

KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

Ina Wati
NIM. 341303383

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Ilmu al-Qur'an dan Tafsir



FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH
2019 M / 1440 H

. SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry

Sebagai Salah Satu Beban Studi

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Diajukan oleh:

INA WATI

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

341303383

Disetujui oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Dr. Samsul Bahri, M. Ag

Zulihafnani, M.A

Nip. 19700506 199603 1 003

Nip. 19810926 200501 2011

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima sebagai Salah Satu Program Strata Satu
Dalam Ilmu Ushuluddin Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Pada Hari / Tanggal : Jum'at, 11 Juli 2018 M

Jum'at, 29 Dzulqa'idah 1439 H

di Darussalam – Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,

Dr. Samsul Bahri, M. Ag

Nip. 19700506 199603 1 003

Anggota I,

Zainuddin, M. Ag

Nip. 19671216998031001

Sekretaris

Zulihafnani, M. A

Nip. 19810926 200501 201

Anggota II,

Raina Wildan, MA

NIDN.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh



Dr. Fuadi, M. Hum

Nip. 196502041995031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Ina Wati

NIM : 341303383

Jenjang : Strata Satu (S1)

Jurusan/Prodi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 11 Juli 2018
Yang menyatakan,



Ina Wati
NIM. 341303383

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Nama : Ina Wati
Nim : 341303383
Tebal Skripsi : 62 Halaman
Pembimbing I : Dr. SamsulBahri, M. Ag
Pembimbing II : Zulihafnani, M.A

ABSTRAK

Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam al-Qur'an dan hadis ditemui banyak referensi tentang sehat. Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Sebagai ajaran yang kaffah, Islam memperhatikan masalah kesehatan nutrisi, kebersihan dan kebaikan. Hal ini akan dapat bersinergi dalam tubuh manusia yang telah diciptakan oleh Allah dengan keadaan fitrah. Dalam al-Qur'an terdapat 19 ayat yang berkaitan dengan kesehatan, yang terdiri atas 12 surah. Penelitian ini bertujuan menemukan ayat-ayat al-Qur'an yang menggambarkan tentang kesehatan dan mengetahui bagaimana kedudukan kesehatan menurut al-Qur'an sebagaimana ditafsirkan para ulama yang dihubungkan dengan perkembangan ilmu-ilmu modern. Penelitian ini menggunakan metode *maudhu'i*, dengan pendekatan *study kepustakaan (library research)* dengan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer adalah al-Qur'an dengan merujuk pada *Tafsir al-Mishbah*, *Tafsir Ibnu Katsir* dan *Tafsir al-Maraghi*. Penulis mengambil dari berbagai ayat-ayat yang representatif dari seluruh al-Qur'an yang berhubungan dengan masalah kesehatan. Para ulama sepakat bahwa ajaran agama Islam bertujuan untuk memelihara lima hal pokok, yaitu: agama, jiwa, akal, kehormatan (keturunan) dan kesehatan. Walaupun belum ditemukan dalam al-Qur'an atau sunnah secara terperinci, namun kesehatan mendapatkan dukungan penuh dari ajaran Islam. Kesehatan memiliki kedudukan utama dalam al-Qur'an jika ditinjau dari banyaknya ayat yang menyinggung tentang kesehatan seperti kebersihan personal (QS. al-Baqarah; 222, al-Maidah: 6), kesehatan lingkungan (QS. Al-Hajj: 26, Sad: 27, ar-Rum :41), kesehatan nutrisi (QS. al-A'raf: 31), kesehatan ibu dan anak (QS. al-Baqarah: 233), kesehatan mental (QS. Ali-Imran:164, al-Fath: 4, yunus: 57). Ayat-ayat al-Qur'an dipahami dalam konteks peristiwa paling mutakhir dalam bidang kesehatan. Namun dalam ajaran Islam juga ditekankan bahwa obat dan upaya hanyalah "sebab", sedangkan yang penyebab sesungguhnya di balik sebab itu adalah Allah Swt.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT Sang pemilik dunia beserta seluruh isinya, tiada Tuhan selain Allah dan hanya kepada-Nya lah kita patut memohon dan berserah diri. Shalawat dan salam kita ucapkan kepangkuan baginda Rasulullah SAW yang telah membimbing kita menuju jalan yang diridhai Allah dan mendidik kita untuk menjadi orang yang berakhlak mulia. Dengan berkat serta rahmat Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an** sebagai tugas akhir yang dibebankan untuk memenuhi syarat-syarat dalam mencapai SKS yang harus dicapai oleh mahasiswa/i sebagai sarjana Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu penulis dalam berbagai hal. Oleh karena itu, penulis sampaikan ribuan rasa terima kasih terutama kepada Alm. Ayahanda tercinta dan Ibunda serta suami tercinta Yulizar Kasma bin Kasmuddin Bin Jamaluddin, S.KM, M.Si yang telah memberikan do'a dan dorongan untuk terus berjuang menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Samsul Bahri, M. Ag selaku pembimbing I dan Ibu Zulihafnani, M.A selaku pembimbing II yang telah sabar, ikhlas meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran yang sangat bermanfaat kepada penulis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Muslem Djuned, M.Ag selaku Ketua Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Ibu Ummul Aiman, Lc.M.A selaku Penasehat Akademik yang telah memberi saran dan dorongan dalam proses penyusunan skripsi ini.

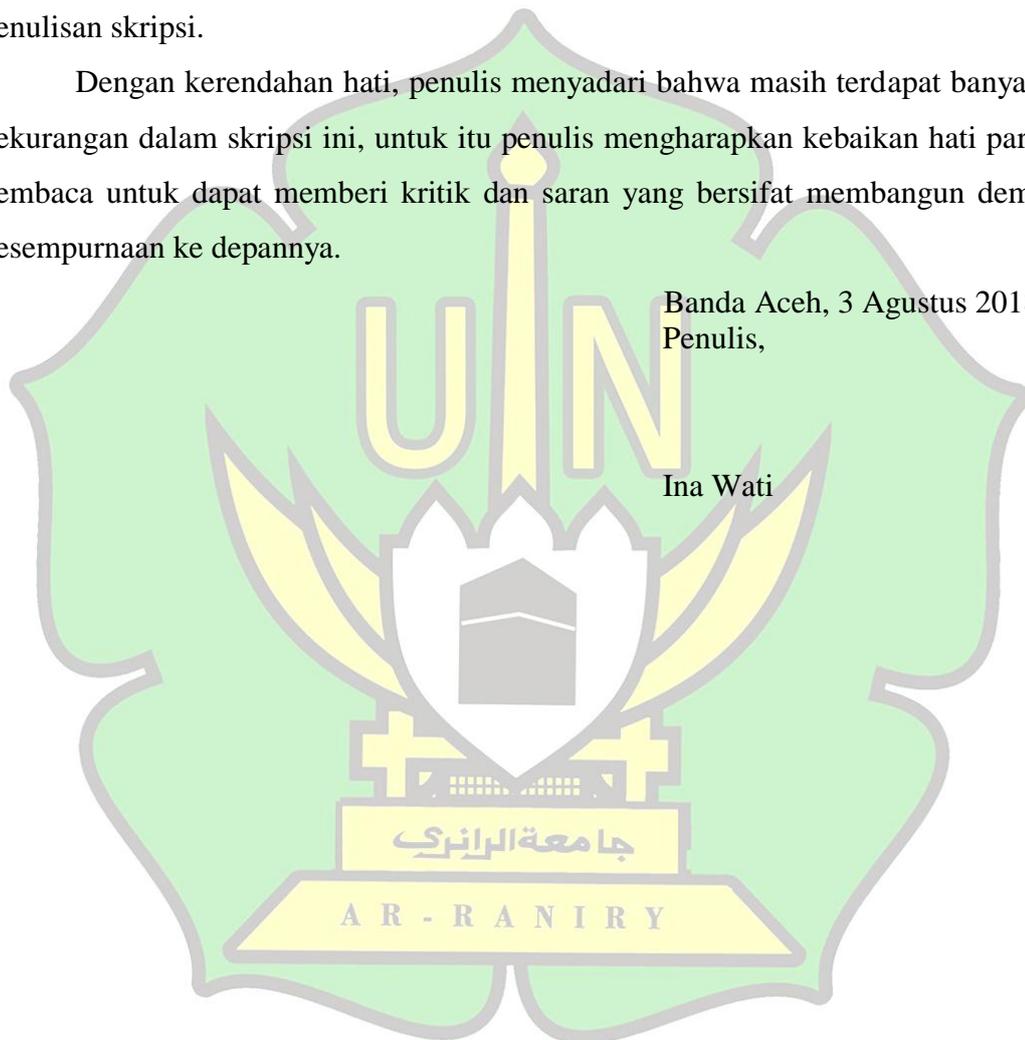
Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2013, terkhusus kepada Raudhatul Jannah Ilyas, Putri Balqis, Isra Wahyuni, Mahmudi dan anak-anak ARJ Yeni, Rahmad, Wildanum, Riri, Fajar, Zawir, Wahyu, Marlina, Retno,

Emi, Dara, dek Khairan, Ina Masturina, Ammah Nora, dek Upa dan Fitri yang telah membantu, memberi saran, motivasi dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah membalas semua kebaikan mereka. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada karyawan perpustakaan induk, Pasca sarjana UIN Ar-Raniry, Pustaka Wilayah dan Pustaka Baiturrahman Banda Aceh, karena telah memberi kemudahan kepada penulis dalam menemukan bahan untuk penulisan skripsi.

Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kebaikan hati para pembaca untuk dapat memberi kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan ke depannya.

Banda Aceh, 3 Agustus 2018
Penulis,

Ina Wati



DAFTAR ISI

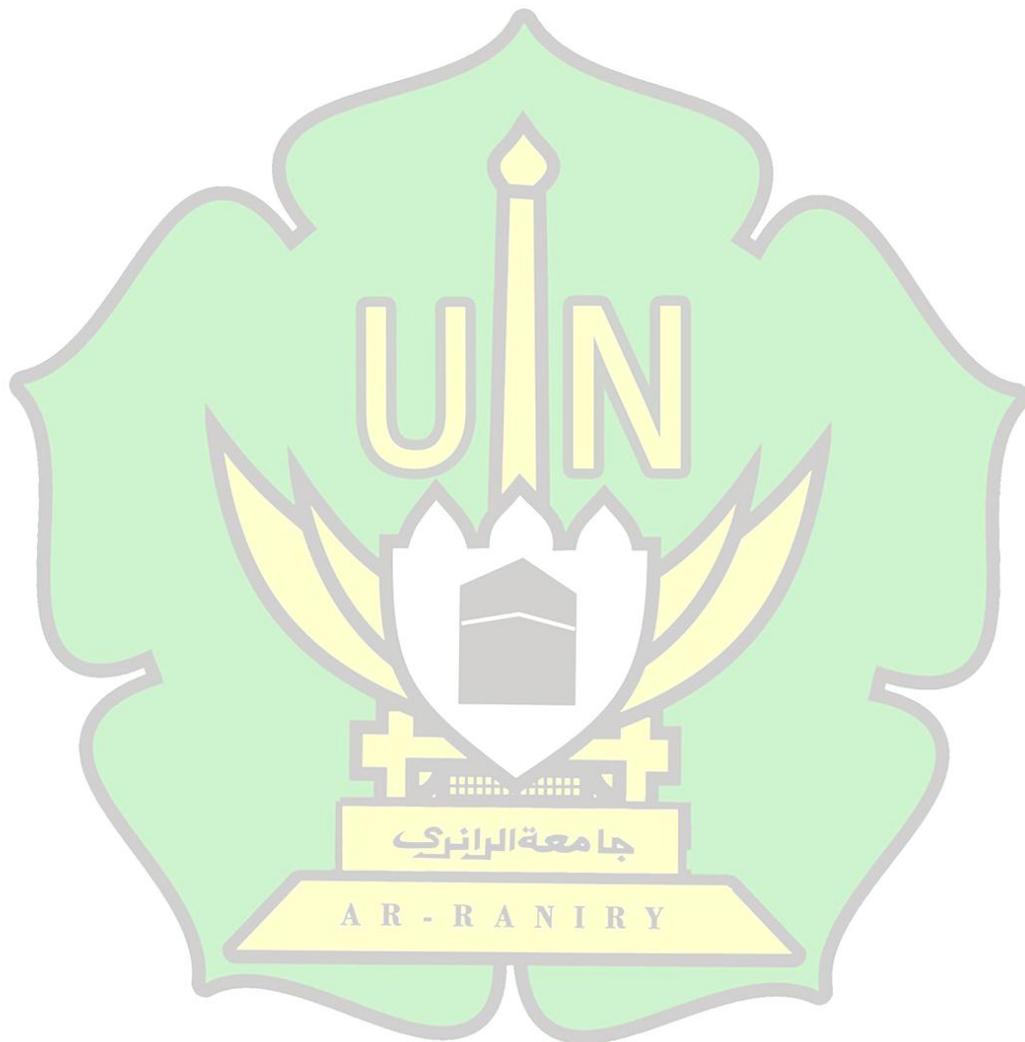
| | |
|--|------------|
| PERNYATAAN KEASLIAN | i |
| LEMBARAN PENGESAHAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBARAN PENGESAHAN PENGUJI | iii |
| ABSTRAK | iv |
| PEDOMAN TRANSLITERASI | v |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| BAB I: PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| E. Kajian Pustaka..... | 9 |
| F. Metode Penelitian..... | 10 |
| G. Sistematika Penulisan..... | 12 |
| BAB II: DESKRIPSI AL-QUR'AN TENTANG KESEHATAN | |
| A. Kesehatan dan Kedudukannya dalam al-Qur'an | 13 |
| B. Keutamaan Kesehatan dalam al-Qur'an..... | 15 |
| C. Al-Qur'an sebagai Sarana Kesehatan..... | 18 |
| D. Al-Qur'an Sarana Penyembuh..... | 20 |
| E. Pola Hidup Sehat dalam al-Qur'an..... | 25 |
| 1. Sehat Jasmani | 25 |
| 2. Sehat Rohani..... | 29 |
| BAB III: PENAFSIRAN AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG KESEHATAN DALAM HUBUNGANNYA DENGAN ILMU-ILMU MODERN | |
| A. Kesehatan melalui Pemeliharaan Kebersihan Individu..... | 33 |
| B. Kesehatan Lingkungan | 41 |
| C. Kesehatan Nutrisi | 47 |
| D. Kesehatan Ibu dan Anak..... | 50 |
| E. Kesehatan Mental | 54 |
| F. Analisa Penulis..... | 59 |

BAB IV: PENUTUP

A. Kesimpulan.....61
B. Saran.....61

DAFTAR PUSTAKA

RIWAYAT HIDUP PENULIS



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat menurut World Health Organisation (WHO) adalah suatu keadaan yang lengkap meliputi kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Begitupun menurut UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan, sehat adalah keadaan kesejahteraan badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.¹

Dalam pandangan agama, Islam merupakan agama yang sangat sempurna dan berbeda dengan agama yang datang sebelumnya. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam al-Qur'an dan hadis ditemui banyak referensi tentang sehat. Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Sebagaimana pepatah menyatakan bahwa sehat mahal harganya. Badan dan jiwa pada diri manusia, bagaikan dua sisi yang berbeda ibarat satu keping mata uang. Keduanya ada bersamaan dan saling berinteraksi serta saling mempengaruhi. Badan yang sehat memiliki kontribusi untuk memperoleh jiwa yang sehat. Begitu juga sebaliknya, jiwa yang sehat juga memiliki kontribusi yang signifikan untuk menjadikan tubuh sehat.²

Jargon yang mengatakan bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat, tidaklah sepenuhnya benar. Seperti berbagai hal kejadian yang

¹Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT. Risneka Cipta, 2005), 2.

²Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting*, (Surabaya: Padma Press, 2004), 104.

terjadi di sekitar banyak yang menunjukkan bahwa di dalam tubuh yang sehat tidak selalu terdapat jiwa yang sehat. Barangkali, malah bisa sebaliknya, yaitu di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat, karena kalau dibandingkan antara jiwa dan badan sebenarnya lebih kuat jiwa.³ Allah berfirman,

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana.” (QS. al-Fath: 4)

Ayat di atas menerangkan bahwa Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Seorang dokter bernama Herophilus yang hidup sekitar 323 SM mengatakan bahwa ketika tidak ada kesehatan, kearifan dengan sendiri tidak akan tercapai, seni tidak akan muncul, kekuatan akan sirna, kekayaan menjadi tidak berguna, dan kecerdasan tidak akan bisa dipraktikkan. Dalam hal ini, sehat merupakan hal yang sangat penting agar seseorang mampu menikmati hidup ini. Semua kelezatan duniawi terasa hampa ketika kesehatan sirna, misalnya kelezatan makan menjadi hambar, dan tidurpun tidak akan nyaman, perasaan juga akan terasa gelisah ketika seseorang sedang sakit.⁴

Bagi sebagian orang, kesehatan masih dianggap belum terlalu penting, sebab perilaku masyarakat mengkonsusi makanan instan dan tanpa

³Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa....*,104.

⁴Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta: Noura book, 2012), 36.

memperhatikan dampak kesehatan yang terjadi dikemudian hari. Seseorang dikatakan sehat bisa ditinjau dari sisi fisik maupun psikisnya. Sehat fisik bisa dilihat dari sisi tubuhnya yang segar bugar dan mampu melakukan berbagai aktifitas. Sedangkan seseorang dikatakan sehat secara psikis dapat diketahui bagaimana jiwa orang tersebut berfikir dengan baik dan bertindak secara realistis.⁵

Islam begitu hati-hati dalam hal kesehatan nutrisi, karena kebersihan dan kebaikan adalah suatu hal yang fitrah, hal ini akan dapat bersinergi dalam tubuh manusia yang telah diciptakan oleh Allah dengan keadaan fitrah.⁶ Di dalam al-Qur'an, penulis mendapatkan 19 ayat yang berkaitan dengan kesehatan, yang terdapat dalam 12 surah. Adapun ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan yaitu: kebersihan personal (QS. Al-Baqarah: 222, al-Maidah: 6), kesehatan lingkungan (QS. Al-Hajj: 26, Sad: 27, ar-Rum: 41), kesehatan nutrisi (QS. Al-A'raf: 31), kesehatan ibu dan anak (QS. Al-Baqarah: 233), kesehatan mental (QS. Ali-Imran: 164, al-Fath: 4, yunus ayat: 57).

Berdasarkan dari beberapa ayat yang sudah dikelompokkan, dapat diketahui bahwa dalam al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang membahas tentang kesehatan. Baik dari segi kesehatan makanan, mental, kesehatan ibu dan anak, fisik, rohani, lingkungan dan tata cara hidup yang baik lagi sehat.

Menjaga kesehatan sendiripun dasar pertama dan salah satu sisi tindakan pencegahan dari penyakit, sedangkan sisi yang lain adalah menjaga kesehatan

⁵Muhammad Nur Wahyudi, *Prilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Pespektif al-Qur'an*, (UIN Wali Songo Semarang,; 2015), 2.

⁶Muhammad Nizar Daqr, *Hidup Sehat dan Bersih Ala Nabi*, (Jakarta: Hikmah Pustaka, 2002), 25.

lingkungan.⁷ Dalam hal ini, kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh badan yang sehat dan lingkungan yang bersih, untuk menjaga pola hidup yang sehat yang nantinya memberikan pengaruh positif bagi kesehatan seseorang. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang kurang memperhatikan kesehatan dan kebersihan lingkungan maka dampak yang akan terjadi adanya berbagai virus atau penyakit yang akan menyerang tubuh sehingga ia tidak lagi merasakan kesehatan. Oleh karena itu, seseorang perlu menjaga gaya hidupnya dengan baik dan teratur untuk mendapatkan hidup sehat. Hidup sehat juga diterangkan dalam surat Taubah ayat 108.

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ ﴿١٠٨﴾

“Janganlah kamu bersembahyang dalam mesjid itu selama-lamanya. sesungguhnya mesjid yang didirikan atas dasar taqwa (mesjid Quba), sejak hari pertama adalah lebih patut kamu sholat di dalamnya. Di dalamnya mesjid itu ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. Dan sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih.”

Sebab turunnya ayat di atas sebagaimana yang diriwayatkan dari Jabir bahwa Rasulullah Saw. bersabda, “Wahai orang anshar, sesungguhnya Allah telah memuji kalian karena kesucian kalian. Apakah kesucian kalian itu?”, Mereka menjawab, “Berwudhu sebelum shalat, mandi setelah junub dan beristinjak dengan air.” Rasulullah bersabda, “itu kesucian kalian. Jaga dan laksanakanlah selalu oleh kalian.”⁸

⁷Abdul Basith Muhammad Sayyid, *Rasulullah Sang Dokter*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2006), 64.

⁸Al-Qurthubi, *al-Jami` li Ahkam al-Qur`an*, terj. M.Hamid Usman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 554.

Dalam hal ini, Allah sangat menyukai hambanya yang membersihkan diri atau bersuci secara rohani, dengan bukti bahwa dengan adanya air untuk bersuci, masjid yang dijadikan tempat untuk sholat, berdzikir dan membersihkan diri untuk mendekat kepada Allah. Perintah bersuci menjadikan tubuh tetap sehat dan terjaga kebersihannya sehingga dalam melakukan ibadah kepada Allah dapat dilakukan dengan khusyuk.

Sebagai contoh gaya hidup orang sekarang yang disebut sebagai gaya hidup pragmatisme (gaya hidup serba instan), yakni seseorang lebih menyukai hal-hal yang praktis, tidak repot dan cepat saji. Gaya hidup yang demikian misalnya mengonsumsi makanan siap saji (*fast food, soft drink*), penggunaan bumbu penyedap msg yang mengandung bahan kimiawi sintetis, tidak baik bagi kesehatan, kandungan bahan pengawetnya sedikit demi sedikit akan menumpuk dalam tubuh dan menimbulkan penyakit di kemudian hari. Makanan siap saji tersebut sangat berbahaya karena kandungan lemak jenuh dan kolesterolnya yang tinggi. Bagi orang Amerika, kolesterol sama terkenal dengan coca cola dan MC. Donald. Konon, 1/3 warga AS hafal beberapa kadar kolesterol darahnya karena di sana satu dari lima penduduknya memiliki kadar kolesterol yang tinggi.⁹

Menurut pakar kesehatan Andrew Weil, m.d., tubuh manusia seperti mesin yang terdiri atas suku cadang dan sebagainya. Sebagian besar “suku cadang” tubuh dirancang layak pakai, bergaransi atau produktif dan tidak bermasalah selama 80 tahun, asalkan syarat dasar bagi pemeliharaan dan

⁹Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan...*,36.

pengecehan ditaati. Kini, gaya hidup yang serba santai, anak-anak di dunia modern duduk khusuk berjamaah di depan tv atau video game playstation, sambil mengunyah jajanan renyah sehingga mereka tumbuh *obesse* (gemuk). Akibatnya, kini fenomena anak berusia di bawah 10 tahun menderita diabetes mellitus tipe 11 mulai bermunculan.¹⁰

Dalam ilmu kedokteran, banyak dikenal dengan apa yang dinamakan penyakit serta faktor yang mempengaruhinya. Berbagai penyakit itu yang menimbulkan seseorang menjadi tidak sehat, membutuhkan perawatan dan penyembuhan dari penyakit yang dideritanya. Oleh karena itu, seseorang dalam hidupnya harus benar-benar menjaga kondisi dan keadaanya agar penyakit tersebut tidak menghampiri. Hal ini sebagaimana pepatah yang mengatakan bahwa mencegah lebih baik dari pada mengobati. Dari pepatah tersebut bahwa seseorang dalam hidupnya akan lebih baik menjaga kondisi kesehatannya dari pada harus mengobati penyakit yang telah datang.

Adapun dalam kesehatan ada lima perkara yang harus di ingat oleh setiap manusia yang pasti di lalunya, yaitu sehat sebelum sakit, muda sebelum tua, kaya sebelum miskin, lapang sebelum sempit, dan hidup sebelum mati. Perkara-perkara tersebut terletak pada kesehatan tubuh yaitu jiwa dan raga.¹¹ Namun kebersihan mulutpun dasar paling vital dalam tindakan pencegahan penyakit.

Hubungan antara kebersihan mulut dan terjangkitnya penyakit sangat erat dan sudah dikenal luas. Sisa-sisa makanan yang tertinggal dalam mulut akan

¹⁰*Ibid...*,38.

¹¹Abdul Basith Muhammad Sayyid, *Rasulullah...*,1-2.

membusuk dan menjadi tempat kuman dalam mulut dan gigi, kesehatan adalah hak dasar manusia sebagai makhluk social.¹²

Selain teori-teori modern, jauh sebelumnya sekitar 14 abad yang lalu Islam sudah menjelaskan tentang sehat.¹³ Sesuai dengan sunnah Nabi inilah maka umat Islam diajarkan untuk senantiasa mensyukuri nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah swt. Bahkan bisa dikatakan kesehatan adalah nikmat Allah swt. yang terbesar yang harus diterima manusia dengan rasa syukur. Bentuk syukur terhadap nikmat Allah karena telah di berinikmat kesehatan adalah senantiasa menjaga kesehatan.¹⁴ Firman Allah dalam QS.Yunus: 57.

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
 “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS.Yunus: 57).

Maka sudah sepatutnya manusia untuk bersyukur kepada Allah SWT atas segala nikmat-Nya salah satu yaitu nikmat kesehatan. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengkaji bagaimana al-Qur’an menjelaskan tentang kesehatan baik jasmani maupun spiritual dengan judul “ **Kesehatan dalam Perspektif Al- Qur’an**”

B. Rumusan Masalah

Selama ini kebanyakan orang cenderung melihat persoalan kesehatan itu dari sudut pandang ilmu-ilmu modern, Padahal jika dilihat secara menyeluruh

¹²Ibid...,69.

¹³Ibid...,40.

¹⁴Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat*, terj: oleh Shalahuddin, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2010), 42.

bahwa persoalan kesehatan sudah tercantum di dalam al-Qur'an. Oleh karena itu, persoalan tersebut dapat penulis rumuskan dalam beberapa bentuk pertanyaan yaitu:

1. Bagaimana deskripsi al-Qur'an tentang kesehatan?
2. Bagaimana penjelasan para mufasir terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan jika dihubungkan dengan ilmu-ilmu modern?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Suatu pembahasan yang dibahas tentu akan mempunyai tujuan tersendiri yang ingin dicapai. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Menemukan ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang kesehatan
2. Mengetahui bagaimana kedudukan kesehatan menurut al-Qur'an sebagaimana ditafsirkan para ulama yang dihubungkan dengan perkembangan ilmu-ilmu modern.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian ilmiah yang dikaji dari berbagai sudut pandang memberikan suatu jawaban bagi masalah yang dianalisis. Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini akan memberi kefahaman kepada penulis dan pembaca bahwa pentingnya menjaga kesehatan dengan sebaik-baiknya menurut ajaran islam baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

2. Selain itu dapat di jelaskan bahwa pentingnya manfaat penelitian dalam skripsi ini adalah bertujuan secara khusus untuk mengetahui dengan lebih mendalam mengenai pengertian kesehatan menurut Islam yang telah tercantum dalam al-Qur'an.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan dengan judul penelitian yang berjudul “Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an” pada bagian ini penulis melakukan penelitian dari berbagai macam sumber referensi diantaranya:

Buku karya Budi Rosyadi ddk *Pola Hidup Sehat dalam Perspektif al-Qur'an* dalam bukunya membahas tentang menjaga kebersihan tempat ibadah serta lingkungan ataupun cara mensucikan diri seperti berwudhu, mandi, mengerjakan shalat, zikir untuk tetap mendekatkan diri kepada-Nya, Allah mencintai hambanya yang menjaga kebersihan.¹⁵

Dalam buku *Lingkungan Hidup dalam Pembahasan Islam* karya M. Bahri Ghazali. Dalam bukunya di jelaskan bahwa untuk terwujudnya tata lingkungan yang sesuai dengan sunnahtullah, setidaknya ada empat komponen sistem lingkungan Islami yang perlu di tempuh oleh manusia.¹⁶

Berbeda dengan karya Budi Rosyadi yang fokus pada gaya hidup individu dan lingkungan. M. Bahri Ghazali juga menjelaskan bagaimana untuk mewujudkan lingkungan yang Islami. Dalam penelitian ini penulis mengkaji secara luas berbagai aspek kesehatan meliputi Nutrisi yang berkualitas, persoalan

¹⁵Muhammad Nur Wahyudi, *Prilaku Hidup Berbih dan Sehat dalam Perspektif al-Qur'an*, (UIN Wali Songo Semarang:2015), 2.

¹⁶M.Bahri Ghazali, *Lingkungan Hidup dalam Pemahaman Islam*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1996), 26.

ASI hingga kesehatan ibu dan anak, kesehatan jiwa, kebersihan individual hingga kesehatan jiwa, melalui metode *maudhu'i* dan pendekatan tafsir ilmi.

F. Metode Penelitian

Untuk melahirkan sebuah karya yang bagus dan berkualitas, dibutuhkan beberapa pemilihan metode yang tepat. Berikut akan dikemukakan metode penelitian dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Jenis Penelitian

Penulisan penelitian ini bersifat study kepustakaan (*Library research*), yaitu jenis penelitian yang dipandang lebih sesuai dengan masalah yang penulis teliti dengan menggunakan beberapa kitab tafsir maupun buku-buku lain yang menyangkut dengan kesehatan, dalam bentuk pendekatan kualitatif.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini, terdiri dari data primer dan data sekunder. Untuk memperoleh informasi yang komprehensif dalam menyusun karya ilmiah ini, pengumpulan data dilakukan dengan cara mengkaji buku-buku dan bahan-bahan yang berhubungan dengan topik pembahasan. Adapun sumber data utama (primer) adalah al-Qur'an yang merujuk pada *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati. 2000), Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abdul Ghoffar, Jilid 5 (Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2008), dan *Tafsir al-Maraghi*, Terj. K.Anshori Umar Sitanggal, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992). yang dijadikan sebagai data primer.

Sedangkan sumber data penunjang (sekunder) yaitu semua buku-buku yang berhubungan dengan pokok masalah penelitian, termasuk data-data yang di ambil dari, jurnal, skripsi, serta teori-teori ilmunan. Sehingga dapat memperkaya data dan informasi yang dibutuhkan dari masalah yang dibahas. Semua data dan referensi yang bersangkutan akan dikumpulkan dan dihimpun untuk dikaji secara mendalam tentang pembahasan kesehatan.

3. Teknik Perkumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penelitian *kualitatif*, yaitu meneliti dan mengkaji kepustakaan dengan cara mengumpul data dan buku-buku yang berkaitan dengan topik pembahasan dan literatur lainnya sebagai referensi dan wawasan, yang berkaitan dengan penelitian ini.

4. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data dalam penelitian ini adalah metode *maudhu'i* dengan pendekatan tafsir ilmi. Adapun langkah-langkah metode *maudhu'i* merujuk kepada Abdul Hayyi al-Farmawi sebagai berikut:

- a. Menetapkan topik yang akan dibahas.
- b. Menghimpunkan ayat-ayat yang berkenaan dengan kesehatan.
- c. Mencari *Asbab al-Nuzul* dari beberapa ayat.
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing.
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka sempurna.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi dalam rangkan untuk menguraikan pembahasan masalah yang telah tertera di atas, penulis menyusun kerangka pembahasan yang sistematis agar pembahasannya lebih terarah dan mudah di pahami serta yang lebih penting lagi adalah jawaban permasalahan agar tercapai apa yang menjadi tujuan:

Bab Pertama, berisi tentang pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab dua, membahas hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan dalam perspektif keilmuan, meliputi, Kesehatan dan Kedudukannya dalam al-Qur'an, keutamaan Kesehatan dalam al-Qur'an, al-Qur'an sebagai Sarana Kesehatan, al-Qur'an Sarana Penyembu, Pola Hidup Sehat dalam al-Qur'an, Sehat Jasmani dan Sehat Rohani.

Bab Ketiga berisi tentang pandangan al-Qur'an terhadap kesehatan yang mencakup, Kesehatan melalui Pemeliharaan Kebersihan Individu, Kesehatan Lingkungan, Kesehatan Nutrisi, Kesehatan Ibu dan Anak serta Kesehatan Mental.

Bab keempat, merupakan kesimpulan, saran dan penutup sebagai penjelasan singkat hasil penelitian.

BAB II

DESKRIPSI AL-QUR'AN TENTANG KESEHATAN

A. Kesehatan dan Kedudukannya dalam al-Qur'an

Setiap muslim meyakini bahwa Islam adalah suatu agama yang membawa petunjuk demi kebahagiaan pribadi dan masyarakat serta kesejahteraan di dunia dan akhirat.¹ Petunjuk-petunjuk tersebut pada umumnya bersifat global, sehingga tidak pada tempatnya menuntut petunjuk-petunjuk secara praktis dan rinci menyangkut segala aspek kehidupan dari sumber-sumber ajaran islam (al-Qur'an dan sunnah). Para ulama sepakat bahwa ajaran agama Islam bertujuan untuk memelihara lima hal pokok, yaitu: agama, jiwa, akal, kehormatan (keturunan), dan kesehatan. Setiap usaha yang dapat mendukung tercapainya salah satu dari tujuan tersebut, walaupun belum ditemukan dalam al-Qur'an atau sunnah secara khusus, mendapatkan dukungan penuh dari ajaran Islam.²

Namun untuk menunjukkan bahwa kesehatan merupakan hal utama dalam ajaran Islam, dapat dilakukan dengan meninjau dari banyaknya hal tersebut di bahas, karena yang banyak disebut pasti penting. Masalah kesehatan, khususnya tentang kebersihan seperti yang disebut QS: al-Baqarah ayat 222:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

¹Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, (Jakarta: Naura Book, 2012), 34.

²M.Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2006), 181.

“Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: "Haid itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka Telah suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri”.

Aturan mengenai kebersihan cukup lengkap dalam al-Qur'an, misalnya setiap untuk melaksanakan shalat harus berwudhu terlebih dahulu. Al-Qur'an mewajibkan umat Islam mandi pada waktu tertentu, misal pada keadaan junub. Al-Qur'an juga mengharamkan minuman dan makanan yang kotor dan berbahaya (QS: al-A'raaf: 157 dan al-A'la:14). Al-Qur'an mengatur kehidupan manusia sehingga terjamin kesuciannya dan kebersihannya baik lahir maupun batin, sebagaimana dalam QS: al-Israa' ayat 32 :

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

“Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk”.

Contoh-contoh ayat di atas semuanya sesuai dengan pokok-pokok kesehatan dan kedokteran modern. Apalagi zina yang saat ini di tengarai sebagai salah satu penyebar penyakit kelamin termasuk HIV/AIDS.³

Kebersihan sebagai unsur penting dari kesehatan juga disinggung dalam QS.al-Muddatstsir: 4

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴿٤﴾

”Dan pakaianmu bersihkanlah”

Al-Ajlah Al-Kindi mengatakan dari Ikrimah, dari Ibnu Abbas, bahwa ia pernah kedatangan seorang lelaki, lalu menanyakan kepadanya tentang makna

³D.Suryo SoulartO, Petunjuk Kesehatan Dalam al-Qur'an dan As-Sunnah. (Fakultas Kedokteran UMY Press: 2010), 9.

“*dan pakaianmu bersihkanlah*” Ibnu Abbas menjawab, "Janganlah kamu mengenakannya untuk maksiat dan jangan pula untuk perbuatan khianat." Kemudian Ibnu Abbas mengatakan, "Tidakkah engkau pernah mendengar ucapan Gailan ibnu Salamah as-Saqafi dalam salah satu bait syairnya: '*Dengan memuji kepada Allah, sesungguhnya kukenakan pakaianku bukan untuk kedurhakaan, dan bukan pula untuk menutupi perbuatan khianat*'.⁴

Ibnu Juraij telah meriwayatkan dari Ata, dari Ibnu Abbas sehubungan dengan makna ayat ini *dan pakaianmu bersihkanlah*. Bahwa menurut kalam orang-orang Arab, artinya membersihkan pakaian. Tetapi menurut riwayat yang lain dengan sanad yang sama, *sucikanlah dirimu dari dosa-dosa*.

B. **Keutamaan Kesehatan dalam al-Qur'an**

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Maka, bisa di temukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan. Paling tidak, ada ayat yang mengisyaratkan dan yang digunakan untuk menunjuk tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam.⁵

Demikian juga ayat-ayat al-Qur'an di pahami dalam konteks peristiwa paling mutakhir dalam bidang kesehatan. Namun dalam ajaran Islam juga di tekankan bahwa obat dan upaya hanyalah “sebab”, sedangkan sesungguhnya dibalik sebab atau upaya itu adalah Allah Swt, seperti ucapan Nabi Ibrahim yang diabadikan dalam al-Qur'an dalam surah Syua'ara:80.

⁴D.Suryo SoulartO, *Petunjuk Kesehatan Dalam...*,10

⁵*ibid...*,13.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿١٦٠﴾

“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku”

Tujuan utama pengobatan adalah memenuhi tujuan kedua shari'at, melindungi hidup, *hifdh al nafs*. Pengobatan tidak bisa mencegah atau mengundurkan kematian karena perkara-perkara itu hanya di tangan Allah. Tetapi menjaga kualitas tinggi hidup sampai ditetapkannya waktu kematian. Pengobatan memberikan kontribusi untuk melindungi dan menjaga kelanjutan kehidupan dengan fungsi gizi yang baik. Pengetahuan medis digunakan untuk mencegah penyakit yang melemahkan kesehatan manusia.⁶ Pengobatan penyakit dan rehabilitasi mendorong kearah kualitas kesehatan yang lebih baik. Kedokteran memberikan kontribusi untuk memenuhi perlindungan terhadap keturunan (*hifdh al-nasl*), dengan yakin bahwa kepedulian yang baik terhadap anak-anak membawa mereka tumbuh dewasa dengan sehat sehingga dapat melahirkan anak.⁷

Pengobatan infertilitas mendorong keberhasilan memperoleh anak. Mengurus wanita hamil, obat perinatal dan obat masa anak-anak semua memastikan bahwa anak-anak lahir dan tumbuh sehat. Perawatan intra-partum, bayi dan anak memastikan kelangsungan hidup anak-anak sehat. Perawatan medis berperan sangat penting dalam melindungi akal (*hifdh al-'aql*). Pengobatan macam penyakit fisik menghilangkan tekanan yang mempengaruhi keadaan mental. Pengobatan neurosis dan psikosis berkenaan dengan fungsi akal dan emosi. Perawatan medis penyalahgunaan alkohol dan narkoba mencegah kerusakan akal. Kekayaan komunitas bergantung pada aktifitas produksi

⁶M.Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2006), 181.

⁷Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan...*,54.

kesehatan warga negara. Kedokteran menyumbangkan kesejahteraan generasi dengan pencegahan penyakit, promosi kesehatan, dan pengobatan penyakit serta *squele* (gejala sisa penyakit) mereka. Komunitas tidak sehat kurang produktif daripada komunitas yang sehat.⁸

Prinsip menjaga hidup dan kekayaan mungkin berbeda dalam masalah keadaan sakit. Mengurus orang sakit banyak memakan sumber daya yang dapat digunakan untuk mengobati orang lain dengan kondisi yang berisiko sakit. Cara untuk memelihara lima kepentingan di atas dikenal ada 3 peringkat, yaitu: *dharuriyyat*, *hajjiyyat* dan *tahsiniyyat*. Pengelompokan ini didasarkan pada tingkat kebutuhan dan skala prioritas. Urutan peringkat ini akan terlihat kepentingannya manakala kemashlahatan yang ada pada masing-masing peringkat satu sama lain bertentangan. Peringkat *dharuriyyat* menempati urutan pertama, disusul *hajjiyyat*, kemudian *tahsiniyyat*. Ketiga peringkat tersebut saling berhubungan, kait-mengkait, dan saling melengkapi, peringkat ketiga melengkapi peringkat kedua, dan peringkat kedua melengkapi peringkat pertama.⁹

Ad-dharuriyyat (kebutuhan primer) adalah segala sesuatu yang tidak dapat di tinggalkan dalam kehidupan keagamaan dan keduniaan manusia, dalam arti, jika ia tidak ada maka kehidupan dunia menjadi rusak, hilang kenikmatan dan akan menghadapi siksaan di akhirat. Kebutuhan esensial itu adalah memelihara agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta tersebut dalam batas jangan sampai esensi kelima pokok itu hilang. Tidak terpenuhinya kelima pokok itu akan berakibat terancamnya eksistensinya. *Hajjiyyat* (sekunder) yaitu suatu yang dibutuhkan

⁸M.Quraish Shihab *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2006), 187-189.

⁹*Ibid.*...,190.

oleh manusia dalam menghindari kesempitan dan menolak kesulitan. Tidak terpeliharanya kelompok *hajjawayat* ini akan mengancam eksistensi kelima pokok di atas, tetapi hanya akan menimbulkan kesulitan bagi mukallaf. Kelompok ini berkaitan erat dengan *rukhsah* (keringanan) dalam Islam. Sedangkan kebutuhan *tahsiniyyat* (tersier) adalah kebutuhan yang menunjang peningkatan martabat seseorang dalam masyarakat dan dihadapan Tuhannya, sesuai dengan kepatutan.¹⁰

C. Al-Qur'an Sebagai Sarana Kesehatan

Membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-quran, dapat memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Baik mereka yang mengerti maupun yang tidak mengerti Bahasa Arab, akan merasakan manfaat kesehatan tersebut. Sebuah survey yang dilakukan oleh Dr Ahmed al-Qadhi di Klinik Besar Florida, Amerika Serikat, telah berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan ayat suci Alquran, ternyata memberikan perubahan fisiologis yang sangat besar. Termasuk salah satunya dapat menangkal berbagai macam penyakit. Hal tersebut, kemudian dikuatkan lagi oleh penemuan Muhammad Salim yang dipublikasikan Universitas Boston.

Dalam Islam, bagi mereka yang sedang mengaji disarankan untuk bersuara atau minimal terdengar oleh telinga sendiri. Rupanya, setiap sel di dalam tubuh manusia bergetar di dalam sebuah sistem yang seksama, dan perubahan sekecil apapun dalam getaran ini akan menimbulkan potensi penyakit di berbagai bagian tubuh. Dr al Qadhi dalam karya D.Surya Soularto menemukan, membaca al-Qur'an dengan bersuara, akan memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap

¹⁰M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an...*, 153.

sel-sel otak untuk mengembalikan keseimbangannya. Penelitian berikutnya, membuktikan sel kanker dapat hancur dengan menggunakan frekuensi suara saja. Ini membuktikan, membaca al-Qur'an memiliki dampak hebat dalam proses penyembuhan penyakit sekalipun kanker, tentu harus dengan keyakinan dan tawakal.¹¹

Ibnu Katsir berkata, “Allah swt mengabarkan tentang kitab-Nya yang diturunkan kepada Rasul-Nya saw. yaitu al-Qur'an, yang tidak terdapat kebatilan di dalamnya baik dari sisi depan maupun belakang, yang diturunkan dari Yang Maha Bijaksana lagi Maha Terpuji, bahwa sesungguhnya al-Qur'an itu merupakan penyembuh dan rahmat bagi kaum mukminin.¹² Yaitu menghilangkan segala hal berupa keraguan, kemunafikan, kesyirikan, penyimpangan, dan penyalisihan yang terdapat dalam hati. Al-Qur'anlah yang menyembuhkan itu semua. Di samping itu, ia merupakan rahmat yang membuahakan keimanan, hikmah, mencari kebaikan dan mendorong untuk melakukannya. Hal ini tidaklah didapatkan kecuali oleh orang yang mengimani, membenarkan, serta mengikutinya. Bagi orang yang seperti ini, al-Qur'an akan menjadi penyembuh dan rahmat. Adapun orang kafir yang mendzalimi dirinya sendiri, maka tatkala mendengarkan al-Qur'an tidaklah bertambah baginya melainkan semakin jauh dan semakin kufur.¹³ Seperti yang terdapat dalam firman Allah.

¹¹D.Surya Soularto, *Petunjuk Kesehatan dalam...*,9.

¹²Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. Abdul Ghoffar, Jilid 5 (Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2008),154.

¹³M. bin Ali Asyaukani, *Fathul Qadir*, Jilid 1 (Bandung: Pustaka Intan, 2009), 132.

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَعْرَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

“Katakanlah, al-Qur’an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang al-Qur’an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh.” (Fushshilat: 44)

Penyembuhan yang terkandung dalam al-Qur’an bersifat umum meliputi penyembuhan hati dari berbagai syubhat, kejahilan, berbagai pemikiran yang merusak, penyimpangan yang jahat, dan berbagai tendensi yang batil. Sebab ia (al-Qur’an) mengandung ilmu yakin, yang dengannya akan musnah setiap syubhat dan kejahilan. Ia merupakan pemberi nasehat serta peringatan, yang dengannya akan musnah setiap syahwat yang menyelisih perintah Allah. Di samping itu, al-Qur’an juga menyembuhkan jasmani dari berbagai penyakit. Adapun rahmat, maka sesungguhnya di dalamnya terkandung sebab-sebab dan sarana untuk meraihnya. Kapan saja seseorang melakukan sebab-sebab itu, maka dia akan menang dengan meraih rahmat dan kebahagiaan yang abadi, serta ganjaran kebaikan, cepat ataupun lambat¹⁴.

D. Al-Qur’an Sarana Penyembuh

Suatu hal yang menjadi keyakinan setiap muslim bahwa al-Qur’an di turunkan Allah Swt untuk memberi petunjuk kepada setiap manusia, menyembuhkan berbagai penyakit hati yang menyakiti manusia, bagi mereka yang di beri hidayah oleh Allah. Para ulama menukilkan dua pendapat: Ada yang

¹⁴Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir...*, 60.

mengkhususkan penyakit hati; Ada pula yang menyebutkan penyakit jasmani dengan cara meruqyah, ber-ta'awudz, dan semisalnya. Ikhtilaf ini disebutkan al-Qurthubi dalam *Tafsir*-nya. Demikian pula disebutkan asy-Syaukani dalam *Fathul Qadir*, lalu beliau berkata: “Dan tidak ada penghalang untuk membawa ayat ini kepada dua makna tersebut¹⁵.

Pendapat ini semakin di tegaskan Syaikhul Islam Ibnul Qayyim dalam kitabnya *Zadul Ma'ad*: beliau berkata al-Qur'an adalah penyembuh yang sempurna dari seluruh penyakit hati dan jasmani, demikian pula penyakit dunia dan akhirat. Dan tidaklah setiap orang diberi keahlian dan taufiq untuk menjadikannya sebagai obat. Jika seorang yang sakit konsisten berobat dengannya dan meletakkan pada sakitnya dengan penuh kejujuran dan keimanan, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang kokoh, dan menyempurnakan syaratnya, niscaya penyakit apapun tidak akan mampu menghadapinya selama-lamanya.¹⁶

Bagaimana mungkin penyakit tersebut mampu menghadapi firman Dzat yang memiliki langit dan bumi. Jika diturunkan kepada gunung, maka ia akan menghancurkannya. Atau di turunkan kepada bumi, maka ia akan membelahnya. Maka tidak satu pun jenis penyakit, baik penyakit hati maupun jasmani, melainkan dalam al-Qur'an ada cara yang membimbing kepada obat dan sebab (kesembuhan) nya.¹⁷

Mencari kesembuhan harus sesuai dengan tuntunan dan tidak boleh menyelisihinya. Allah Swt berfirman dalam al-Qur'an:

¹⁵M.Bin Ali Asyaukani, *Fathul Qadir*, Jilid 1 (Bandung: Pustaka Intan, 2009), 253

¹⁶*Ibid...*,254

¹⁷*Ibid...*,256.

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“Kami turunkan dari al-Qur’an ini, yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang mukmin.” (Al Israa’:82)

Itu artinya dalam (bacaan) al-Qur’an terdapat energi, yang dengan izin Allah Swt, mampu memberikan kesembuhan penyakit yang di derita manusia. Ada satu kisah diriwayat dari Abdurrahman Ibn Abu Laila, disebutkan bahwa pernah ada seorang laki-laki datang menghadap Rasulullah Saw dan berkata: Saudaraku sedang sakit wahai Rasulullah. Nabi bertanya: Sakit apa saudaramu?, Sejenis penyakit hilang ingatan, jawab laki-laki itu. Lalu Nabi memerintahkan: “Bawalah ia padaku”. Setelah si pasien dihadapkan kepada Rasulullah, lalu beliau menerapinya dengan membacakan ayat-ayat dari beberapa surah al-fatiha, al-Baqarah dan surat lainnya di dalam al-Qur’an. Setelah beberapa kali diterapi si pasien sembuh dan normal kembali.¹⁸

Ada kecenderungan, kebanyakan orang lebih memperhatikan kesehatan fisik di banding kesehatan jiwa. Sebenarnya gangguan mental emosional bisa disebabkan oleh masalah lingkungan, masyarakat atau pribadi. Kondisi lingkungan saat ini memberikan cekaman luar biasa, bukan hanya faktor fisik yang terkena imbasnya, faktor mental emosional bahkan lebih rentan. Kondisi kota besar yang di warnai kemacetan, polusi udara, kebisingan dan ruang hidup yang makin menyempit memberikan tekanan luar biasa sehingga kondisi mental emosional senantiasa bergejolak.

¹⁸M.Nur wahyudi, *Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif al-Qur’an*, Skripsi (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Umaniora, 2015), 35.

Al-Qur'an hadir sebagai terapi bagi psikologis manusia. Menurut Prof. Komaruddin Hidayat dalam bukunya *Psikologi beragama dalam Tausyiah Ramadhan* karya Zainuddin, ia menjelaskan bahwa banyak ajaran agama yang sulit di pahami, di terangkan, dan dipraktekan tanpa dukungan psikologi dan kedokteran. Misalnya larangan agama untuk mengkonsumsi narkoba, Ilmu kedokteran sangat berjasa menerangkan bahaya sehingga ajaran agama lebih mudah di terima dan memiliki dukungan rasional atas larangannya. Dari analisis ilmiah, apa yang dilarang agama selalu mengandung bahaya bagi pelakunya, sedangkan yang diperintahkan selalu mengandung kebaikan¹⁹.

Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di berkata al-Qur'an mengandung obat dan rahmat. Namun hal ini tidak berlaku untuk setiap orang, hanya khusus bagi orang-orang yang beriman saja, yaitu orang-orang yang membenarkan ayat-ayatnya dan mengamalkannya. Adapaun orang-orang dzalim yang tidak mau percaya dan mengamalkan al-Qur'an, maka ayat-ayat tersebut akan semakin membuat mereka rugi, karena telah tegak *hujjah* kepada mereka. Obat yang terdapat di dalam al-Qur'an bersifat umum, mencakup obat bagi hati dari keraguan, kejahilan, pendapat akal yang rusak, serta keinginan hati yang jelek.²⁰

Al-Qur'an mengandung ilmu dan keyakinan, yang bisa menghilangkan seluruh keraguan dan kejahilan, serta mengandung nasehat dan peringatan, yang menghilangkan syahwat yang menyelisishi perintah Allah. Selain itu al-Qur'an merupakan obat bagi penyakit jasmani dari berbagai penyakit dan penderitaan.

¹⁹Pengembangan dari Tausyiah Ramadhan oleh H. Hendra Zainuddin, M.Pd.I. Hendra Zainuddin, *Tausyiah Ramadhan*, (Yogyakarta: Forum Pondok Pesantren Sumatera Selatan, Ar-Ruzz Media, 2013), 67-69.

²⁰Abdul Basith al-Jamal dan Dr. Daliya Shiddiq al-Jamal, *Ensiklopedi Ilmiah dalam al-Qur'an dan sunnah*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003), 34.

Adapun yang di maksud al-Qur'an sebagai rahmat, karena di dalam al-Qur'an merupakan sebab dan perantara untuk mendapatkan rahmat Allah. Kapanpun hamba melakukannya akan mendapatkan keberuntungan dengan rahmat dan kebahagiaan yang abadi, serta mendapatkan pahala²¹.

Abdul Basith al-Jamal dan Daliya Shiddiq al-Jamal didalam jurnalnya mengatakan semua hakekat ilmu pengetahuan ini dapat kita ketahui setelah kemajuan ilmu fungsi sel, ilmu kedokteran preventif, ilmu kedokteran pengobatan, dan lain sebagainya. Akan tetapi al-Qur'an dan sunnah Rasul telah menuturkan semua hakekat ini yang semuanya merupakan mukjizat.²² Sebagai contoh al-Qur'an menuturkan tentang puasa dan faedahnya sebagai bukti kemukjizatan ini. Allah Swt berfirman,

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ
 ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَىٰ
 الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۚ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ ۗ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ
 لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa, (yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), Maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan. Maka Itulah yang lebih baik baginya. dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu Mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 183-184)

²¹Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Kathir*, Terj. Abdul Ghoffar, 465.

²²*Ibid...*,166.

Kedua ayat ini mengandung beberapa hakekat ilmu pengetahuan. Hubungan antara takwa dan puasa dari sisi kedokteran, adalah hubungan antara puasa sebagai sarana, dan pencegahan diri sebagai tujuan. Dan ini sebagaimana telah dijelaskan merupakan dasar penggunaan puasa dalam pengobatan preventif. Adapun pembatasan fase dengan “hari-hari yang telah ditentukan” menegaskan kelemahan kemampuan fungsi sel manusia yang dapat menanggung beban puasa yang relatif lama.²³ Demikian, sebagaimana yang telah ditegaskan secara ilmiah. Dalam ayat lain, al-Qur’an juga menegaskan manfaat yang di harapkan dari puasa. Allah Swt berfirman,

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾
 “... dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu Mengetahui”.

E. Pola Hidup Sehat dalam al-Qur’an

1. Sehat Jasmani

Prilaku hidup bersih dan sehat sebagai unsur penting dalam kesehatan, telah diisyrakat dalam al-Qur’an surah at-Taubah ayat:108.

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَّمَسْجِدٍ أُسَسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ ﴿١٠٨﴾
 A R - I

“Janganlah kamu bersembahyang dalam mesjid itu selama-lamanya. sesungguhnya mesjid yang didirikan atas dasar taqwa (mesjid Quba), sejak hari pertama adalah lebih patut kamu sholat di dalamnya. di dalamnya mesjid itu ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. dan Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih”

Ayat ini menerangkan bahwasanya, Setelah mencela para pendiri masjid dan mencela fungsi bangunan yang mereka namai masjid itu, Allah memuji

²³Abdul Basith al-Jamal dan Dr. Daliya Shiddiq al-Jamal, *Ensiklopedi Ilmiah dalam...*,34.

masjid yang dibangun oleh Rasul-Nya Nabi Muhammad saw. Serta memuji jamaah di masjid. Janganlah engkau berdiri apalagi shalat di dalamnya yakni di dalam masjid yang di bangun orang-orang munafik itu untuk selama-lamanya.²⁴ Sesungguhnya masjid yang di bangun atas dasar taqwa yakni ketulusan dan ketaatan kepada Allah sejak hari pertama hingga selesai bangunanya terus menerus di liputi oleh ketaqwaan, lebih patut atas kamu berdiri dan melaksanakan shalat serta aneka kegiatan bermanfaat di dalamnya, bahkan masjid kaum munafiq itu di dalamnya berdasar taqwa, ada orang-orang yang senang menyucikan diri. Dan Allah melimpahkan karunianya kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh menyucikan diri, baik yang berada di masjid itu maupun ditempat lain.²⁵

Para ulama juga berpendapat bahwa dalam surat at-Taubah ayat 108 tentang membersihkan atau mensucikan diri dari najis. Nabi saw. pernah melewati dua buah kuburan lalu beliau bersabda, yang artinya *“sesungguhnya mereka berdua sedang diadzab, namun penyebab adzab mereka bukanlah suatu yang luar biasa. Salah satunya hanya karena suka mengadu domba, sedangkan yang satunya lagi karena tidak memberi penghalang tatkala sedang buang air kecil.”*²⁶

Dalam surat Taubah ayat 108 Allah memerintahkan hamba-Nya untuk mensucikan diri baik secara jasmani maupun rohani, baik dari najis maupun hadast. Bersuci tersebut dapat dilakukan dengan tetap menjaga kebersihan tempat ibadah serta lingkungan ataupun dengan cara mensucikan diri seperti berwudhu,

²⁴ Afif Abdul Fatah Thabbarah, *Tafsir Juz , Amma: lengkap dan ilmiah*, terj. Bahrun Abu Bakar, (Bandung: CV. Sinar Baru, 1989), 191 .

²⁵ M. Quraish Shihab *Tafsir al-Misbah*, (Jakarta: lentera hati, 2002), 677.

²⁶ Budi Rosyadi, Fathurrahman, Nashiulhaq, *Tafsir al-Qurthubi*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 660-661.

mandi, mengerjakan sholat, dzikir untuk tetap mendekatkan diri kepada-Nya, karena Allah mencintai hambanya yang bertaqwa. Dalam hal ini, bersuci baik tempat maupun hati akan memberikan dampak positif dalam kesehatan.²⁷ Selain untuk mensucikan diri, sehat jasmani juga bisa dilihat dari pola makanan yang dikonsumsi sebagaimana yang terdapat dalam QS. al-Maidah: 88

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”

Ayat ini merupakan perintah Allah Swt, kepada setiap manusia agar memakan makanan yang halal dan baik. Halal dari aspek hukumnya dan baik dilihat dari substansinya. Ada juga yang menterjemahkan bahwa “Halal” artinya boleh dan *thoyyib* (baik) adalah yang bergizi. Makanlah olehmu makanan yang dibolehkan oleh agama dan mengandung gizi yang baik.²⁸

Bahkan olahraga saja ternyata dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw. seperti olahraga berenang, memanah, berlari, berkuda, bergulat dan sebagainya. Jadi, umat Islam jangan malas berolahraga. Karna olahraga bertujuan untuk menjadikan manusia sehat dan kuat. Dalam Islam, sehat dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah Iman. Selain itu, banyak ibadah dalam Islam membutuhkan tubuh yang kuat seperti ketika melaksanakan ibadah shalat, puasa, haji, dan juga jihad. Bahkan Allah sebetulnyamenyukai orang mukmin yang kuat. Tiga jenis olahraga yang dianjurkan oleh Nabi yaitu berkuda, berenang dan

²⁷M. Nur wahyudi, *Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur`An*, 44.

²⁸Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir...*,165

memanah dianggap sebagai sumber dari semua jenis olahraga yang ada pada zaman sekarang.

Selain berolahraga, untuk terciptanya kesehatan jasmani. Tubuh juga membutuhkan istirahat yang cukup, istirahat dapat merelaksasikan tubuh sejenak untuk mendapatkan kebugaran kembali. Perintah istirahat telah diterangkan dalam al-Qur'an sebagaimana yang dijelaskan dalam surah al-Furqan ayat: 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلًا لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ ذُشُورًا ﴿٤٧﴾

“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”

Ayat di atas memberikan penjelasan bahwasanya Dia yang menjadikan malam untuk pakaianmu (seolah-olah pakaian karna waktu gelapmalam tidak kelihatan auratmu) dan jadikanya tidur istirahat dan jadikan siang untuk bangun dan berusaha.

Allah menjadikan malam sebagai waktu istirahat. Al-Qur'an menggambarkan malam dengan pakaian (*libasa*). Maksudnya,kegelapan malam itu dapat menutupi aurat atau tubuh manusia. Karna itu, manusia dapat menikmati kegelapan malam tanpa harus berpakaian, karena kegelapan itulah sebagai pakaiannya. Kondisi seperti itu, menjadikan manusia benar-benar rileks, tanpa melakukan tugas atau pekerjaan untuk mencari nafkah atau kehidupan. Sedangkan waktu siang adalah untuk berusaha atau bekerja. Maka, secara naluriah, manusia dapat menggunakan waktusecara efektif dan efisien. Saat waktu itu digunakan sesuai dengan sunnahtullah yang telah ditetapkan. Jika manusia menyalahinya,

maka akan terjadi kelainan-kelainan yang mengarah kepada efek negatif terhadap daya tahan tubuh manusia itu sendiri.²⁹

Dalam bidang Ilmu kesehatan Allah menerangkan dalam surah al-Furqan ayat: 47 bahwasanya Allah menciptakan alam ini dengan terjadinya siang dan malam supaya orang-orang memperhatikan dan membagi waktunya selama hidup di dunia. Adakalanya waktu untuk belajar, bekerja dan beristirahat. supaya tubuh tetap sehat dan bugar untuk menjalani aktifitas. Allah menciptakan malam sebagai waktu untuk istirahat agar orang-orang ketika bangun siap untuk menjalani aktifitasnya kembali, untuk berusaha dan beribadah.

Jika hal ini dijalankan dengan baik sesuai syariat Islam maka dampak positif bagi kekebalan tubuh manusia akan membaik, begitu juga sebaliknya jika seseorang menggunakan waktu malam untuk bekerja dan siang untuk berusaha maka dampak negatif akan tumbuh pada tubuh manusia tersebut. salah satunya tidaklah orang tersebut terpelihara kesehatannya.

2. Sehat Rohani

Sehat secara rohani tertera dalam Al-Qur'an surat al-A'la ayat 14:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ﴿١٤﴾
 “Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman)”

Ayat ini menerangkan bahwa kesadaran akan kehadiran Allah SWT dan pengetahuannya yang menyeluruh termasuk gerak langkah serta detak detik hati manusia akan mengantar manusia menghindari kedurhakaan penganiayaan,

²⁹Ahmad Ali, Junaidi Ismail dkk, *Ar-Rahman the inspire al-Qur'anul Karim*, (Jakarta: CV. Al Qalam Publishing, 2004), 10.

karena pasti yang maha kuasa itu akan menegakkan keadilan dengan memberi balasan dan ganjaran. Ada lagi yang mengatakan bahwa yang dimaksud olah ayat ini adalah zakat maal, bukan zakat harta. Maksudnya, mensucikan amal-amalnya dari riya dan kekurangan karena kata yang paling banyak di gunakan pada ungkapan harta adalah zakka bukan tazakka.

Jabir bin Abdullah RA meriwayatkan bahwa Rasulullah bersabda bahwa *Qad aflaha man tazakka* maksudnya adalah orang yang bersaksi bahwa tidak ada tuhan melainkan Allah dan mensucikan-Nya dari sekutu dan bersaksi bahwa aku adalah utusan Allah. Surat al-A'la ayat 14 juga memberikan penjelasan tentang ajaran akhlak yang tinggi kedudukannya. Dalam penemuan ilmu jiwa modern menyatakan bahwa sesungguhnya kita tidak akan berhasil untuk membentuk pribadi yang sukses dan berakhlak lurus hanya dengan meditasi belaka, akan tetapi hal tersebut harus di tempuh dengan cara melatih jiwa seperti membersihkan jiwa, mengendalikan dan menguasainya.

Perbanyak ibadah artinya memperbanyak malakukan hal-hal yang diperintahkan oleh Allah Swt, sebagai contoh mendirikan shalat 5 waktu. Sebab jika orang yang selalu melakukan perintah Allah batiniahnya akan bahagia sebab tidak akan merasa melanggar perintah-Nya. Sehingga jiwanya akan tenang, tentram dan damai. Adapun makna ibadah itu tidak hanya sebatas shalat, akan tetapi makna ibadah dalam interpretasi yang sangat luas adalah semua perkara atau pekerjaan yang niati untuk mencari ridha Allah itu ibadah. Semua ibadah akan diterima oleh Allah asalkan memenuhi tiga unsur; *pertama*, Niat. Niat disini harus

di ucapkan di dalam hati, *kedua* Ikhlas, *ketiga* dengan Ilmu.³⁰ Senyum terhadap sesama manusiapun juga termasuk ibadah. Bekerja dengan niat menafkahi keluarga juga ibadah, bahkan makan dengan niat untuk menambah kekuatan agar bisa ibadah kepada Allah juga termasuk ibadah. Bukankah manusia diciptakan oleh Allah hanya untuk beribadah? sebagaimana Firman Allah QS. al-Dzariyat:56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”

Ini adalah tujuan yang utama dari penciptaan manusia, yaitu agar manusiahanya beribadah kepada Allah. Hal ini menunjukkan bahwa tidaklah Allah menciptakan manusia karena butuh kepada manusia, akan tetapi justru manusialah yang membutuhkan Allah. Ayat ini menunjukkan pula tentang wajibnya manusia untuk mentauhidkan Allah dan barang siapa yang mengingkarinya maka ia akan termasuk orang yang kafir, yang tidak ada balasan baginya kecuali neraka.³¹

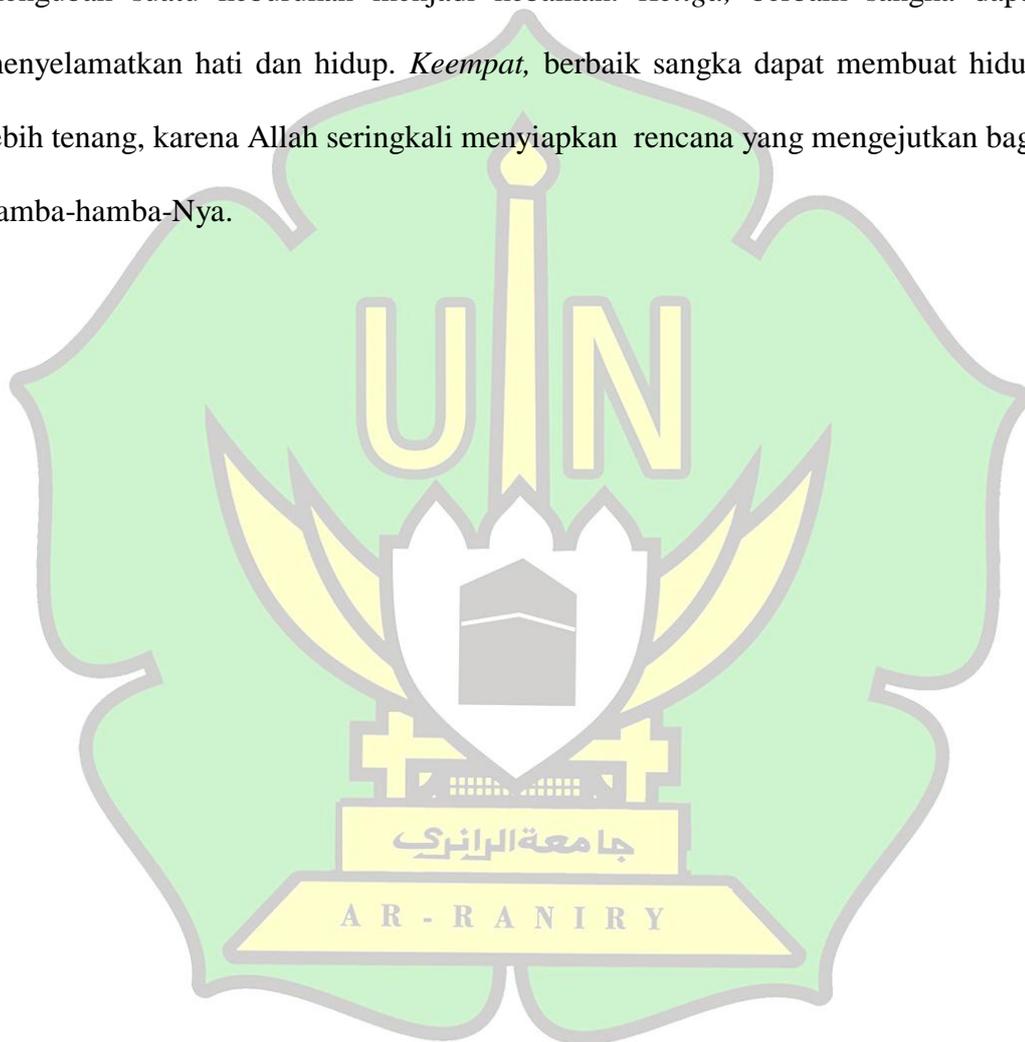
perbanyak berzikir artinya memperbanyak mengingat Allah Swt, baik dalam kondisi senang maupun susah, baik dalam keadaan siang maupun malam, baik dalam situasi sepi maupun ramai. Dengan bahasa lain berdzikir itu tidak mengenal waktu dan tempat artinya kapanpun dan di manapun berdzikir itu bisa dilakukan. Berdzikir boleh dengan lafadz apa saja sepanjang itu masih dalam kalimat yang baik.

Berkhusnudzon (berbaik sangka) artinya sebuah sikap yang mewujudkan keadaan jiwa dengan berprasangka baik atau berpikiran positif. Baik itu berprasangka baik kepada Allah maupun sesama manusia. Hal ini sungguh

³⁰ *Ibid...*,31

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 89.

ditekankan oleh Rasulullah agar umatnya selalu berprasangka baik kepada siapapun. Menurut Abdullah Hakam Shah, menyatakan ada empat hal yang harus berprasangka baik. *Pertama*, seorang harus berbaik sangka karena ternyata orang lain seringkali tidak seburuk apa yang dikira. *Kedua*, berbaik sangka dapat mengubah suatu keburukan menjadi kebaikan. *Ketiga*, berbaik sangka dapat menyelamatkan hati dan hidup. *Keempat*, berbaik sangka dapat membuat hidup lebih tenang, karena Allah seringkali menyiapkan rencana yang mengejutkan bagi hamba-hamba-Nya.



BAB III

PENAFSIRAN AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG KESEHATAN DALAM HUBUNGANNYA DALAM ILMU-ILMU MODERN

A. Kesehatan melalui Pemeliharaan Kebersihan Individual

Islam sungguh luar biasa dalam memberikan perhatian terhadap persoalan kesehatan. karena kesehatan merupakan salah satu unsur penunjang utama dalam melaksanakan ibadah kepada Allah dan bekerja saerta aktivitas lainnya. Imam Asy-Syathibi dalam kitabnya *Fii Ushul al-Ahkam*, mengatakan bahwa tujuan kehadiran agama Islam dalam rangka menjaga agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan.¹ Oleh karena itu dalam melaksanakan tujuan kehadiran agama Islam tersebut, maka kesehatan memegang peranan yang sangat urgen. Tanpa adanya kondisi kesehatan seseorang maka dengan sendirinya sebagai upaya untuk memenuhi kewajiban pokok akan sulit dilaksanakan. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kesehatan merupakan modal pokok dalam mencapai tujuan kehadiran agama.² Menjaga kebersihan individu pun salah satu terciptanya kesehatan, seperti menjaga kebersihan badan, tangan, gigi, kuku, dan rambut. Sebagaimana yang terdapat dalam surah al-Baqarah: 222

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

¹D.Suryo Soularto, *Petunjuk Kesehatan dalam al-Qur'an dan As-Sunnah*, (Fakultas Kedokteran UMY Press: 2010), 10.

²H.Dadang Hawari, *al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), 51.

“Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka Telah suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah “kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”

Sebab turunnya ayat ini, sebagian kaum mukminin bertanya kepada Rasulullah saw. Tentang apa sebenarnya haid itu, dan apakah seorang suami tetap mempergauli istrinya dalam satu rumah, makan dan minum bersamanya ataukah ia menjauhinya, menyendirikannya seperti yang di lakukan oleh orang-orang jahiliyah..? sebagaimana hal itu disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim dan At-Tirmidzi meriwayatkan dari Anas ra.³ “Bahwasanya orang-orang Yahudi apabila istri-istri mereka sedang haid maka mereka tidak makan bersama istri-istri mereka, tidak pula tinggal serumah dengan mereka. Maka para sahabat Nabi saw. menanyakan tentang hal itu kepada beliau, lalu turunlah firman Allah,

“Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid...”

Maka Rasulullah bersabda, “lakukanlah apa saja kepadanya, kecuali jima’.”

Al-Barudi meriwayatkan dalam kitab Ash-Shahaabah dari jalur Ibnu Ishaq, dari Muhammad bin Abi Muhammad, dari Ikrimah atau Sa’id, dari Ibnu ‘Abas bahwa Tsabit Ibnu Dahdah bertanya kepada Nabi saw. lalu turunlah firman Allah swt.

Allah swt memberi tahu tentang haid, apakah wanita setelah haid kondisinya sama seperti sebelum ia haid? Ataukah harus dijauhi secara mutlak sebagaimana yang di lakukan oleh kaum Yahudi? Maka Allah swt, mengabarkan bahwa haid itu adalah kotoran, maka apabila itu adalah kotoran pastilah merupakan suatu hikmah, bahwa Allah swt melarang dari kotoran itu sendiri.

³Jalaluddin As-Suyuthi, *Lulaabun Nuquul fii Asbaabin Nuzuul*, terj: Tim Abdu Hayyie, (Jakarta, Gema Insani, 2008), 93.

Karena itu Allah swt berfirman, “*Hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid*”, maksudnya tempat keluarnya haid. yakni, berjima’ di kemaluannya khususnya, karena hal itu haram hukumnya menurut ijma’.⁴

Pembatasan dengan kata menjauh pada tempat haid menunjukkan bahwa bercumbu dengan istri yang haid, menyentuhnya tanpa berjima’ pada kemaluannya adalah boleh, akan tetapi firman-Nya, “*Dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci*”, menunjukkan harusnya meninggalkan mencumbu bagian yang dekat dengan kemaluan, yaitu bagian di antara pusar dan lutut, sebagaimana Nabi saw. Melakukannya, bila beliau akan mencumbu istrinya pada saat istrinya itu sedang haid, beliau memerintahkan kepadanya untuk memakai kain lalu beliau mencumbunya.

Pakar kesehatan telah memaparkan penelitiannya tentang bahayanya melakukan hubungan suami istri dalam keadaan haid. Bahkan ahli kesehatan membuktikan kalau infeksi penyakit menular seksual, seperti gonorhea, HIV, dan berbagai penyakit lainnya juga meningkat pada wanita yang melakukan hubungan seksual pada saat sedang haid. Akibat lanjut dari infeksi ini adalah kemungkinan terjadinya perlengketan alat reproduksi sehingga fungsi organ reproduksi pun menjadi terganggu, sehingga proses kehamilan menjadi sulit terjadi. Selain itu, perlengketan alat reproduksi tadi juga dapat menyebabkan nyeri panggul yang cukup parah.⁵

⁴Jalaluddin As-Suyuthi, *Lulaabun Nuquul fii Asbaabin...*,94

⁵Perry Potter, *Fundamental Keperawatan Konsep,Proses, dan Praktik*, (Jakarta: EGC. 2006), 132.

Pada saat menstruasi, di sarankan bagi seorang perempuan untuk tidak melakukan hubungan seksual. Rahim seorang perempuan yang sedang menstruasi berisi luruhan lapisan endometrium yang terdiri dari darah dan sel-sel kelenjar endometrium. Sehingga bila perempuan tersebut melakukan hubungan seksual maka ada beberapa risiko yang mungkin terjadi.

Pertama adalah risiko terjadinya infeksi organ reproduksi. Pada saat menstruasi karena adanya darah yang turut keluar, mengundang datangnya kuman-kuman, karena kuman sangat menyukai darah sebagai media pertumbuhan mereka. Saat melakukan hubungan seksual, terjadi friksi-friksi pada dinding vagina yang memungkinkan terjadinya luka atau lecet pada dinding vagina. Dengan adanya luka atau lecet tersebut, kuman yang jumlahnya sedang meningkat mudah masuk ke organ reproduksi perempuan dan menyebabkan infeksi organ reproduksi yang nantinya akan menyebabkan berbagai keluhan termasuk ketidak suburan.⁶

Kedua adalah risiko terjadinya endometriosis. Pada saat melakukan hubungan seksual, apalagi jika mengalami orgasme, terjadi kontraksi dari organ-organ reproduksi, termasuk rahim. Kontraksi tersebut mendorong darah menstruasi masuk ke rongga perut melalui tuba atau saluran telur perempuan.

Batasan waktu menjauhi dan tidak mendekati istri yang haid adalah, “*sampai mereka suci*”, yaitu, darah mereka telah berhenti, maka apabila darah mereka telah berhenti, hilanglah penghalang yang berlaku saat darah masih mengalir. Syarat kehalalannya ada dua, terputusnya darah, dan mandi suci

⁶Perry Potter, *Fundamental Keperawatan Konsep...*, 133

darinya. Ketika darahnya berhenti lenyaplah syarat pertama hingga tersisa syarat kedua.⁷ Maka oleh karena itu Allah berfirman, *“Apabila mereka telah suci”*, maksud nya mereka telah mandi, *“maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu”*, yaitu pada kemaluan depan dan bukan lubang bagian belakang, karena bagian itu adalah tempatnya bersenggama, ayat ini merupakan dalil atas wajibnya mandi bagi seorang wanita yang haid dan bahwasanya terputusnya darah adalah syarat sahnya mandi.

Dan tatkala larangan tersebut merupakan kasih sayang dari Allah swt, kepada hamba-hamba-Nya dan pemeliharaan dari kotoran, maka Allah berfirman, *“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat”* yaitu dari dosa-dosa mereka secara terus menerus, *“dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri”*, yaitu, yang bersuci dari dosa-dosa, dan ini mencakup segala macam bersuci dari yang bersifat material seperti dari najis maupun hadats.⁸

Merujuk pada ayat di atas, disyariatkannya bersuci secara mutlak, karena Allah swt, menyukai orang-orang yang bersifat dengannya (baca yang suka bersuci). Itulah sebabnya, bersuci secara mutlak adalah syarat sahnya Shalat, thawaf dan bolehnya menyentuh mushaf. Juga bersuci secara maknawi seperti (mensucikan diri) dari akhlak-akhlak yang hina, sifat-sifat yang rendah dan perbuatan-perbuatan yang kotor. Dalam ayat ini, Asma binti Abu Bakar berkata, Nabi bersabda tentang darah haid yang mengenai pakaian, *“engkau kikis, engkau*

⁷M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 89.

⁸Abu Fida' Imaduddin Ismail bin Umar bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi ad-Dimayqi, *Lubaabut Tafsir min Ibnu Katsir*, terj: M. 'Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2009), 98.

gosok dengan air lalu siramlah, baru kemudian engkau boleh shalat, dengan pakaian itu,” (muttafak alaih).

Abu Hurairah berkata, Khaulah pernah bertanya pada Rasulullah, “meskipun darah itu tidak hilang?” beliau menjawab, “engkau cukup membasuhnya dengan air dan bekasnya tidak apa-apa” (HR. Turmudzi).⁹ Allah SWT berfirman,

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِن كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ
عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَايِبِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا
طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ ۗ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِن
يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan ni‘mat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. (QS. al-Maidah: 6)”

Sebab turun ayat, al-Bukhari meriwayatkan dari jalur Amr ibnul-Haris dari Abdurrahman ibnu-Qasim dari ayahnya, dari kakeknya, dari Aisyah, dia berkata, “ketika kami dalam perjalanan menuju Madinah, kalung ku terjatuh di gurun. Kemudian Rasulullah menghentikan untanya, lalu beliau turun. Setelah itu

⁹Syaikh Ahmad Musthafa al-Farran, *Tafsir al-Imam Asy-Syafi'i*, terj. Fedrian Hasman, dkk, (Jakarta: PT. Niaga Swadaya, 2007), 69.

beliau merebahkan kepala beliau di pangkuanku hingga tertidur. Abu Bakar datang dan memukulku dengan keras kemudian berkata, ‘ Gara-gara kalungmu orang-orang tidak bisa ke Madinah, kemudian Rasulullah terbangun dan waktu pagi pun tiba. Di saat beliau akan berwudhu, beliau tidak mendapati air. Maka turunlah firman Allah,”*Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan shalat...*” hingga firman-Nya,...*agar kamu bersyukur.*”¹⁰

Dari kata *إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ* Apabila kamu hendak mengerjakan shalat, yakni menunjukkan perlunya niat bersuci guna sahnya wudhu, karena kalimat *telah mengerjakan* bearti adanya tujuan mengerjakan, dan tujuan itu adalah niat, dan niat yang dimaksud adalah untuk melaksanakan shalat, bukan untuk membersihkan diri atau semacamnya, baik di ucapkan atau tidak.¹¹

Menurut *Tafsir al-Qurtubi* kata *إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ* Apabila kamu hendak mengerjakan sholat. Para ulama berpendapat bahwa khitab ayat ini khusus untuk Nabi Muhammad saw. Abdullah bin Hanzhalah bin Abi Amir Al Ghazil berkata, “Sesungguhnya Nabi Muhammad saw diperintahkan untuk berwudhu pada setiap akan melaksanakan sholat, sehingga hal itu menyulitkan beliau. Beliau kemudian di perintahkan untuk bersiwak dan perintah berwudhu itu pun di hilangkan dari beliau, kecuali bila berhadass.¹²

Kata *فَاغْسِلُوا* Basuhlah, yakni mengalirkan air pada anggota badan yang di maksud. Sementara ulama menambahkan keharusan menggosok anggota badan

¹⁰Jalaluddin As-Suyuthi, *Lulaabun Nuquul fii Asbaabin Nuzuul*, terj: Tim Abdu Hayyie, (Jakarta, Gema Insani, 2008), 217.

¹¹M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah...*,35.

¹²Ahmad Khotib, *Tafsir al-Qurthubi*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 197-198.

saat mengalirkan air. Dimaksud dengan wajah adalah dari ujung tempat tumbuhnya rambut kepala sampai ke ujung dagu dan bagian antara kedua telinga. Tidak termasuk apa yang di dalam mata, atau di dalam hidung, dan tidak juga harus berkumur. Membersihkan hidung dan berkumur, di nilai oleh mayoritas ulama sebagai sunnah atau anjuran.

Kata *وَأَيْدِيكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ* dan *tangan kamu sampai dengan siku*, dapat di pahami dalam arti sempit dan luas. Kata *ila al-marafiq* memberikan batas tentang makna tersebut. Hanya saja para ulama berbeda pendapat tentang kata *ila* yang bearti “sampai”, sehingga siku-siku termasuk yang wajib di basuh atau tidak. Mayoritas ulama berpendapat bahwa bagian siku-siku wajib di basuh. Rasulullah pun menginformasikan bahwa beliau berwhudhu dengan membasuh tangan hingga siku-siku beliau.¹³

kata *وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ* *sapuluh kepala kamu*. Dalam hal ini para ulama-ulama mazab berbeda pendapat. Mazab Syafi’i dan Hanafi memahaminya bermakna *sebagian*, sehingga ayat tersebut memerintahkan untuk membasuh sebagian kepala, sedang ulama mazhab Hanafi menetapkan seperempat bagian kepala, sedangkan ulama mazhab syafi’i tidak menentukan kadar sebagian itu, yang penting ada bagian kepala yang di basuh, walau sekadar beberapa lembar rambut. Mazhab Maliki dan Hambali memahami huruf ba’ di atas sebagaian tambahan huruf yang berfungsi penguat dan tidak mengandung makna tertentu. Dari sini, mereka memahaminya dalam arti perintah membasuh seluruh kepala.

¹³M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*..., 35.

Kata وَأَرْجُلَكُمْ, ada juga yang membaca *wa arjulikum*. Perbedaan bacaan ini menimbulkan perbedaan pendapat, tentang hukum berwhudu' menyangkut kaki. Ada yang membaca *wa arjulakum*, *wajah kamu*, wajah harus dibasus, maka kakipun harus dibasuh¹⁴.

B. Kesehatan Lingkungan

Umat Islam sangat berhati-hati dalam menjaga lingkungan terdekat mereka agar tetap bersih. Satu contoh tentang itu disebutkan dalam surah al-Hajj. Allah memerintahkan Nabi Ibrahim a.s. untuk memelihara Ka'bah agar tetap bersih untuk orang-orang beriman yang berdo'a di sekitar tempat itu.

وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ
وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ

“Dan (ingatlah), ketika Kami memberikan tempat kepada Ibrahim di tempat Baitullah (dengan mengatakan): “Janganlah kamu menyekutukan sesuatu pun dengan Aku dan sucikanlah rumahKu ini bagi orang-orang yang thawaf, dan orang-orang yang beribadat dan orang-orang yang ruku' dan sujud.” (Q.S al-Hajj : 26).

Allah swt, menyebutkan bahwa Dia memberikan Ibrahim sebuah tempat di Baitullah. Hal ini dalam arti, Dia memberikan arahan kepadanya, menyerahkan dan mengizinkan untuk membangunnya. Dengan ayat ini, dijadikan dalil oleh kebanyakan orang yang berpendapat bahwa Ibrahim as. adalah orang yang pertama yang membangun Baitul 'Atiq (Ka'bah) dan tidak ada orang yang membangun sebelumnya.

¹⁴*Ibid...*, 35-36.

Soekidjo Notoatmodjo ahli kesehatan masyarakat, menyebutkan bahwa kesehatan lingkungan pada hakikatnya kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujud status kesehatan masyarakat yang optimal. Ruang lingkungannya meliputi perumahan, pembuangan kotoran manusia, penyediaan air bersih, pembuangan sampah dan limbah dan sebagainya. Teknologi yang dilakukannya sangat bervariasi dari teknologi primitif, menengah hingga mutakhir.¹⁵ Lingkungan yang sehat rumah yang sehat sebagai fitrah yang perlu dilakukan oleh umat manusia. Dari Abu Dzar, ia berkata, aku bertanya: “Ya Rasulullah, masjid apa yang pertama kali diletakkan di bumi?” Beliau menjawab: “Masjidil Aqsha.” Aku bertanya: “Berapa jarak di antara keduanya?” Beliau menjawab: “Empat puluh tahun.” Sesungguhnya Allah swt berfirman: “Sesungguhnya rumah yang di bangun mula-mula dibangun untuk tempat beribadah manusia ialah Baitullah di mekkah yang diberkahi.”¹⁶ (QS. Ali ‘Imran:96). Allah swt berfirman: “Dan telah kami perintahkan kepada Ibrahim dan Isma’il: Bersihkanlah rumah-Ku untuk orang-orang yang thawaf, yang i’tikaf, yang ruku’ dan yang sujud.” (QS. al-Baqarah:125).

¹⁵Soekidjo Notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007), 165-166.

¹⁶Abu Fida’ Imaduddin Ismail bin Umar bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi ad-Dimayqi, *Lubaabut Tafsir min Ibnu Katsir*, terj: M. ‘Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2009), 165-166.

Dalam ayat ini, Allah swt berfirman, *“أَنْ لَا تُشْرِكَ بِي شَيْئًا*” “Janganlah kamu menyekutukan sesuatu pun dengan-Ku,” yakni bangunlah rumah itu atas nama-Ku Yang Esa saja. *وَطَهَّرَيْتِي* “Dan sucikanlah rumah-Ku ini.” Qatadah dan Mujahid berkata: *“Dari syirik.” وَالرُّكْعَ السُّجُودَ* “Untuk orang-orang yang thawaf, yang berdiri, yang ruku’ dan yang sujud,” yakni jadikanlah rumah itu bersih bagi orang-orang yang beribadah kepada Allah yang Mahaesa, yang tidak ada sekutu bagi-Nya.” Thawaf di sisi ka’bah itu adalah suatu kebaikan, dan merupakan ibadah khusus di sisi Baitullah, karena hal itu tidak boleh dilakukan tempat mana pun di muka bumi ini selain Baitullah. *وَالْقَائِمِينَ* “orang yang berdiri” yaitu di waktu shalat. Untuk itu Dia berfirman, *وَالرُّكْعَ السُّجُودَ* “yang ruku’ dan sujud.” Thawaf diiringi dengan shalat, karena keduanya tidak disyariatkan kecuali khusus untuk Baitullah. Thawaf langsung di sisinya, sedangkan shalat harus menghadap dalam banyak kesempatan, kecuali beberapa pengecualian pada waktu tersamarnya kiblat, dalam peperangan, dan shalat sunnah di saat shafar.¹⁷

Begitu juga hubungan manusia dengan lingkungan sekitar, Quraish Shihab mengatakan, seluruh alam raya diciptakan untuk digunakan oleh manusia dalam melanjutkan evolusinya, hingga mencapai tujuan penciptaan. Semua yang diciptakan Allah untuk semua tujuan:

وَلَقَدْ صَرَبْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٧﴾

“Sesungguhnya Telah kami buat bagi manusia dalam al-Qur’an Ini setiap macam perumpamaan supaya mereka dapat pelajaran”. (QS. Sad:27).

¹⁷Ibid...,520.

Kehidupan makhluk-makhluk Tuhan saling kait berkaitan. Bila terjadi gangguan yang luar biasa terhadap salah satunya, Tuhan menciptakan segala sesuatu dalam keseimbangan dan keserasian. Karena itu, keseimbangan dan keserasian tersebut harus dipelihara, agar tidak mengakibatkan kerusakan.¹⁸ Kerusakan lingkungan hidup tidak semata-mata lingkungan hidup dalam arti fisik yaitu polusi dan kerusakan alam lainnya, tetapi juga lingkungan hidup dalam arti tata nilai kehidupan. Albert Einstein ilmuwan penemu atom pertama telah mengingatkan kepada manusia dengan pernyataan bahwa ilmu pengetahuan tanpa agama bagaikan orang buta, tetapi agama tanpa ilmu pengetahuan bagaikan orang lumpuh¹⁹ Kerusakan lingkungan hidup dan tata nilai kehidupan ini, tidak lain disebabkan oleh gaya dan pola hidup manusia modern itu sendiri. Dalam al-Qur'an Allah SWT pada surah ar-Rum ayat 41.

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا
لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

“Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).”

Ibnu ‘Abbas, ‘Ikrimah, Adh-Dhahhak, As-Suddin dan lain-lain berkata: yang dimaksud dengan **الْبَرِّ** di dalam ayat ini adalah hamparan padang yang luas. Sedangkan yang di maksud dengan **الْبَحْرِ** adalah kota-kota dan kampung – kampung .” Dan di dalam satu riwayat, Ibnu Abbas dan ‘Ikrimah berkata: “**الْبَحْرِ** adalah kota-kota dan kampung-kampung yang berada di sisi pantai.” Sedangkan

¹⁸M. Quraish Shihab *Membumikan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2006), 295.

¹⁹H.Dadang Hawari, *al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), 3-4.

ulama lain mengatakan:” yang dimaksud dengan *أَلْبَر* di sini adalah daratan yang dikenal dan *أَلْبَحْر* adalah lautan dalam arti kata tersebut. “Zaid bin Rafi’ berkata *ظَهَرَ أَلْفَسَادُ* “Telah nampak kerusakan,” yakni, terhentinya hujan di daratan yang diiringi oleh masa paceklik serta dari lautan, yaitu yang mengenai binatang-binatangnya. (HR. Ibnu Abi Hatim)²⁰

Kalau merujuk kepada al-Qur’an, dapat di temukan sekian banyak ayat yang berbicara tentang aneka kerusakan dan kedurhakaan yang dikemukakan dalam konteks uraian tentang kata *fasad*, antara lain:

وَإِذَا تَوَلَّى سَعَىٰ فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ
 أَلْفَسَادَ

“Dan apabila ia berpaling (dari kamu), ia berjalan di bumi untuk mengadakan kerusakan padanya, dan merusak tanam-tanaman dan binatang ternak, dan Allah tidak menyukai al-Fasad” (QS. al-Baqarah: 205)

Dalam QS. al-Maidah: 32, pembunuhan, perampokan dan gangguan keamanan, dinilai sebagai *fasad*. Sedang QS. al-A’raf: 85 menilai pengurangan takaran, timbangan dan hak-hak manusia adalah *fasad*. Masih banyak yang lain. QS. ali-‘Imran: 63, al-Anfal: 73, Hud: 116, an-Naml: 34, Ghafir: 26, al-Fajr: 12, dan lain-lain. Keterangan al-Biqā’i yang menyatakan bahwa *al-fasad* adalah “kekurangan dalam segala hal yang dibutuhkan makhluk.” Benar! Ulama yang pakar al-Qur’an itu menulis *makhluk* bukan hanya *manusia*.²¹

Makna firman Allah dalam Tafsir Ibnu Katsir *بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ* *ظَهَرَ أَلْفَسَادُ فِي أَلْبَرِّ وَأَلْبَحْرِ* “Telah nampak kerusakan didarat dan di laut disebabkan

²⁰ Abu Fida’ Imaduddin Ismail bin Umar bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi ad-Dimayqi, *Lubaabut tafsir min Ibnu Katsir*, terj: M. ‘Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2009), 175.

²¹ M. Quraish Shihab *Membumikan al-Qur’an...*, 183.

karena perbuatan tangan manusia,” yaitu, kekurangan tanam-tanaman dan buah-buahan disebabkan oleh kemaksiatan. Abul ‘Aliyah Berkata: “Barang siapa yang berlaku maksiat kepada Allah di muka bumi, bearti dia telah berbuat kerusakan di dalamnya. Karena kebaikan bumi dan langit adalah dengan sebab ketaatan.”

Sebagaimana penjelasan ayat di atas, manusia selalu merasa tidak berbuat kerusakan terhadap lingkungan, meskipun telah diberi peringatan dengan musibah dan bencana alam, manusia tetap tidak mau mengakui dan tidak sadar telah merusak lingkungan. Pencemaran lingkungan akan terjadi jika daur materi dan energi atau komponen lain dalam lingkungan mengalami perubahan, sehingga keseimbangan dalam struktur maupun fungsinya terganggu.²²

Solusi dari permasalahan ini menurut Emil salim (1987) adalah perlu ada upaya untuk mewujudkan tata lingkungan yang serasi sesuai dengan sunnatullah, setidaknya ada empat komponen sistem lingkungan islami yang perlu ditempuh oleh manusia; pertama, mengenal Allah sebagai pencipta, mengenal diri sendiri sebagai makhluk, mengenal orang lain sebagai kelompok sosial dan mengenal alam sebagai sarana hidup.²³

C. Kesehatan Nutrisi

Gizi atau kesehatan nutrisi mempunyai peran yang sangat besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang.²⁴ Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia menyebutkan bahwa zat gizi adalah

²²Azhar, *Konsep Lingkungan Hidup dalam Perspektif al-Qur'an*, (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2007), 81-82.

²³M.Bahri Ghazali, *Lingkungan Hidup dalam Pemahaman Islam*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1996), 15.

²⁴M.Quraish Shihab *membumikan al-Qur'an....*,286.

bahan dasar yang menyusun bahan makanan, yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral²⁵. Islam menganjurkan terhadap pemeluknya untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan thoyyiban (halal dan baik). Halal adalah suatu hal yang dibolehkan secara agama, sedangkan thayyib adalah sesuatu yang baik pada dasarnya, tidak merusak fisik dan pikiran, dan harus memenuhi syarat dari segi kebersihan, sebagaimana dalam firman Allah SWT,

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; Karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS. al-Baqarah:168)

Dalam ayat di atas menjelaskan bahwa pemberian nikmat, Dia menyebutkan bahwa Dia telah membolehkan manusia untuk memakan segala yang ada di muka bumi, yaitu makanan yang halal, baik, dan bermanfaat bagi dirinya serta tidak membahayakan bagi tubuh dan akal pikirannya. Ayat di atas ditunjukkan bahwa bumi disiapkan Allah untuk seluruh manusia, mukmin atau kafir. Setiap upaya dari siapapun untuk memonopoli hasil-hasilnya, baik ia sekelompok kecil maupun besar, keluarga, suku, bangsa atau kawasan dengan merugikan yang lain, maka itu bertentangan dengan ketentuan Allah. Karena itu, semua manusia diajak untuk memakan yang halal yang ada di bumi.²⁶ Allah juga

²⁵Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2008), 14.

²⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 379.

melarang untuk mengikuti langkah-langkah syaitan, dalam tindakan-tindakannya yang menyesatkan para pengikutinya.²⁷ Kemudian Allah juga berfirman.

يَبْنِيْٓ اٰدَمَ خُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. al-A’raf: 31)

Sebab turun ayat ini, Muslim meriwayatkan dari Ibnu Abbas bahwa pada masa jahiliah, seorang wanita berthawaf di ka’bah dalam keadaan telanjang, hanya kemaluannya yang di tutupi dengan secarik kain. Sambil berthawaf ia bersyair, “Hari ini sebagian atau seluruhnya kelihatan, dan bagian yang kelihatan tidak aku halalkan.” Maka turunlah ayat, “...*Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid,..*” dan turun pula ayat, “*Katakanlah (Muhammad), “siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah...”*”²⁸

Dalam *Tafsir al-Mishbah* karya M.Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata “*pakailah pakaianmu yang indah*” yakni menutup aurat, jika membukanya pasti buruk. Lakukan itu *setiap memasuki masjid*, baik masjid dalam arti bangunan khusus, maupun dalam pengertian yang luas. *Makanlah* makanan yang halal, enak, bermanfaat lagi bergizi *serta minumlah* yang kamu sukai selama tidak memabukkan tidak juga mengganggu kesehatan kamu *dan janganlah berlebih-lebihan* dalam segala hal, baik dalam hal ibadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makan dan minum atau apa saja, karena

²⁷Abu Fida’ Imaduddin Ismail bin Umar bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi ad-Dimayqi, *Lubaabut Tafsir min Ibnu Katsir...*,53.

²⁸Jalaluddin As-Suyuthi, *Lulaabun Nuquul fii Asbaabin Nuzuul...*,246-247.

sesungguhnya Allah tidak menyukai yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi *orang-orang yang berlebih-lebihan* dalam hal apapun.

Sementara sebagian ulama lain menyatakan bahwa ayat ini turun ketika beberapa orang sahabat Nabi saw. bermaksud meniru kelompok al-Hummas, yakni kelompok suku Quraish dan keturunannya yang sangat menggebu-gebu semangat beragamanya sehingga enggan bertawaf kecuali memakai pakaian baru yang belum pernah dipakai melakukan dosa, serta sangat ketat dalam memilih makanan serta kadarnya ketika melaksanakan ibadah haji.

Penggalan akhir ayat ini merupakan prinsip yang diletakkan agama menyangkut kesehatan dan diakui pula oleh para ilmuwan terlepas dari apapun pandangan hidup atau agama mereka. Perintah makan dan minum, lagi tidak berlebih-lebihan, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Penggalan ayat tersebut juga mengajarkan sikap profesional dalam makan dan minum. Soekidjo Notoatmodjo menyebutkan bahwa untuk mencapai kesehatan yang optimal di perlukan makanan yang bukan hanya sekedar makanan, tetapi makanan yang mengandung gizi atau zat-zat gizi. Permasalahan gizi atau penyakit-penyakit gizi seperti penyakit kurang kalori dan protein, obesitas jika berlebihan, anemia, defisiensi vitamin A dan gondok endemik²⁹.

Dalam *Tafsir al-Mishbah* karya M.Quraish Shihab dalam konteks berlebih-lebihan ditemukan pesan Nabi saw. “ tidak ada wajah yang dipenuhi manusia lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi putra putri Adam beberapa suap

²⁹Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2003), 196-198.

⁵⁴M.Quraish Shihab *Tafsir al-Mishbah...*,76.

yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalau pun harus (memenuhi perut), maka hendaklah sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum dan sepertiga lagi untuk pernafasannya”.(HR. At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ibnu Hibban melalui Miqdam Ibnu Ma’dikarib).

D. Kesehatan Ibu dan Anak

Al-Qur’an juga menjelaskan dengan terang terkait kesehatan Ibu dan Anak (KIA). KIA adalah pemeliharaan ibu secara umum, ibu yang sedang hamil, ibu yang sedang melahirkan dan menyusui sehingga kesehatan anak juga terjaga. Islam sebagai agama yang sempurna, mengatur semua aspek kehidupan. Memberikan perhatian besar terhadap kelangsungan keluarga, sesuai posisinya sebagai bagian penting dalam masyarakat. Tentu saja faktor keluarga menjadi penentu baik atau buruknya suatu masyarakat. Keselamatan dan kesehatan ibu hamil dan anak-anak merupakan tulang punggung dari kesinambungan manusia di dunia ini, maka ini menjadi kewajiban semua pihak. Allah swt, berfirman dalam surat al-Baqarah: 233

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَّمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٢٣٣﴾

“Para ibu hendaklah menyusukan anaknya selama dua tahun penuh yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma’rûf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan juga seorang ayah karena anaknya, dan waris pun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih [sebelum dua tahun] dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.”

Dalam *Tafsir al-Maraghi*, pada kalimat حَوْلَيْنِ كَمَا مَلَئِن لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ³⁰ terdapat penegasan tentang kewajiban terhadap kaum ibu baik yang masih berfungsi sebagai istri maupun yang dalam keadaan yang tertalak untuk menyusui anak-anak mereka selama dua tahun penuh dan tidak lebih dari itu. Tetapi diperbolehkan kurang dari masa itu jika kedua orang tua memandang adanya kemaslahatan. Dalam hal ini, persoalannya diserahkan kepada kebijaksanaan mereka berdua.³⁰

Adapun sebab diwajibkannya menyusui anak bagi ibu, karena air susu ibu merupakan susu terbaik, sebagaimana yang telah diakui oleh para dokter. Bayi yang masih berada dalam kandungan ditumbuhkan dengan darah ibunya. Setelah ia lahir, darah tersebut berubah menjadi susu yang merupakan makanan utama bagi bayi, karena ia sudah terpisah dari kandungan ibunya. Hanya air susu ibu yang paling cocok dan baik dengan perkembangannya. Tidak ada yang perlu dikhawatirkan bahwa ia akan terserang penyakit atau cedera disebabkan air susu ibu. Apa yang disadap oleh bayi ketika masih dalam kandungan dan susu yang

³⁰Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi* terj: K..Anshori Umar Sitanggal, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), 319.

diperoleh bayi dari ibunya tidaklah berpengaruh apa-apa terhadap diri bayi tersebut, bahkan sebaliknya akan membuatnya lebih sehat dan lebih baik.³¹

Apabila seorang bayi diserahkan penyusuannya kepada perempuan lain karena ibunya berhalangan atau dalam keadaan darurat, maka perempuan tersebut harus diselidiki terlebih dahulu dalam hal kesehatan dan akhlaknya. Sebab air susu ini terbuat dari darah, kemudian dihisap oleh bayi dan tumbuh dalam badan bayi menjadi daging dan tulang. Dengan demikian, maka bayi tersebut telah mendapatkan pengaruh dari perempuan yang menyusunya, baik dalam hal kesehatan maupun karakter. Terkadang pengaruh kejiwaan dan kecerdasan akal lebih besar daripada pengaruh yang bersifat jasmaniyah, meskipun pengaruh suara juga dapat membekas pada diri bayi. Jika memang demikian, maka pengaruh kecerdasan akal, perasaan dan watak perempuan tersebut jelas lebih besar dan kuat.

Seokidjo, mengatakan bahwa indikator utama derajat kesehatan masyarakat adalah Angka kematian bayi (AKB), AKB ini tidak berdiri sendiri melainkan berkaitan erat dengan status gizi ibu yang melahirkan dan status gizi bayi itu sendiri. Untuk pemenuhan kebutuhan gizi, yang paling utama adalah Air Susu Ibu (ASI).³² ASI sangat tidak diragukan lagi kemurniannya dan pemerintah juga telah menggalakkan pemberian ASI secara eksklusif. Telah banyak bukti penelitian bahwa penyebab utama dari kematian, penyakit dan terlambatnya

³¹Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi...*,461.

³²*Ibid...*,320.

pertumbuhan anak di negara belum maju merupakan kompleksitas antara hubungan timbal balik yang saling mendorong antara infeksi dan status gizi³³

Hikmah ditetapkannya pembatasan waktu menyusui bayi dengan masa inilah, agar kepentingan bayi benar-benar di perhatikan. Air susu adalah makanan utama bagi bayi pada umur seperti ini. Bayi sangat memerlukan perawatan yang seksama dan tidak mungkin dilakukan oleh orang lain kecuali ibunya sendiri. Apabila kedua orang tuanya melihat adanya masalah dalam memisahkan bayi dengan ibunya kurang dari dua tahun, maka kedua orang tuanya harus memelihara kesehatannya dengan sebaik-baiknya. Sebab, ada sebagian bayi yang tidak mau menghisap lagi air susu ibu sebelum cukup dua tahun, sehingga harus diberi makanan lembut sebagai gantinya.

Para ulama menyimpulkan pendapat mereka berdasarkan dalil ayat berikut ini:

وَحَمْلُهُمْ وَفِصْلُهُمْ ثَلَاثُونَ شَهْرًا
 “....mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan...” (al-Ahqaaf:15)

Batas minimal waktu mengandung ialah, jumlah tiga puluh bulan tersebut dikurangi masa menyusui selama dua puluh empat bulan. Jadi sisanya enam bulan, itulah batas minimal masa kandungan.

Kewajiban seorang ayah dalam Tafsir al-Maraghi رَزَقُهُنَّ وَكَسَوَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ yakni menanggung kebutuhan hidup istrinya berupa makanan dan

³³*Ibid...*, 321.

pakaian, agar ia bisa melakukan kewajiban terhadap bayinya dengan sebaik-baiknya dan menjaganya dari serangan penyakit.³⁴

E. Kesehatan Mental

Ada beberapa pendapat terkait kesehatan mental, ada yang memaknai terhindarnya gangguan atau penyakit kejiwaan, ada juga yang mendefinisikan kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan biasa.³⁵

Menurut para ahli kesehatan, kesehatan mental merupakan hal yang bisa di lihat secara langsung dari cara seseorang melakukan aktifitas. Kesehatan mental seseorang dapat mempengaruhi cara menyampaikan sesuatu atau cara seseorang meluapkan perasaannya. orang yang memiliki kesehatan mental yang bagus pasti lebih memikirkan perasaan orang lain ketimbang dirinya sendiri.³⁶

Islam sendiri mengajarkan kesehatan mental yang tersebut dalam al-Qur'an banyak bicarakan tentang penyakit jiwa. Mereka yang lemah iman di nilai oleh al-Qur'an sebagai orang yang memiliki penyakit di dalam dadanya. Dan Islam juga suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad saw. adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak. Sebagaimana yang terdapat dalam Firman Allah.

³⁴ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi...*, 320.

³⁵ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT.Gunung Agung, 1982), 9.

³⁶ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi...*,213.

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَزَكَّيَهُمْ
وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١٦٤﴾

“Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.” (Q.S. Ali-Imran: 164)

Diterangkan pula Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.³⁷ Sesungguhnya Rasul dilahirkan di negeri mereka dan tumbuh dikalangan mereka. Kemudian selama hidupnya mereka tidak pernah melihatnya berbuat hal-hal yang buruk. Ia jujur, dapat dipercaya, selalu mengajak ke jalan Allah dan berpaling dari keduniawian. Lalu bagaimana mungkin seseorang yang sifatnya demikian masih juga ada yang menuduh melakukan penggelapan dan berkhianat.? Allah telah menggambarkan sifat-sifat Nabi dengan gambaran yang masing-masing menunjukkan suatu anugerah yang agung dan tidak ternilai.³⁸

Pertama, sesungguhnya Nabi saw. berasal dari mereka. Maksudnya beliau berasal dari kalangan bangsa Arab. Dengan demikian, mereka akan lebih cepat menanggapi ajakannya, mengambil hidayah dengan petunjuknya. sang Nabi lebih di percaya oleh mereka di bandingkan jika beliau bukan berasal dari kalangan mereka. Di samping itu mereka pun selalu melihat perkembangan dan pertumbuhannya yang di tandai dengan kejujuran dan *amanah* (dapat di percaya).

³⁷Ibid...,214.

³⁸Ibid., 214.

juga penghormatan mereka terhadapnya lantaran sifat-sifat tersebut, seperti yang diungkapkan dalam al-Qur'an.

وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ ۖ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ ﴿٤٤﴾

“Dan sesungguhnya al-Qur'an itu benar-benar adalah suatu kemuliaan besar bagimu dan bagi kaummu dan kelak kamu akan diminta pertanggungjawaban.” (Az-Zukhruf:44).

Sungguh nikmat paling besar itu telah di sebutkan dalam ayat-ayat lain, seperti dalam firman-Nya berikut ini:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴿١٧﴾

“Dan tiadalah kami mengutus kamu, melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam.” (al-Anbiya':107)

Kedua, Nabi membacakan untuk mereka ayat-ayat Allah yang menunjukkan kekuasaan, keesaan dan pengetahuan-Nya, agar jiwa manusia terarah padanya untuk mengambil faedah dan teladan darinya. Hal itu, sebagaimana diungkapkan di dalam firman-Nya:

وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۗ وَاِلَى اللّٰهِ تُرْجَعُ الْاُمُوْرُ ﴿١٧﴾

“Kepunyaan Allah-lah segala yang ada di langit dan di bumi; dan kepada Allahlah dikembalikan segala urusan.”

Dan firman-Nya dalam surat Ash-Shams,:1-2

وَالشَّمْسُ وَضُحًىهَا ﴿١﴾ وَالْقَمَرَ إِذَا تَلَّهَا ﴿٢﴾

“Demi matahari dan cahayanya di pagi hari, Dan bulan apabila mengiringinya.”

Ketiga, Nabi menyucikan dan membersihkan jiwa mereka lidah yang palsu, bujukan-bujukan *wasaniy* dan kotorannya. Sebab bangsa Arab dan lainnya sebelum islam, hidup dalam kekacauan akhlak, akidah dan etika. Kemudian Nabi Muhammad saw. Mencabut dari mereka akar-akar *wasaniy* dan mengenyahkan kepercayaan batil dari akidah mereka. seperti kepercayaan mereka bahwa di balik sebab-sebab alam yang terkait dengan kejadian-kejadian itu, terdapat pula manfaat yang bisa diharapkan dan bahaya yang di khawatirkan. Hal tersebut timbul dari sebagian makhluk. Untuk itu, makhluk tersebut harus diagungkan dan harus dimintai perlindungannya untuk menolak kejahatannya dalam rangka menarik manfaat yang ada padanya, di samping untuk *taqarrub* kepada penciptaannya. Tidak diragukan lagi, bahwa orang yang mempunyai kepercayaan seperti itu, menjadi tahanan bagi khayalan-khayalan, menjadi pengabdian *Khurafat*. ia merasa takut pada tempat yang aman, dan bersikap mengharap pada saat-saat yang mengharuskan ia berlaku waspada terhadap diri.³⁹ sebagaimana yang terdapat dalam surat Yunus ayat 57.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit- penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Tafsiran ayat ini menjelaskan tentang keheranan mereka atas turunnya wahyu kepada Nabi Muhammad saw. tentang mereka, setelah bukti kebenaran al-Qur’an dipaparkan bahkan ditantang. Ayat ini menyampaikan fungsi wahyu

³⁹M.Quraish Shihab *Tafsir al-Mishbah...*, 178-179.

yang mereka ingkari dan lecehkan itu.⁴⁰ *Wahai seluruh manusia, dimana dan kapan pun sepanjang masa, sadarilah bahwa sesungguhnya telah datang kepada kamu semua pengajaran yang sangat agung dan bermanfaat dari tuhan pemelihara dan pembimbing kamu yaitu al-Qur'an al-Karim dan obat yang sangat ampuh bagi apa, yakni penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada, yakni hati manusia dan petunjuk yang sangat jelas menuju kebenaran dan kebajikan serta rahmat yang amat besar lagi melimpah bagi orang-orang mukmin.*

Ayat ini menjelaskan bahwa al-Qur'an adalah penyembuh atau obat bagi orang yang memiliki gangguan jiwa. Menunjukkan bahwa wahyu-wahyu ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit rohani seperti ragu, dengki, takabur dan semacamnya.

Kata *Rahmat* adalah kepedihan di dalam hati karena melihat ketidakberdayaan pihak lain sehingga mendorong yang pedih hatinya itu untuk membantu menghilangkan atau mengurangi ketidakberdayaan tersebut. Ini adalah rahmat manusia atau makhluk. Rahmat Allah swt. dipahami dalam arti bantuannya sehingga ketidakberdayaan itu tertanggulangi.

Ayat ini membatasi rahmat al-Qur'an untuk orang-orang mukmin karena merekalah yang paling berhak menerimanya sekaligus paling banyak memperolehnya. Ayat diatas juga menjelaskan adanya empat fungsi al-Qur'an: *pengajaran, obat, petunjuk, serta rahmat.*

⁴⁰*Ibid...*, 180.

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

الْمُفْلِحُونَ ﴿٥٤﴾

“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar mereka ialah orang-orang yang beruntung.”

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah kepada yang mungkar. Keimanan, ketakwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan mungkar faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

F. Analisa Penulis

Setiap Muslim pasti menyakini bahwa al-Qur’an adalah petunjuk dan pedoman menjalani hidup, termasuk tuntunan perilaku yang dapat menunjukkan derajat kesehatan yang optimal. Apa yang disampaikan oleh Quraish Shihab, bahwa para ulama sepakat ajaran agama Islam bertujuan untuk memelihara lima hal pokok, yaitu: agam, jiwa, akal, kehormatan (keturunan), dan kesehatan. Setiap usaha yang dapat mendukung tercapainya salah satu dari tujuan tersebut, walaupun belum ditemukan dalam al-Qur’an atau sunnah secara khusus, mendapatkan dukungan penuh dari ajaran Islam.

Melihat banyaknya ayat-ayat al-Qur’an yang menjelaskan tentang kesehatan, kemudian para mufassir berbeda narasi ketika menjelaskan tentang ayat-ayat kesehatan, seperti perintah mensucikan ka’bah kepada Nabi Ibrahim yang terdapat dalam surat al-Hajj ayat 26, mensucikan dari kesyirikan dan

membersihkannya. Namun ketika dipertemukan dengan teori modern tentang kesehatan, maka tampaklah keserasian bahkan menjadi penguat antara cara pandang mufassir terhadap ayat-ayat kesehatan terutama mufassir kontemporer dengan para ahli kesehatan. Minimal dalam menjaga tempat ibadah dari hal-hal yang kotor dan pentingnya kebersihan.

Penulis meyakini bahwa begitu dekatnya hubungan manusia dengan lingkungan sekitar, seperti yang dikatakan M. Quraish Shihab, bahwa seluruh alam raya diciptakan untuk digunakan oleh manusia dalam melanjutkan evolusinya, maka perlu dijaga hingga mencapai tujuan penciptaan. Hal ini sesuai dengan salah satu tujuan penciptaan manusia yaitu sebagai khalifah di muka bumi sebagaimana yang telah dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 30.

Begitu juga dengan pendapat para mufassir terhadap ayat-ayat yang menjelaskan penting memakan makanan yang halal lagi baik. Kualitas makanan memang sangatlah penting dalam pemenuhan gizi namun harus dilakukan secara seimbang atau dalam bahasa al-Qur'an tidak berlebihan. Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia menyebutkan bahwa zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan, yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

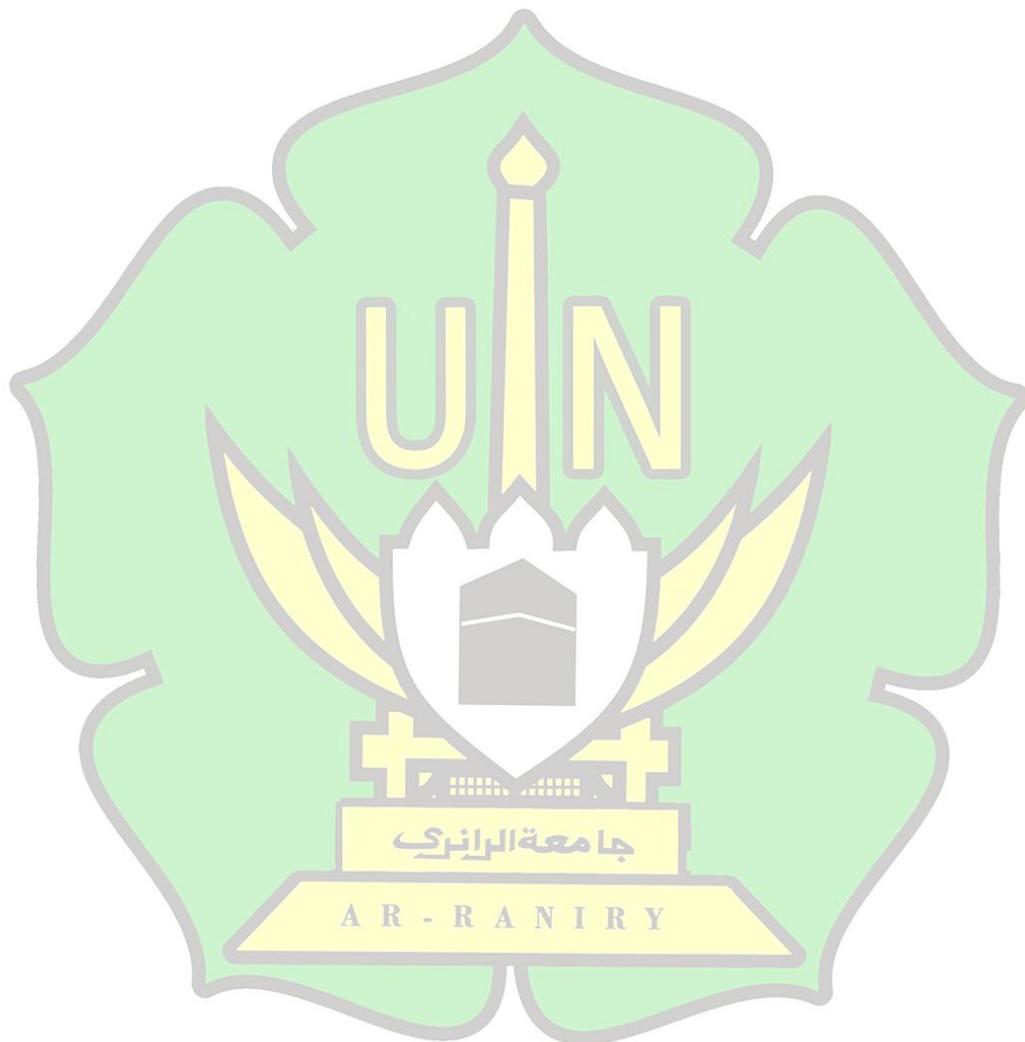
Pada bagian akhir pembahasan ini, penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kesehatan dalam al-Qur'an bahwa banyak ayat yang mengisyaratkan di antaranya: kesehatan melalui pemeliharaan kebersihan individu (QS. Al-Baqarah; 222, al-Maidah; 6), kesehatan lingkungan (QS. Al-Hajj: 26, Sad:27, ar-Rum ayat 41), kesehatan nutrisi (QS. Al-A'raf :31), kesehatan ibu dan anak (QS. Al-Baqarah: 233), kesehatan mental (QS. Ali-Imran: 164, al-Fath: 4, yunus ayat: 57).
2. Para Mufassir menyatakan bahwa Islam bertujuan untuk memelihara lima hal pokok, yakni agama, kehidupan, keturunan, akal, dan harta. Dalam al-Qur'an surat al-Maidah ayat 32, terdapat kata yang menegaskan bahwa: “menghidupkan” disini bukan saja yang bearti “memelihara kehidupan”. Tetapi juga mencakup upaya “memperpanjang harapan hidup” dengan cara apapun yang tidak melanggar hukum dan ini selaras dengan teori kesehatan modern dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis, kesehatan dalam perspektif al-Qur'an tampak relevan dengan kehidupan manusia yang terjadi saat ini. Maka perlu digali lebih dalam mengenai kajian konsep kesehatan dalam studi-studi Islam lainnya. Disamping itu kesehatan dalam perspektif al-Qur'an juga perlu

dijadikan acuan atau pijakan dalam kehidupan manusia di dunia, supaya dalam hidupnya seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik.



BAB IV

PENUTUP

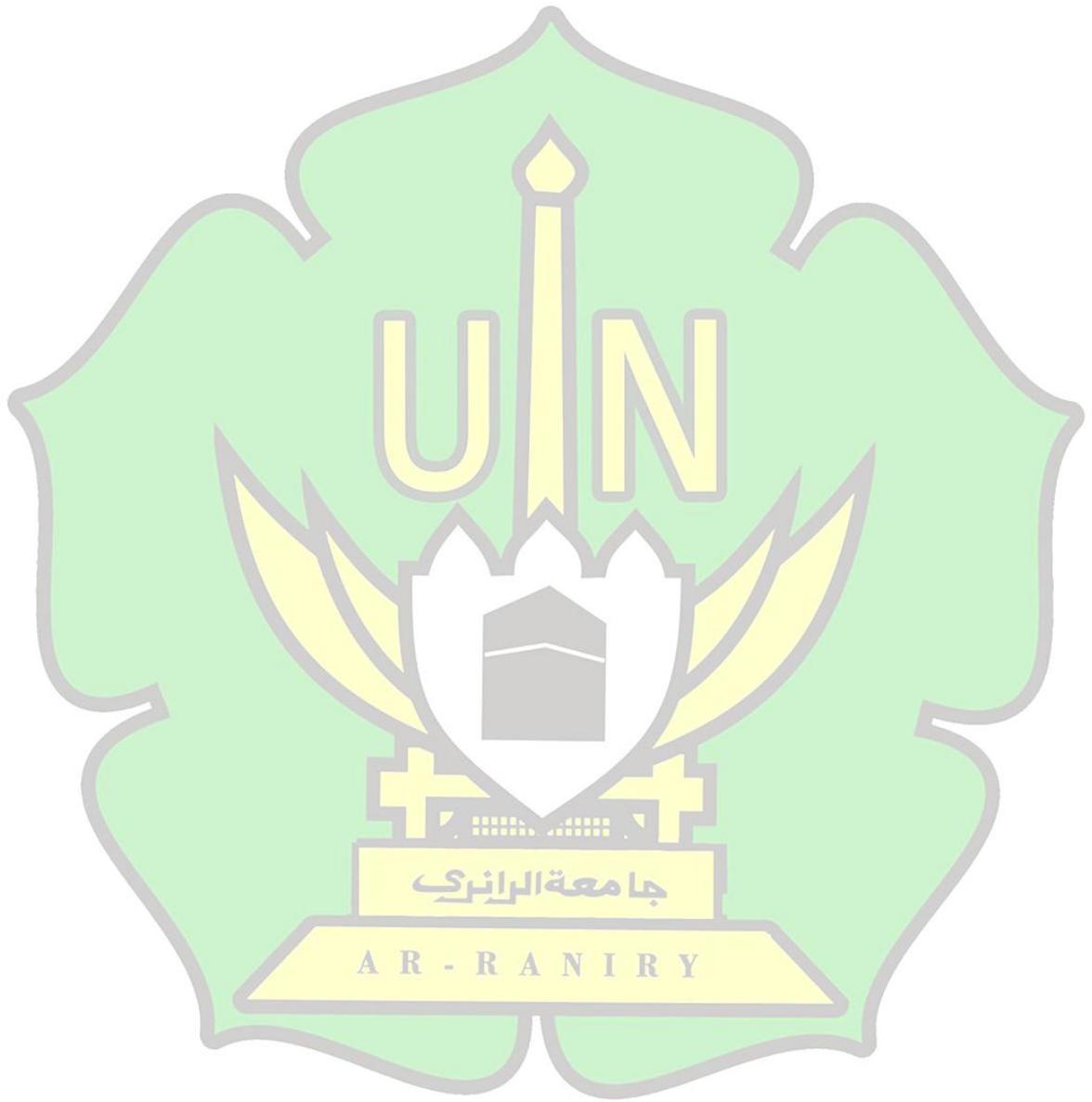
A. Kesimpulan

Pada bagian akhir pembahasan ini, penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Gambaran kesehatan dalam al-Qur'an bahwa banyak ayat yang mengisyaratkan di antaranya: kesehatan melalui pemeliharaan kebersihan individu (QS. Al-Baqarah; 222, al-Maidah; 6), kesehatan lingkungan (QS. Al-Hajj: 26, Sad:27, ar-Rum ayat 41), kesehatan nutrisi (QS. Al-A'raf :31), kesehatan ibu dan anak (QS. Al-Baqarah: 233), kesehatan mental (QS. Ali-Imran: 164, al-Fath: 4, yunus ayat: 57).
- 2) Para Mufassir menyatakan bahwa Islam bertujuan untuk memelihara lima hal pokok, yakni agama, kehidupan, keturunan, akal, dan harta. Dalam al-Qur'an surat al-Maidah ayat 32, terdapat kata yang menegaskan bahwa: "menghidupkan" disini bukan saja yang bearti "memelihara kehidupan". Tetapi juga mencakup upaya "memperpanjang harapan hidup" dengan cara apapun yang tidak melanggar hukum dan ini selaras dengan teori kesehatan modern dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis, kesehatan dalam perspektif al-Qur'an tampak relevan dengan kehidupan manusia yang terjadi saat ini. Maka perlu digali lebih dalam mengenai kajian konsep kesehatan dalam studi-studi Islam lainnya. Disamping itu kesehatan dalam perspektif al-Qur'an juga perlu dijadikan acuan atau pijakan dalam kehidupan manusia di dunia, supaya dalam hidupnya seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Ali, Junaidi Ismail dkk, *Ar-rahman the Inspire al-Qur'anul Karim*. Jakarta: CV. al-Qalam Publishing, 2014.
- Azhar. *Konsep Lingkungan Hidup dalam Perspektif al-Qur'an*. Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2007.
- Daradjat, Zakiah. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982.
- Fatah Thabbarah, Afif Abdul. *Tafsir Juz Amma: Lengkap dan Ilmiah*. terj: Bahrn Abu Bakar. Bandung: CV. Sinar Baru, 1989.
- Fathurrahman, Nashiulhaq, Budi Rosyadi. *Tafsir al-Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Ghazali, M.Bahri. *Lingkungan Hidup dalam Pemahaman Islam*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1996.
- Hashman, Ade. *Rahasia Kesehatan Rosulullah*. Jakarta: Noura book, 2012.
- Hawari, H.Dadang. *al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Kathir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir*. Diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2008.
- Khotib, Ahmad. *Tafsir Al-Qurtubi*, terj: Sudi Rosadi. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- M. Hanafi, Muchlis. *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an: Tafsir al-Qur'an Tematik*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2012.
- Muhammad Sayyid, Abdul Basith. *Rasulullah Sang Dokter*. Cet kedua. solo: PT Tiga serangkai Pustaka Mandiri, 2006.
- Musthafa Al-Farran, Syaikh Ahmad. *Tafsir al-Imam Asy-Syafi'i*. terj: Fedrian Hasman, dkk. Jakarta: PT. Niaga Swadaya, 2007.
- Mustofa, Agus. *Untuk Apa Berpuasa. Scientific Fasting*, Surabaya: Padma Press, 2004.
- Nizar Daqr, Muhammad. *Hidup Sehat dan Bersih Ala Nabi*. Jakarta: Hikmah Pustaka, 2002.
- Notoatmodjo, Soekidjo *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005.

- nur, M. wahyudi. *Pola Hidup Sehat dalam Perspektif al-Qur'an*, skripsi semarang: Fakultas ushuluddin dan humaniora Universitas islam negeri walisongo Semarang, 2015.
- Quraish Shihab, Muhammad. *Membumikan al-Qur'an*. Jakarta: Mizan Pustakan, 2003.
- Quraish Shihab, Muhammad. *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sholeh, Muhammad. *Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Pustaka Pelajar, 2006.
- Soemirat slamet, Juli. *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta Gadjah Mada Universitas Press, 2000.
- Soularto, D. Suryo. *Petunjuk Kesehatan dalam al-Qur'an dan As-Sunnah*. Fakultas Kedokteran UMY Press, 2010.
- Suyuthi, Jalaluddin. *Lubaabun Nuquul fii Asbaabin Nuzuul*. terj: Tim Abdu Hayyie. Jakarta. Gema Insani, 2008.
- Udin, H. Jurnalis. *Islam, Etika, dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Wali, 1986.
- Wahyudi, Muhammad Nur. *Prilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pespektif al-Qur'an*. UIN Wali Songo Semarang, 2015.
- Zainuddin. Hendra, *Tausyiah Ramadha*, Yogyakarta: Forum Pondok Pesantren Sumatera Selatan, Ar-Ruzz Media, 2013.
- Zaki, Jamal Muhammad. *Hidup Sehat Tanpa Obat*. diterj: Shalahuddin. Jakarta: Cakrawala Publishing, 2010.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas diri

Nama : Ina Wati
Tempat/ Tanggal Lahir : Blang Dalam, 03-08-1994
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan/ NIM : Mahasiswi/ 341303383
Agama : Islam
Kebangsaan/ Suku : Aceh
Status : Kawin
Alamat : Panto Cut, Kecamatan Kuala Batee,
Kabupaten Aceh Barat Daya
No. Hp : 0853 6263 6751

2. Orang tua/ Wali

Nama Ayah : Alm. Khairuddin HS.
Pekerjaan : -
Nama ibu : Yusnidar
Pekerjaan : IRT

3. Riwayat Pendidikan

- MIN Lama Inong Lulus Tahun 2007
- SMP N.1 Kuala Batee Lulus Tahun 2010
- MAS Al-Mujiya Lulus Tahun 2013

4. Pengalaman Organisasi

- Mushalla Azh-Zhilal FUF
- Lembaga Dakwah Kampus

Banda Aceh, 11 Juli 2018

Penulis, R Y

Ina Wati