

**MENGENAL PENGOBATAN ALA RASULULLAH SAW SEBAGAI UPAYA  
PENYEMBUHAN PENYAKIT DI MASA PANDEMI COVID 19**

Rita Riyanti Kusumadewi<sup>1</sup>, Indarwati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kebidanan, Universitas Aisyiyah Surakarta

<sup>2</sup> Keperawatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

email: [rita.riyanti88@gmail.com](mailto:rita.riyanti88@gmail.com)

Doi : [https:// 10.30787/gemassika.v1i1.778](https://10.30787/gemassika.v1i1.778)

Received: Maret 2022 | Revised: Februari 2023 | Accepted: April 2023

**ABSTRACT**

**Background:** The increase in the number of cases of Covid 19 causes a sense of worry and anxiety in the community of partner groups. Vaccines held by the government have not covered all circles. The results of a survey conducted in Kemiri, Kebakkramat found that there were several who had confirmed Covid 19. The solution for the anxiety and worries experienced by the community was a promotive model, namely by socializing the treatment of the Prophet SAW during the Covid 19 Pandemic to increase body immunity. **Results:** The targets in this study were the mothers of PKK Kebakkramat members. The output produced through this program is an increase in public knowledge about the medicine of the Prophet SAW. **Methods:** What is used is health education or socialization about the medicine of the Prophet SAW, which was attended by 19 people. The implementation is at the house of the local RT head. **Results:** This socialization received a positive and good response from the mothers of PKK Kemiri Kebakkramat members and there was a significant increase in knowledge of the mothers of PKK members about the treatment of the Prophet or Tibbun Nabawi. **Conclusion:** This outreach received a positive and good response from the target and there has been an increase in knowledge on the target about the treatment of the Prophet or Tibbun Nabawi, so that it can be applied in daily life to increase individual and family immunity during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Medicine Ala Rasulullah, Covid 19 Pandemic

**PENDAHULUAN**

Pengobatan ala Rasulullah (Tibbun Nabawi) merupakan pengobatan Rasulullah SAW yang dia ucapkan, dia tetapkan (akui), dia amalkan, merupakan pengobatan yang pasti (bukan sangkaan), bisa mengobati penyakit jasad, ruh dan indra. Namun masyarakat melupakan atau belum mengenal pengobatan ala Rasulullah, hal ini dikarenakan semakin canggihnya perkembangan zaman yang mempunyai berbagai teknologi moden didunia

medis sehingga banyak memproduksi obat obat kimiawi, serta ditambah lagi dengan jauhnya umat Islam dari agamanya. Banyak yang menganggap bahwa pengobatan medis saat ini adalah yang utama, dan pengobatan zaman Rasulullah SAW sudah tidak berlaku lagi untuk masyarakat zaman sekarang. Padahal jika ditelusuri dan dipelajari kembali tentang Tibbun Nabawi, akan terdapat manfaat yang besar terhadap kesehatan. Agama Islam mengajarkan melalui Al Quran yang didalamnya

terdapat ayat ayat tentang obat yang mujarab untuk kesehatan, diantaranya adalah madu, habatussauda, air zam zam, kurma, minyak zaitun. Selain itu ada pengobatan dengan bekam yaitu pengobatan yang berfungsi mengeluarkan darah kotor dari dalam tubuh dengan cara disayat atau ditusuk dengan jarum (Ihsan Muhammad, 2016).

Gangguan pernafasan akut atau yang lebih dikenal dengan virus Corona atau COVID-19 masih menjadi berita utama di sebgaiian besar media masa dunia tahun 2020 ini. COVID-19 ini merupakan virus yang sangat berbahaya terbukti dengan pernyataan WHO yang mengatakan bahwa virus ini merupakan pandemi global setelah jumlah infeksi di seluruh dunia (Ilpaj, 2020).

Kondisi saat ini tidak boleh disepelekan karena dalam sepanjang sejarah hanya terdapat beberapa penyakit yang digolongkan sebagai pandemi. Pandemi merupakan sebuah epidemic yang menyebar ke beberapa Negara dan menjangkiti banyak orang. Istilah pandemi ditunjukan pada tingkat penyebarannya saja bukan digunakan untuk menunjukan tingkat keparahan suatu penyakit. Terdapat kurang lebih 200 negara yang telah terkena virus ini,

saat ini di Indonesia yang terkonfirmasi positif sebanyak 1.252.685, sembuh 1.058.222, meninggal 33.969, penambahan per harinya mencapai kisaran angka 9.039 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Di wilayah Kemiri sendiri sudah terdapat beberapa kasus covid 19 yang terkonfirmasi. Adanya jumlah terkonfirmasi di lingkungan terdekat membuat masyarakat memiliki rasa cemas dan khawatir yang berlebihan tentang kemungkinan terpaparnya virus Covid 19, sehingga menimbulkan rasa memiliki gejala mirip covid 19. Sedangkan adanya vaksin belum dapat menjamah masyarakat umum, akan tetapi vaksin baru didapatkan oleh pihak pihak yang terdepan dalam penanganan kasus covid 19, yaitu tenaga kesehatan dan tokoh penting negara.

Tindakan pencegahan dan pengendalian terpaparnya virus Covid 19 saat ini lebih diutamakan, yang dapat dilakukan adalah dengan mencuci tangan sesering mungkin, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas (KemenkesRI, 2020). Selain itu, tindakan yang dapat dilakukan lainnya dengan menjaga imunitas tubuh agar selalu optimal dengan melakukan resep resep dari tibbun nabawi. Karena didalam madu, habatussauda, minyak Mengenal Pengobatan Ala Rasulu ... 9

zaitun, air zam zam, kurma terdapat beberapa manfaat yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh.

Upaya penyuluhan adalah semua usaha secara sadar dan berencana yang dilakukan untuk memperbaiki perilaku manusia sesuai prinsip-prinsip pendidikan dalam bidang kesehatan. Penyuluhan kelompok adalah penyuluhan yang dilakukan pada kelompok sasaran tertentu, misalnya kelompok siswa sekolah, kelompok ibu-ibu pembinaan kesejahteraan keluarga dan lain sebagainya. Penyuluhan massa adalah penyuluhan yang dilakukan dengan sasaran massa seperti pameran, pemutaran film, melalui media massa, cetak dan elektronik (Pakpahan, 2021).

Berdasarkan hal tersebut sehingga dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat melalui tindakan promotif. Tindakan promotif meliputi penyuluhan tentang pengobatan atau resep resep untuk menjaga imunitas selama pandemi Covid 19.

### **MASALAH, TARGET DAN LUARAN**

Hasil pengamatan dan survei kepada masyarakat Kemiri Kebakkramat, ada beberapa masalah yang terjadi pada kelompok mitra yaitu rasa cemas tentang terpapar covid 19 dan minimnya pemahaman masyarakat tentang pengobatan atau resep Rasulullah

SAW atau yang sering disebut tibbun nabawi untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah dengan tindakan promotif berupa penyuluhan tentang pengobatan atau resep Rasulullah SAW atau yang sering disebut tibbun nabawi untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat

Target luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah kelompok mitra mengetahui tentang pengobatan atau resep Rasulullah SAW.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan sosial, budaya, religi dan kesehatan yang telah disepakati bersama dengan mitra meliputi tahap pertama, kedua dan ketiga. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan solusi dan kegiatan yang akan dilakukan, membuat planning kegiatan. Perencanaan disusun oleh tim PKK mitra. Sedangkan tim pengusul bertindak sebagai fasilitator. Kontribusi mitra dalam tahap pertama yaitu menyampaikan permasalahan yang ada, dan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan

Program Kemitraan Masyarakat, guna menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan masyarakat.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama dengan anggota PKK yang terdiri dari ibu-ibu yang ada di wilayah Kemiri sesuai dengan yang telah direncanakan. Kontribusi mitra pada tahap kedua ini adalah memberikan izin dan menyediakan waktu untuk diterapkannya ilmu pengetahuan dan teknologi dengan tujuan peningkatan pengetahuan dan derajat kesehatan masyarakat, memfasilitasi pengumpulan ibu-ibu anggota PKK, menjaga komitmen kerjasama dengan pengusul, memfasilitasi tempat yang telah disetujui untuk diadakan pengabdian. Tim pengusul melaksanakan pengabdian masyarakat dimulai dari memberikan penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian virus covid 19, serta memberikan sosialisasi tentang pengobatan ala Rasulullah. Sebelum dimulai penyuluhan, seluruh peserta diberikan pretest terlebih dahulu dengan kuesioner yang harus diisi jawabannya oleh para peserta. Baru kemudian setelah itu diberikan penjelasan tentang informasi pengobatan atau resep-resep ala Rasulullah. Setelah diberikan penyuluhan, dan sesi tanya-jawab usai

baru diberikan kuesioner untuk posttest kepada para peserta.

Tahap yang ketiga dilakukan monitoring evaluasi kegiatan pelaksanaan program dan keberlanjutan program dilapangan setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilaksanakan. Peran pengusul mengevaluasi kegiatan pengabdian masyarakat secara langsung untuk mengetahui pengetahuan ibu-ibu PKK tentang pengobatan ala Rasulullah.



Gambar 1 Proses penyuluhan

## **HASIL PEMBAHASAN**

Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga atau yang biasa disingkat PKK sudah tidak asing lagi bagi kita, dikarenakan kegiatan PKK ada mulai dari tingkatan paling bawah sampai tingkat nasional. Mekanisme dan jaringan kerja PKK dari Tim Penggerak PKK Pusat sampai dengan Tim Penggerak PKK Desa/Kelurahan, Kelompok PKK Dusun/Lingkungan, Kelompok PKK RW/RT dan Kelompok Dasa Wisma

terbentuk karena gerakan PKK adalah bagian yang tak terpisahkan dari pembangunan masyarakat, karena itu PKK menggunakan mekanisme penyelenggaraan pembangunan masyarakat. PKK yang ada di Kemiri, Kebakkramat ini merupakan kelompok PKK yang berada di lingkup Desa.

Jumlah anggota PKK Kemiri Kebakkramat adalah 42 orang, namun karena saat ini sedang dalam masa pandemi Covid 19 dan harus melakukan protokol kesehatan dengan tertib, maka yang hadir dalam kegiatan pengabdian hanya 50%, yaitu sebanyak 19 orang. Kegiatan sosialisasi dengan tema pengobatan ala Rasulullah untuk menjaga imunitas di masa pandemi Covid 19 yang telah dilaksanakan di Kemiri, Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar pada hari Sabtu, 5 Juni 2021. Kegiatan ini dinilai berhasil dilihat dari kehadiran peserta yang berjumlah 19 orang, 50% dari anggota PKK di Kemiri dengan indikasi menjaga protokol kesehatan. Dari jumlah peserta yang hadir keterlibatan antusiasme peserta dapat dilihat dari hadir tepat waktu, kosentrasinya ketika kegiatan berlangsung dan banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada narasumber, serta mengikuti segala rangkaian acara sampai selesai.

Tingkat pengetahuan ibu anggota PKK tentang pengobatan ala Rasulullah diukur

dengan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan. Hasil yang didapatkan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 Pengetahuan seelum dan sesudah sosialisasi

	Tahu	Tidak Tahu	Total
Pretest	5	14	19
Posttest	13	6	19

Berdasarkan hasil pengetahuan sebelum diberikan sosialisasi diperoleh sebanyak 5 orang (26%) tahu dan sebanyak 14 orang (74%) tidak tahu, seperti yang tampak dalam diagram 1.



Diagram 1 Pengetahuan Sebelum Sosialisasi

Berdasarkan hasil pengetahuan setelah diberikan sosialisasi diperoleh sebanyak 13 orang (68%) tahu dan sebanyak 6 orang (32%) tidak tahu, seperti yang tampak dalam diagram 2.

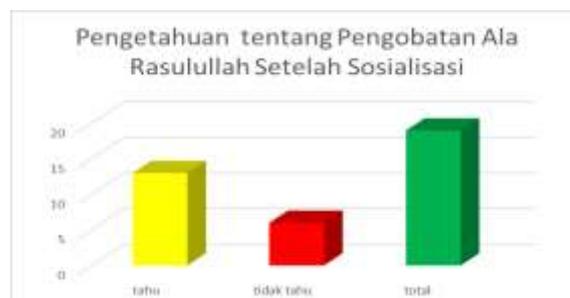


Diagram 2 Pengetahuan Setelah Sosialisasi

Karakteristik dari masyarakat yang ada di Kemiri, Kebakkramat, Karanganyar ini secara garis besar merupakan masyarakat yang padat penduduk, dan memiliki beberapa latar belakang dari jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, umur, dan jenis informasi yang diperoleh. Pada dasarnya kegiatan PKK yang diadakan sudah terbina dengan baik dan rutin dilakukan, akan tetapi masih kurang diadakan pemanfaatan penambahan ilmu dari tenaga kesehatan atau institusi kesehatan. Sedangkan diketahui bersama bahwa kegiatan yang dilakukan dalam PKK ada 10 program pokok, diantaranya adalah 1) Penghayatan dan pengamalan Pancasila, 2) Gotong royong, 3) Pangan, 4) Sandang, 5) Perumahan dan tatalaksana rumah tangga, 6) Pendidikan dan ketrampilan, 7) Kesehatan, 8) Pengembangan kehidupan berkoperasi, 9) Kelestarian lingkungan Hidup, 10) Perencanaan Sehat. Untuk melaksanakan 10 Program Pokok PKK tersebut, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pembinaan sampai fasilitasi, telah dilakukan oleh 4 Kelompok Kerja secara luwes dan koordinatif, yaitu : 1) Pokja I : a. Bidang Penghayatan dan Pengamalan Pancasila; dan b. Bidang Gotong Royong. 2) Pokja II : a. Bidang Pendidikan dan Keterampilan; b. Bidang

Pengembangan Kehidupan Berkoperasi. 3) Pokja III : a. Bidang Pangan; b. Bidang Sandang; c. Bidang Perumahan dan Tatalaksana Rumah Tangga. 4) Pokja IV : a. Bidang Kesehatan; b. Bidang Kelestarian Lingkungan Hidup; c. Perencanaan Sehat.

Mengingat Kelompok Kerja (Pokja) 4 menggeluti di bidang kesehatan, maka dirasa kegiatan rutin PKK itu merupakan salah satu sarana untuk mendapatkan informasi sebanyak banyaknya mengenai segala sesuatu tentang kesehatan seperti cara menjaga imunitas di masa pandemi Covid 19 dengan pengobatan atau resep sehat ala Rasulullah.

Pada penyuluhan atau sosialisasi ini sebelumnya diberikan kuesioner untuk dilakukan pretest terlebih dahulu, kemudian diberikan dengan metode ceramah menggunakan media power point dan leaflet yang sebelumnya telah diberikan kepada para peserta yang berisi tentang apa saja yang menjadi resep resep sehat ala Rasulullah, apa saja bahan bahan alami yang dapat menjadi obat dan bagaimana cara menerapkannya dalam kehidupan sehari hari. Dan diakhir acara para peserta diberikan kuesioner posttest.

Tujuan sosialisasi dengan metode penyuluhan adalah agar orang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada

Mengenal Pengobatan Ala Rasulu ... 13

pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar, dan mampu memutuskan tindakan yang tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat (Hidayati, 2014). Sedangkan menurut undang-undang kesehatan no.23 tahun 1992 dan WHO, tujuan pendidikan kesehatan (penyuluhan) adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik secara fisik, mental dan sosialnya, sehingga produktif secara ekonomi maupun sosialnya, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan, baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan gizi masyarakat, pelayanan kesehatan, maupun program kesehatan lainnya ( Mubarak, 2009).

Setelah sosialisasi pengobatan Tibun Nabawi, hasil posttes peserta tentang pengetahuan Tibun Nabawi menunjukkan ada peningkatan nilai pengetahuan yang awalnya 35% tidak tahu menjadi 90% tahu. Hal ini seiring dengan Machfoedz (2008) bahwa Penyuluhan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Azwar, 1983, dikutip Machfoedz, 2008).

Sebagian besar dari peserta yang awalnya tidak tahu adalah peserta yang

memiliki tingkat pendidikan yang rendah, sehingga daya serap atau daya tangkap informasinya juga rendah. Sesuai dengan yang dikemukakan dalam Yeni (2015) Semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah pendidikannya maka akan semakin rendah pula pengetahuannya dikarenakan terhambatnya perkembangan sikap seseorang terhadap nilai nilai yang baru dikenalkan.

Pada saat diberikan sosialisasi peserta nampak antusias mendengarkan dan memperhatikan materi yang diberikan, hal tersebut dapat dilihat dari adanya komunikasi timbal balik pada saat narasumber memberikan penjelasan. Dan pada akhir materi ada sesi tanya jawab para peserta menyampaikan beberapa pertanyaan terkait tentang materi yang disampaikan dan beberapa peserta menyampaikan pengalamannya ketika melakukan salah satu dari resep sehat ala Rasulullah.

Resep sehat ala Rasulullah yang pertama adalah Sholat, dengan melakukan sholat seseorang akan merasakan kenyamanan dan ketentraman dari hati dan jiwa, sedangkan dari fisik akan merasakan rileks dan kembalinya struktur susunan tulang pada posisi semestinya. Hal tersebut sebagaimana yang telah tertera di dalam Al Quran Q.S Al Infithar : 7 “yang telah Mengenal Pengobatan Ala Rasulu ... 14

menciptakanmu *lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang*” (Al Qur’an. 2013).

Resep kedua adalah Tidur sebagaimana Rasulullah tidur, yaitu tidur sejenak pada saat setelah Dhuhur. Tidur dalam beberapa menit setelah dhuhur dapat memberikan kesempatan memperbaiki sistem tubuh dan kekuatan, serta berwudu sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Lestari (2018) bahwa Wudhu memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tenang dan merasa bahagia karena wudhu juga meringankan fungsi jantung dan memperlancar aliran darah. Pada saat melakukan wudhu terdapat efek *masage* ( pijatan) yang dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman. Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu parasimpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi.

Resep ketiga yaitu makanlah sebagiannya Rasulullah makan. Seperti yang tertera dalam Al Quran Q.S. Al-Maidah : 88, *“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”* (Al Qur’an. 2013). Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan

agar makan rezeki yang halal dan baik, yang telah dikaruniakan-Nya. Yang dimaksud dengan “halal” dalam ayat ini identik dengan pengertian yang telah disebutkan pada ayat 168 Al-Baqarah, yaitu halal bendanya dan halal cara memperolehnya. Sedangkan “*thayyib*” (baik) adalah dari segi kemanfaatannya, yaitu bermanfaat bagi tubuh, mengandung gizi, vitamin, protein dan lain-lain yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang, karena makanan yang tidak baik, atau yang diharamkan, jika dikonsumsi akan merusak kesehatan, seperti memakan makanan yang sudah kadaluarsa, mengandung formalin, atau mengandung racun dan lain-lain (Yanggo, 2013).

Resep keempat adalah minumlah herbal nabbawiyah, salah satunya yaitu jahe. Seperti yang telah disampaikan di dalam Al Quran Q.S Al Insaan : 17 *“Dan di sana mereka diberi segelas minuman bercampur jahe”* (Al Qur’an. 2013). Resep kelima yaitu bugarkan fisikmu dengan berolah raga. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yuliatin (2012) bahwa berolahraga secara teratur dapat memacu jantung, pernafasan dan peredaran darah menjadi lebih baik.

Setelah diberikan informasi tentang pengobatan ala Rasulullah, peserta menjadi sebagian besar tahu akan resep resep sehat ala Rasulullah untuk menghadapi pandemi Covid 19. Hal ini sejalan dengan teori yang

disebutkan (Agus et al., 2019) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang dari sisi eksternalnya adalah pemberian informasi. Informasi salah satu fungsi penting untuk mengurangi stres, seseorang yang memperoleh informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuannya.

Hasil dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan ibu tentang pengobatan ala Rasulullah. Peningkatan pemahaman secara psikologis membuat ibu lebih siap dan berani dalam melakukan pengobatan atau resep-resep ala Rasulullah guna menjaga imunitas tubuh dalam masa pandemi.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Sosialisasi ini mendapatkan respon positif dan baik dari ibu-ibu anggota PKK Kemiri Kebakkramat. Telah terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu anggota PKK tentang pengobatan ala Rasulullah atau Tibbun Nabawi.

Kegiatan sosialisasi ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan imunitas tubuh individu dan keluarga dalam masa pandemi covid 19. Saran yang disampaikan oleh ibu-ibu PKK penyuluhan tentang kesehatan lebih sering dilakukan guna menambah wawasan dan pengalaman masyarakat.

#### **REFERENSI**

- Agus, C. E., Darsini, & Fahrurrozi. (2019). Pengetahuan Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Al Qur'an. 2013. *Al Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta, Yayasan Penyelenggara Penterjemah dan Penafsiran Al Qur'an, Departemen Agama RI.
- Arini, M. 2018. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Perempuan Obesitas tentang Pencegahan Risiko Penyakit Akibat Obesitas. *Skripsi (S1) thesis*, Universitas Muhammadiyah Ponorogo. <https://eprints.umpo.ac.id/4549>
- Dewi, M.A. 2017. Uji Aktivitas Antibakteri Beberapa Madu Asli Lebah Asal Indonesia terhadap *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli*. *Kartika Jurnal Ilmiah Farnasi Vol 5(1)*. Fakultas Farmasi Universitas Jenderal Achmad Yani
- Hidayati, P. I. (2014). Penyuluhan Dan Komunikasi Perikanan. In *Buku Ajar*.
- Ihsan Muhammad. (2016). Pengobatan Ala Rasulullah SAW Sebagai Pendekatan Antropologis dalam Dakwah Islamiah di Desa Rensing Kecamatan Sakra Barat. *Palapa*, 4(2), 153–210.
- Kemenkes RI. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid 19*. Jakarta Kinanti, M. 2017. *Dasyatnya 7 Puasa Wajib, Sunnah, dan Tibbun Nabawi*. Ide Segar Media

- Lestari, N. 2018. Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* <http://journal.umy.ac.id/index.php/mm>
- Pakpahan, M. dkk. (2021). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan* (R. Watrianthos (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Utomo, AP. (2020). *WHO Umumkan Virus Corona sebagai Pandemi Global*. <https://kompas.com/global/read/2020/03/12/001124570/who-umumkan-virus-corona-sebagai-pandemi-global?page=all>
- Yanggo, H. 2013. Makanan dan Minuman dalam Perspektif Hukum Islam. *TAHKIM (Jurnal Peradaban dan Hukum Islam)*. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/tahkim/article/view/5660>
- Yeni, P. 2015. Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Penggunaan Obat Generik Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Panyang Kabupataen Nagan Raya. *Skripsi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar*.
- Yuliatin, E. 2012. *Bugar dengan Olah Raga*. Balai Pustaka : Jakarta Timur