbagai kalangan, terutama berdampak buruk di dalam kalangan ekonomi, banyak nya masyarakat yang dirugikan karena banyak nya peraturan yang mengakibatkan masyarakat tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasa, misalnya aturan jam yang dibatasi dan meningkatnya angka pengangguran.

Covid-19 mudah menyebar di tempat berkumpulnya orang atau tempat keramaian salah satunya adalah tempat ibadah, banyak praktik dan ritual

⁷⁶ Idah Waidah Dkk. *Pandemi Covid-19; Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan*, Jurnal manajemen dan Organisasi (JMO) vol. No.3, Desember 2020, 5

⁷⁷ Mohammad Hidayatullah, Fitri Yanti, “Pengembangan Masyarakat Islam, (Government Responden And Community Participation Overcoming Outbreak and Managing Its Impact Covid-19)” <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijtimaiyya/article/view/7161> DOI <https://doi.org/10.24042/ijpmi.v13i2.7161>, 256

keagamaan di seluruh dunia yang rentan menjadi media untuk penyebaran Covid-19, termasuk berkumpul di tempat umum dengan banyak orang, berjabat tangan dan menyentuh benda-benda. Proses penularan covid-19 antar manusia cukup cepat jadi lebih banyak orang berinteraksi dan berkumpul dengan yang terinfeksi, semakin cepat penularannya.⁷⁸

Coronavirus merupakan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Penyakit ini terutama menyebar di antara orang-orang melalui tetesan pernapasan dari batuk dan bersin.⁷⁹

2. Faktor Penularan

COVID-19 paling utama ditransmisikan oleh tetesan aerosol penderita dan melalui kontak langsung. Aerosol kemungkinan ditransmisikan ketika orang memiliki kontak langsung dengan penderita dalam jangka waktu yang terlalu lama. Konsentrasi aerosol di ruang yang relatif tertutup akan semakin tinggi sehingga penularan akan semakin mudah (Safrizal dkk, 2020).⁸⁰ Infeksi Corona virus disebabkan oleh virus Corona itu sendiri. Kebanyakan virus corona menyebar seperti virus lain pada umumnya, seperti, Percikan air liur pengidap (batuk dan bersin), menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah memegang barang yang terkena percikan air liur pengidap virus corona.

⁷⁸ Mohammad Hidayaturrehman, Fitri Yanti, "Kebudayaan dan Keagamaan (*Religious Behavior of Indonesia Muslims as Responden to the Covid-19 Pandemi*)" <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/adabiya/article/view/704> Vol. 16 No.1, DOI <https://doi.org/10.37680/adabiya.v16i1.704> Vol. 16 No.1 june 2021, 3

⁷⁹ Rusmawati Tambaru, skripsi "*Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Di Bidan Praktik Mandiri HJ. Rusmawati Di Muara Badak*" (kaltim:poltekes kaltim,2020), 45

⁸⁰ *Ibid* 52

Infeksi virus corona ini disebabkan oleh virus Corona itu sendiri. Kebanyakan virus corona menyebar seperti virus lainnya seperti :

a. Ruang Tertutup

Resiko penularan virus ini akan menjadi semakin tinggi di dalam ruangan tertutup dimana ventilasi tidak baik. Virus juga menyukai suhu yang lebih sejuk dari AC.

b. Kontak Dekat

Virus juga dapat ditularkan melalui tetesan (Droptles) kecil saat seseorang yang terinfeksi berbicara. Jadi, melakukan kontak dekat dapat meningkatkan resiko penularan virus pada orang lain.

c. Tempat ramai

Semakin banyak orang semakin tinggi pula resiko penularan virus yang dapat terjadi. Selain itu tempat dimana orang-orang banyak berkumpul cenderung menjadi lebih kotor dari pada tempat yang sepi.

d. Durasi dan keragaman kontak

Durasi waktu yang dihabiskan bersama orang lain juga turut berpengaruh pada resiko penularan. Faktor ini sama pentingnya dengan berbagai kelompok berbeda yang ditemui. Mereka dapat memiliki latar belakang dan kondisi kesehatan yang berbeda-beda pula

e. Tempat atau kegiatan yang beresiko

Probabilitas penularan virus semakin meningkat apabila seluruh faktor ini saling tumpang tindih dan terjadi bersamaan. Berikut adalah contoh kegiatan yang memungkinkan tumpang tindih dari faktor-faktor di atas, perkumpulan sosial, pusat perbelanjaan, tempat bersantai, tempat olahraga dalam ruangan.⁸¹

⁸¹ <https://kesehatan.kontan.co.id/news/ini-4-faktor-yang-meningkatkan-resiko-penularan-viruscorona?page=all> online pada tanggal 3 juni 2021, 2

3. Protokol Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19

Meski sudah lebih dari satu tahun pandemi virus covid-19 masih terus menyerang penduduk dunia tanpa henti. Di indonesia angka kasus positif virus covid-19 atau yang biasa dikenal virus corona ini semakin hari terus meningkat. Tetapi dari banyak nya yang terpapar virus ini, banyak pula yang sudah dinyatakan sembuh atau negatif. Mengalahkan penyebaran dan penularan virus ini didunia tidak mudah. Namun beragam upaya terus dilakukan para ahli dan penduduk global demi mengakhiri ancaman virus yang terus menyerang bertubi tubi. Di beberapa negara termasuk indonesia, pemerintah membuat pedoman dan protokol kesehatan untuk menghadapi virus corona.

Di indonesia sendiri protokol kesehatan biasa dikenal dengan sebutan 5M yaitu:

1. Mencuci Tangan

Rutin mencuci tangan hingga bersih adalah salah satu protokol keseharan yang cukup efektif untuk mencegah penularan virus corona. Untuk hasil yang maksimal, kamu disarankan untuk mencuci tangan setidaknya selama 20 detik beberapa kali sehari terutama saat setelah melakukan aktivitas seperti setelah menutup hidung saat batuk, menggunakan kamar mandi dll. Untuk membunuh virus dan kuman kuman lainnya, gunakan sabun dan air atau pembersih tangan dengan alkohol setidaknya dengan kadar 60%.

2. Memakai Masker

Pada awal pandemi virus corona tahun lalu Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa penggunaan masker hanya direkomendasikan untuk orang sakit bukan orang sehat. Namun, virus corona jenis SARS-CoV-2 yang merajarela hingga saat ini membuat protokol kesehatan bisa berubah-ubah seiring bergulirnya waktu.beberapa waktu. Menurut CDC, penggunaan masker di dalam rumah perlu dilakukan ketika :

- Terdapat anggota keluarga yang terpapar COVID-19
- Terdapat anggota keluarga yang berpotensi terkena COVID-19 karena aktivitas diluar rumah.
- Mengalami gejala COVID-19.

3. Menjaga Jarak

Protokol kesehatan lainnya yang perlu dilakukan adalah menjaga jarak. Protokol kesehatan ini dimuat dalam keputusan Menteri Kesehatan RI dalam “Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19”. menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplets dari orang yang bicara, batuk atau bersin serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan.

4. Menjauhi Kerumunan

Menghindari tempat keramaian terutama bila sedang sakit atau berusia di atas 60 tahun (lansia). Menurut riset lansia dan pengidap penyakit kronis memiliki resiko yang lebih tinggi terserang virus corona.

Selain tiga hal di atas, menjauhi kerumunan merupakan protokol kesehatan yang juga harus dilakukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah ingat, semakin banyak dan sering kamu bertemu dengan seseorang, maka kemungkinan terinfeksi virus corona pun semakin meningkat. Menghindari kerumunan masa adalah langkah tepat yang dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat sebagai upata antisipasispenularan virus. Hal ini karena setiap orang bisa menjadi *carrier* virus Covid-19 dan tidak diketahui tanda secara fisik bila tanpa gejala.

5. Mengurangi Mobilitas

Menurut kemenkes, meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu ketika kembali kerumah dengan keadaan yang masih sama. Pasalnya virus corona ini dapat menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat.⁸²

Dari peraturan pemerintah yang sudah dibuat guna meminimalisir terjadinya penularan virus covid-19 ini pemerintah memberikan aturan yang wajib ditaati yaitu protokol kesehatan 5M, cara ini dilakukan untuk memberikan antisipasi kepada masyarakat agar tetap menjaga kesehatan dan tetap mengikuti atau menjaga protokol kesehatan sesuai dengan standar yang sudah di buat oleh menteri kesehatan kita, dan aturan ini berlaku untuk seluruh warga negara indonesia dan bersifat wajib. Selain protokol kesehatan dimasa pandemi ini ada pula cara menjaga protokol kesehatan sesuai standar yang dibuat.

4. Menjaga Protokol Kesehatan

Menurut Kemenkes RI dalam Health Line (2020) pencegahan penularan COVID-19 meliputi :

1) Sering-Sering Mencuci Tangan

Sekitar 98 persen penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Mencuci tangan hingga bersih menggunakan sabun dan air mengalir efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus, termasuk virus Corona. Pentingnya menjaga kebersihan tangan membuat memiliki risiko rendah terjangkit berbagai penyakit.

2) Hindari Menyentuh Area Wajah

Virus Corona dapat menyerang tubuh melalui area segitiga wajah, seperti mata, mulut, dan hidung. Area segitiga wajah rentan tersentuh oleh tangan, sadar

⁸² Kementerian Kesehatan RI. *5M masa Pandemi COVID-19 di Indonesia* Diakses pada 2021.

atau tanpa disadari. Sangat penting menjaga kebersihan tangan sebelum dan sesudah bersentuhan dengan benda atau bersalaman dengan orang lain.

3) Hindari Berjabat Tangan dan Berpelukan

Menghindari kontak kulit seperti berjabat tangan mampu mencegah penyebaran virus Corona. Untuk saat ini menghindarikontak adalah cara terbaik. Tangan dan wajah bisa menjadi media penyebaran virus Corona.

4) Jangan Berbagi Barang Pribadi

Virus Corona mampu bertahan di permukaan hingga tiga hari. Penting untuk tidak berbagi peralatan makan, sedotan, handphone, dan sisir. Gunakan peralatan sendiri demi kesehatan dan mencegah terinfeksi virus Corona.

5) Etika ketika Bersin dan Batuk

Satu di antara penyebaran virus Corona bisa melalui udara. Ketika bersin dan batuk, tutup mulut dan hidung agar orang yang ada di sekitar tidak terpapar percikan kelenjar liur. Lebih baik gunakan tisu ketika menutup mulut dan hidung ketika bersin atau batuk. Cuci tangan hingga bersih menggunakan sabun agar tidak ada kuman, bakteri, dan virus yang tertinggal di tangan.

6) Bersihkan Perabotan di Rumah

Tidak hanya menjaga kebersihan tubuh, kebersihan lingkungan tempat tinggal juga penting. Gunakan disinfektan untuk membersihkan perabotan yang ada di rumah. Bersihkan permukaan perabotan rumah yang rentan tersentuh, seperti gagang pintu, meja, furnitur, laptop, handphone, apa pun, secara teratur. Bisa membuat cairan disinfektan buatan sendiri di rumah menggunakan cairan pemutih dan air. Bersihkan perabotan rumah cukup dua kali sehari.

7) Jaga Jarak Sosial

Satu di antara pencegahan penyebaran virus Corona yang efektif adalah jaga jarak sosial. Pemerintah telah melakukan kampanye jaga jarak fisik atau *physical distancing*. Dengan menerapkan *physical distancing* ketika beraktivitas di luar ruangan atau tempat umum, sudah melakukan satu langkah mencegah terinfeksi virus Corona. Jaga jarak dengan orang lain sekitar satu meter. Jaga jarak fisik tidak hanya berlaku di tempat umum, di rumah pun juga bisa diterapkan.

8) Hindari Berkumpul dalam Jumlah Banyak

Pemerintah Indonesia bekerja sama dengan Kepolisian Republik Indonesia telah membuat peraturan untuk tidak melakukan aktivitas keramaian selama pandemik virus Corona. Tidak hanya tempat umum, seperti tempat makan, gedung olah raga, tetapi tempat ibadah saat ini harus mengalami dampak tersebut. Tindakan tersebut adalah upaya untuk mencegah penyebaran virus Corona. Virus Corona dapat ditularkan melalui makanan, peralatan, hingga udara. Untuk saat ini, dianjurkan lebih baik melakukan aktivitas di rumah agar pandemik virus Corona cepat berlalu.

9) Mencuci Bahan Makanan

Selain mencuci tangan, mencuci bahan makanan juga penting dilakukan. Rendam bahan makanan, seperti buah-buah dan sayur-sayuran menggunakan larutan hidrogen peroksida atau cuka putih yang aman untuk makanan. Simpan di kulkas atau lemari es agar bahan makanan tetap segar ketika ingin dikonsumsi. Selain untuk membersihkan, larutan yang digunakan sebagai mencuci memiliki sifat antibakteri yang

mampu mengatasi bakteri yang ada di bahan makanan.⁸³

Selain itu adapun upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk mencegah penyebaran covid-19 dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Menutup sekolah dan perguruan tinggi.
2. Karantina area terbatas.
3. Membuat Peraturan Pemerintahan Pengganti Undang-Undang.
4. Pemberian bantuan hibah dan subsidi bagi masyarakat kurang mampu dan terdampak.
5. Melakukan pembatasan⁸⁴

Indonesia adalah salah satu contoh kasus negara yang gagal dalam mengendalikan Covid-19, terutama dalam menggala partisipasi masyarakatnya. Kebijakan yang dibuat oleh pemerintah tidak sepenuhnya didukung oleh masyarakat. Seperti larangan berkumpul ditempat umum dan tidak diindahkan oleh warga. Masih banyak orang yang melakukan gathering ditempat umum, baik dalam bentuk pernikahan, pengajian, maupun gathering dengan rekan kerja di tempat umum. Meski sudah dihimbau dan berulang kali diingatkan aparat keamanan, masyarakat tetap tidak memperdulikannya.

Padaahal, Majelis Ulama Indonesia sebagai keagamaan telah mengeluarkan fatwa yang melarang umat Islam melakukan kegiatan ibadah bersama di masjid, namun cenderung dilanggar. Yang paling terlihat, perkumpulan pengajian. Warga masih

⁸³ Rusmawati Tambaru, Skripsi “Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Di Bidang Praktik Mandiri HJ. Rumawati Di Muara Badak” (Kaltim poltekes kaltim, 2020), 52

⁸⁴ Mohammad Hidayatullah, Fitri Yanti, “Pengembangan Masyarakat Islam, (Government Responden And Community Participation Overcoming Outbreak and Managing Its Impact Covid-19)” <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijtimaiyya/article/view/7161> DOI <https://doi.org/10.24042/ijpmi.v13i2.7161>, 256

berbondong bondong berkumpul. Hal ini menyebabkan penyebaran COVID-19 yang cepat.

Dari penjelasan di atas sudah diberikan tata cara menjaga protokol kesehatan oleh karena itu kita sebagai masyarakat harus mematuhi protokol kesehatan dari pemerintah hal ini bertujuan guna memutus rantai penyebaran Covid-19.





Daftar Pustaka

Buku

- Ali Mohammad, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategis*, (Bandung:Angkasa.2012)h.80
- Awaluddin Pimay, *Paradigma Dakwah Humanis* (Semarang: Rasail 2015), Cet, Ke-3, 14-15
- Ahmad Mubarak, *Psikologi Dakwah*, (Malang : Madani Press. 2014), 191
- Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta:Noura book, 2012), 50
- Ahmad Syauqi Al Fanjri, *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam* (Jakarta: Pustaka ilmi,20017), 4
- Bambang S. Ma'arif, *Psikologi Komunikasi Dakwah* (Bandung: Rosdakarya, 2015) h,127
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. *Metodelogi Penelitian*: (Jakarta: Bumi Aksara, 1997),h.98
- Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Soisal*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Prees, 1998), Cet. Ke-VII,h.31
- In'amuzazahidin Masyahudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono*, (Jakarta: Pustaka Ilmi 2017) , 29
- Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, (yogyakarta: Diva Press, 2008), 239
- Kartono Kartini, *Pengantar Metedologi Riset*, (Bandung: Madar maju,1996)h.32
- Lexy J.Moleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya,2005). h.112
- M Abdul Ghoffar, *Terjemahan Lubabbut Tafsir Min Ibnu Katsir: Abdullah bin Muhammad*, (jakarta : Piustaka Imam Syafi'I, 2010), Jilid 9 Cetakan ke 1, h 228
- Marzuki , *Metodelogi Riset Panduan Penelitian Bidang Bisnis Dan Sosial Ekonomi* , (Yogyakarta: Kampus Fakultas Ekonomi, UII, 2005), Cet. Ke.I.h.17

M. Munir, *Metode Dakwah*, (Jakarta : Prenada Media Group. 2015), 169

Muchlis M. Hanafi, *Kesehatan Kesehatan Lingkungan Dalam Persepektif Al-Quran: tafsir Al-Quran tematik*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2012), 255

Poerwadarmnta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Yogyakarta: Gramedia, 2006) h. 508

Susiadi, *Metodelogi Penelitian*, (Sukarame: Seksi Penerbitan Fakultas Syariah IAIN Raden Intan Lampung, 2014), h.19

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Renika Cipta.2014)h.208

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung:Angkasa. 2012)h.80

Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah* (Jakarta: Pragonatam jaya, 2013), Cet. Ke-2, 153

Wahyu Ilahi, *Komunikasi Dakwah*, (Bandung: Rosdakarya, 2010), h.26

Jurnal

Fitri Yanti “*Ragam Komunikasi Dalam Al-Quran, Jurnal Ilmu dakwah Dan Pengembangan Komunikasi*, V,”<http://ejournal.ac.id/index.php/alumamah/article/view/4712> DOI<https://doi.org/10.24042/bu.v12i1.4712> Vol 12, No 1 (2017) , 59

Idah Waidah Dkk. *Pandemi Covid-19; Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan*, Jurnal manajemen dan Organisasi (JMO) vol. No.3, Desember 2020

Mohammad Hidayaturrehman, Fitri Yanti, “*Pengembangan Masyarakat Islam, (Government Responden And Community Participation Overcoming Outbreak and Managing Its Impact Covid-19)*”
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijtimaiyya/article/view/7161>DOI<https://doi.org/10.24042/ijpmi.v13i2.7161> h.256

Mohammad Hidayaturrehman, Fitri Yanti, “*Kebudayaan dan Keagamaan (Religious Behavior of Indonesia Muslims as*

Responden to the Covid-19 Pandemi).
<https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/adabiya/article/view/704> Vol. 16 No.1 DOI
<https://doi.org/10.37680/adabiya.v16i1.704> Vol. 16 No.1 june
 2021.h.3

Moch Halim Sukur dkk, *Penanganan Covid Kesehatan, Dimana pandemi Covid-19 dalam Perspektif Hukum Kesehatan*, Jurnal Incio Legis, Vol 1 No.1 (Oktober2020) h,2-3

Skripsi

Rusmawati Tambaru, skripsi “*Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Di Bidang Praktik Mandiri HJ. Rusmawati Di Muara Badak*” (kaltim:poltekes kaltim,2020), 45

Mutmainatun Ulfianatri Magfiroh ,Skripsi. “*Tingkat Perceraian Pada Masa Pandemi Covid-19 di Pengadilan Agama Salatiga*” (salatiga: iain salatiga: 2020) h, 7

Gusti Randa, Skripsi *Strategi Komunikasi Pengasuh Dalam Pembinaan Akhlak Santri di PondokPesantren Al-Mubarak Di Kota Bengkulu*, (Bengkulu: prodi: Komunikasi dan Penyiaran Islam Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah, IAIN Bengkulu; 2019), 52-55

Leni Fernida Usman, Npm 1503060117 “*Majelis Ta’lim Sebagai Internalisasi Dakwah Pada Masyarakat Kedaton Raman 1*”. Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institut Agama islam Negeri Metro (IAIN Metro) 2019.

Ria Pertiwi, Nim 161569”*Pengajian Ibu-Ibu Majelis Ta’lim al-Ikhlas dalam meningkatkan pemahaman keagamaan di Desa berembang Kabupaten Jambi*”. Pendidikan Agama islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi 2020

Ahmad Imam Syafi”i, NPM : 1441010095 Mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2014.

Dengan Judul “*Komunikasi Dakwah Dalam Pembentukan Santri Yang Berkarakter Pada Pondok Pesantren Darul Ulum Seputih Banyak Lampung Tengah*”.

Internet

<https://kesehatan.kontan.co.id/news/ini-4-faktor-yang-meningkatkan-resiko-penularan-viruscorona?page=all> online pada tanggal 3 juni 2021, 2

