



Accepted: Agustus 2023	Revised: September 2023	Published: Oktober 2023
----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Kesehatan Jasmani dan Rohani Menurut Al-Qur'an dan Hadist

Nur Shofiatul 'Adawiyah

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Gmail: nurshofiatul023@gmail.com

Abstract:

“It is undeniable that in human life health is one of the primary aspects that cannot be ignored. Then it will be described in this scientific work how aspects of health with the Al-Qur'an and Hadith. Where the Al-Qur'an and Hadith are the guidelines for Muslims. The description in this paper will begin with a brief review of the Qur'an, Hadith and health. Then it will be explained more clearly to maintain physical and spiritual health that goes hand in hand with worship to Allah SAW. Sincere intentions because Allah will make everything we do in an effort to protect ourselves from disease will be worth worship. Among the Islamic ways of maintaining health by maintaining cleanliness and carrying out ritual ablution and bathing regularly for every Muslim. Healthy is a physical condition in which all functions are in a healthy state. Being cured after an illness is the best gift from Allah to humans. Obligatory prayers at the beginning of time, reading more of the Koran and stories of the prophets and messengers.”

Keyword: Health, Al-Qur'an, and Hadith..

Abstrak:

Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa dalam kehidupan manusia kesehatan salah satu aspek primer yang tidak bisa diabaikan. Maka akan diuraikan dalam karya ilmiah ini bagaimana aspek kesehatan dengan Al-Qur'an dan Hadits. Dimana Al-Qur'an dan Hadist adalah pedoman umat Islam. Uraian dalam karya tulis ini

akan dimulai dengan ulasan sekilas tentang Al-Qur'an, Hadits dan kesehatan. Maka akan diuraikan lebih jelas lagi menjaga kesehatan jasmani dan rohani yang beriringan dengan ibadah kepada Allah SAW. Dengan niat Lillahhi Ta'ala maka akan membuat semua yang kita lakukan untuk menjaga dan melindungi diri akan menjadi ibadah. Diantara cara Islam menjaga kesehatan dengan menjaga kebersihan dan melaksanakan syariat wudlu dan mandi secara rutin bagi setiap muslim. Sehat adalah kondisi fisik di mana semua fungsi berada dalam keadaan sehat. Menjadi sembuh sesudah sakit adalah anugerah terbaik dari Allah kepada manusia. Istiqomah sholat fardhu di awal waktu, perbanyak membaca Al-Qur'an dan meneladani kisah-kisah Nabi dan Rosul.

Kata kunci: Kesehatan, Al-Qur'an, Hadis.

Pendahuluan

Al Qur'an merupakan qodim yang mendoktrin pada makna-makna, dimana doktrin tersebut ada pada makna universalnya ataupun doktrin pada lafalnya. Al Qur'an mengandung dua pengertian, yaitu sebagai kalam nafsi dan kalam lafdzi. Al Qur'an adalah kalam nafsi yang bertempat di Baitul 'Izzah (*as sama' ad dunya*), sebagai tempat yang mempunyai muatan makna muhkamat rujukan kembalinya ayat-ayat mutasyabbihat. Sedangkan Al Qur'an diturunkan ke bumi dan diterima oleh Nabi Muhammad sebagai nabi ākhiruzzaman menempati kedudukan kalam lafdzi yang bermuatan kalam nafsi, karena tidak mengandung ayat mutasyabbihat saja, tetapi juga ayat atau makna-makna yang bersifat muhkamat.

Hadis adalah kata benda (isim) dari kata al-Tahdis yang berarti pembicaraan. Sedangkan secara istilah hadist merupakan "sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW. Baik berupa perkataan atau perbuatan atau persetujuan atau sifat". Ulama hadist yang lain berpendapat makna hadist adalah "segala ucapan Nabi Muhammad SAW. segala perbuatan dan segala keadaanya". Al Qur'an dan Hadist merupakan dua landasan dasar pokok agama Islam, sumber pedoman hidup, sumber hukum dan ajaran dari agama Islam. Al Qur'an sebagai sumber pertama yang memuat ajaran-ajaran agama Islam yang masih bersifat umum, dan Hadist berfungsi sebagai penjelas dari keumuman dari ajaran Al Qur'an. Berkenaan dengan Al Qur'an dan Hadist yang menjadi landasan dasar pokok agama sudah seharusnya umat Islam wajib mempelajari dengan sungguh-sungguh dua pokok landasan tersebut. Penempatan Al-Qur'an sebagai sumber hukum pertama dalam Islam, berdasar pada beberapa

dalil Al- Qur'an, salah satunya terdapat dalam QS. An-Nisa' ayat 59 sebagai berikut:

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan taatilah Rasul (Muhammad), dan Ulil Amri (pemegang kekuasaan) di antara kamu. Kemudian, jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur'an) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya." (QS. An-Nisa:59)

Dalam ayat tersebut sudah dijelaskan isyarat perintah kepada orang beriman untuk taat kepada Allah SWT. dan Rasul-Nya yang berarti taat pada Al Qur'an dan Hadist. Jika kita beriman kepada Allah SWT dan rosul-Nya segala sesuatunya *insyaallah* akan berjalan lancar dan baik-baik saja. Dan hal tersebut menjadi urutan nomor satu.

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna dengan dibekali akal sejak ia diciptakaan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Sebagai manusia yang dikaruniai akal pikiran, sering juga ia disanjung-sanjung ketika menggunakan akal pikirannya dengan baik dan ia akan direndahkan jika tidak memakai akalnya dengan benar bagaikan hewan melata. Kedudukan manusia di dunia adalah sebagai khalifah di bumi dengan tujuan untuk beribadah kepada Allah SWT. Bagaimana proses *Al-Insan* (manusia) diciptakan sebagai khalifah di bumi tercantum dalam Al-Qur'an, yaitu pada surat Al-Baqarah/30-33:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: "30.Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Aku hendak menjadikan khalifah di bumi." Mereka berkata, "Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan

menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”

pada ayat ini dijelaskan bahwa adanya perdebatan antara Allah SWT dengan para malaikat dan iblis tentang penempatan manusia di bumi sebagai khalifah. *Asbabun Nuzul* diciptakannya manusia sebagai pemimpin dunia menjadi perdebatan yang sangat sulit bagi makhluk ciptaan Allah SWT. Pada lafadz يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ menjelaskan bahwa manusia itu adalah makhluk Allah yang egois, perusak, ambisius, dan tak mengenal kata puas. Pada dasarnya segala sesuatu itu memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Fakta adanya bahwa manusia adalah makhluk Allah SWT yang paling sempurna dalam artian memiliki akal dari pada makhluk Allah yang lainnya tetapi tidak bisa dipungkiri juga tentang segala kekurangannya yang sudah tergambarkan secara sekilas dalam ayat di atas. Pada ayat ini juga menjadi awal mulanya kisah Syaiton akan terus mengganggu umat manusia karena rasa tidak terimanya kepada manusia yang hanya diciptakan dari tanah dan Allah mengutus kepadanya untuk bersujud kepada Nabi Adam As. Sedangkan dia diciptakan dari api yang lebih baik dari pada tanah. Dari kisah tersebut sebagai manusia seharusnya bisa mengontrol hawa nafsunya dengan selalu mendekatkan diri kepada Allah untuk membuktikan bahwa manusia bisa mengemban amanah untuk menjadi khalifah di bumi. Selain kedudukan manusia sebagai khalifah manusia juga tujuan hidup yaitu mencapai kesenangan di dunia dan ketenangan di akhirat dengan cara beribadah kepada Allah SWT sesuai dengan tujuan diciptakannya manusia, tercantum dalam Al-Qur'an surat Azzariyat\56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: “Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku.”

Mengingat kembali bahwa manusia diciptakan untuk menjadi khalifah dan beribadah kepada Allah SWT yang sesuai dengan ayat-ayat Al-Qur'an di atas. Namun, keduanya tidak pernah bisa berjalan dengan baik apabila kesehatan yang terdapat pada setiap diri manusia dan menjadi ciri kemanusiawianya tidak dijaga dengan baik. *Hifdzu Nafs*¹ adalah tuntutan bagi setiap manusia terutama

¹ Untuk memperoleh gambaran utuh tentang *Al-Maqasid Al-Syariat* ada lima pokok kemaslahatan seperti *Hifdzu Ad-Din* (menjaga agama), *hifdzu Nafs* (menjaga diri), *Hifdzu 'Aql* (menjaga akal), *hifdzu Nasl* (menjaga keturunan). Dan *Hifdzu Mal*(menjaga harta)

bagi umat islam. Kesehatan dalam Islam adalah perkara yang penting, ia merupakan nikmat besar yang harus disyukuri oleh setiap hamba. Terkait pentingnya kesehatan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ

Artinya: “Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170)

Ibnu Bathal menjelaskan bahwa makna hadits ini adalah seseorang tidak dikatakan memiliki waktu luang hingga ia juga memiliki badan yang sehat. Dan karena *Time Is Money* maka harus bisa memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk hal yang positif yang bermanfaat bagi tubuh seperti upaya menyehatkan tubuh (olah raga, rutinitas hidup sehat, memiliki jadwal pola makan yang teratur dan sehat) sehinggalah waktu luang yang ada tersebut tidak terbuang sia-sia dan yang lebih penting lagi bahwa waktu tidak akan bisa terulang kembali. Barangsiapa yang memiliki hal tersebut (waktu luang dan badan yang sehat) hendaknya ia bersemangat agar jangan sampai ia tertipu dengan meninggalkan syukur kepada Allah atas segala nikmat yang diberikan-Nya. Suatu hal yang tidak bisa dipungkiri sebagai manusia adalah selalu terlena dengan apa yang ada. Dengan kenikmatan yang tiada tara dari Allah SWT seperti (rizki lancar, badan sehat, dan segala urusannya di beri kelancaran) tanpa di imbangi dengan rasa syukur maka akan terlena dan hanya berdzikir kepada Allah SWT ketika sedang merasa kesusahan mulai datang. Rasa bersyukur kepada Allah adalah dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Barangsiapa yang tidak bersyukur seperti itu maka ialah orang yang tertipu. (Fathul Bari bi Syarhi Shahihil Bukhari: 14/183-184).

Kesehatan Dalam Pandanga Islam

Kesehatan merupakan hal yang sangat diinginkan oleh semua makhluk hidup di muka bumi ini. Karena kondisi tubuh yang sakit, akan membuat seseorang menjadi tidak produktif dan bisa mendapatkan risiko kematian. definisi kesehatan juga tercantum dalam Undang-Undang no.36 tahun 2009, yang berbunyi “Setiap orang dilarang mengembangkan teknologi dan/atau produk teknologi yang dapat berpengaruh dan membawa risiko buruk terhadap kesehatan masyarakat”. jadi kesehatan adalah hak setiap manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan setiap masyarakat indonesia. Biasanya sehat juga diartikan sebagai suatu keadaan yang baik bagi seluruh anggota tubuh,

dan dapat menjalankan fungsinya. Dalam Munjid al-Thulab, Fu'ad Ifram alBustamy berpendapat bahwa sehat adalah hilangnya penyakit, dan berarti pula sesuatu yang terbebas, dan selamat dari segala yang tercela. Rosululloh SAW pernah menegur sahabat beliau ketika melaksanakan ibadah melampaui batas dan mengabaikan kesehatannya. Rosululloh SAW bersabda:

قال لي الرسول الله صلى الله عليه وسلم: يا عبد الله، ألم أخبر أنك أصوم النهار، و تقوم الليل، قلت: بلى يا الرسول الله، قال: فلا تفعل ثم وأفطر، وقم ونم، فإنك لجسدك عليك حقا، وإن لعينك عليك حقا، وإن لزوجك عليك حقا

Artinya: "Dari 'Abdullah bin 'Amr bin al-'Ash dia berkata bahwa Rasulullah saw. telah bertanya (kepadaku, "Benarkah kamu selalu berpuasa di siang hari dan dan selalu berjaga di malam hari?" Aku pun menjawab, "Ya (benar), ya, Rasulullah." Rasulullah saw. pun lalu bersabda, "Jangan kau lakukan semua itu. Berpuasalah dan berbukalah, berjagalah dan tidurlah! Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu, matamu mempunyai hak atas dirimu, dan isterimu pun mempunyai hak atas dirimu."'" (Hadis Riwayat al-Bukhari dari 'Abdullah bin 'Amr bin al-'Ash)

WHO mengatakan bahwa yang dinamakan sehat adalah *a state of complete physical, mental and social wellbeing, not merely the absence of disease or infirmity*². M.K Tadjudin merumuskan kesehatan secara operasional sebagai suatu keadaan manusia yang mampu menjalankan fungsinya dengan baik, yang akan dipengaruhi oleh keadaan genetik dan lingkungan sekitar. Maka kesehatan dapat diartikan sebagai organisme manusia secara totalitas tanpa adanya penyakit dan semua organ dalam tubuh berfungsi dengan baik dan benar. Konsep kesehatan secara holistik meliputi berbagai dimensi fisik, mental, sosial, ekonomi, pendidikan, makanan dan minuman (nutrisi), kuratif dan preventif.

Quraish Shihab mengatakan bahwa kata *al-Shihhah* selalu dipasabgkan dengan kata *al-'Afiyah*. Padahal msing-masing kata tersebut memiliki arti sendiri-sendiri dan dihubungkan dengan kata wa yang artinya "dan". Dalam Kamus Besar

² Menurut WHO (Word Health Organization) kesehatan adalah *a state of complete physical, mental and social wellbeing, not merely the absence of disease or infirmity* suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental, dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan
Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam, Vol. 4, No. 2, April 2022.

Bahasa Indonesia, kata “afiat” dipersamakan dengan “sehat”. Afiat diartikan sehat dan kuat, sedangkan sehat (sendiri) antara lain diartikan sebagai keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Dalam kamus bahasa Arab, kata afiat diartikan sebagai “perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya”. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata afiat dapat diartikan sebagai: “berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya.”

Kesehatan dalam Al-Qur'an juga disebut dengan kata *As-Syifa'* (Penyembuh), sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Isra

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman)”. (QS. Al-Isra' /17;82)

Asy-Syifa' dalam ayat ini bermakna sebagai sesuatu yang menjadi penyembuh dari sakit. Maka dari ayat tersebut dapat diartikan bahwa Allah SWT menurunkan Al-Qur'an sebagai *As-Syifa'* baik secara rohani maupun jasmani. Apabila kesehatan rohani manusia sedang terganggu seperti gelisah, stress, merasa tidak nyaman dan keadaan jasmani yang tak sehat maka Al-Qur'anlah solusinya sebagai penyembuh dhoir dan batiniyah umat islam. Kata *As-Shihah* dan *Al-Afiyah* juga sering disebut dalam hadist dan doa-doa, seperti:

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ

Artinya: “Dua kenikmatan yang banyak manusia menjadi rugi (karena tidak diperhatikan) yaitu kesehatan dan waktu luang”

وعافني

Artinya: “dan anugerahkan kesehatan kepadaku³”

وعافني فيمن عافيت

Artinya: “dan anugerahkan kesehatan padaku sebagaimana orang yang kau beri kesehatan”⁴

³ Doa duduk diantara dua sujud:

رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني وارزقني واهدني وعافني واعف عني
 “ya Allah ampunilah dosaku, belaskasihanilah aku, cukupkanlah segala kekurangan dan angkatlah derajatku, berilah rizki kepadaku, berilah aku petunjuk, berilah kesehatan kepadaku, dan berilah ampunan kepadaku”

⁴ Doa Qunut:

Kesehatan Dengan Al-Qur'an Dan Hadist

Al-qur'an adalah kitab Allah yang paling sempurna. Diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril dan menjadi petunjuk seluruh umat Islam. Dalam agama Islam umatnya diajarkan betapa pentingnya menjaga kesehatan. Dengan kesehatan umat islam bisa melakukan semua aktifitas yang diinginkan termasuk beribadah kepada Allah SWT dan aktifitas lain yang menunjang hidupnya di bumi. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqoroh ayat 222:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۗ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ ۗ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ

Artinya: “*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri*”(Q.S. al-Baqarah/2 : 222)

Dalam ayat ini telah dipaparkan bahwa Allah menyukai bagaimana hambanya yang mau bertaubat dan menyucikan diri. Dimana bertaubat adalah salah satu cara menjaga kesehatan rihani manusia. Menyucikan diri pada ayat ini memiliki makna yang bersandingan dengan bertaubat, jadi bisa bermakna bahwa kesehatan rohani manusia bisa disucikan dengan bertaubat kepada Sang Pencipta dan kesehatan jasmani manusia bisa dijaga apa bila manusia menjaga kebersihannya pada lingkungan sekitarnya. Kesehatan jasmani dan rohani manusia adalah dua hal yang harus dijaga secara beriringan tidak bisa berat

اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيمَنْ هَدَيْتَ وَعَافِنِي فِيمَنْ عَافَيْتَ وَتَوَلَّنِي فِيمَنْ تَوَلَّيْتَ وَبَارِكْ لِي فِيمَا أَعْطَيْتَ وَقِنِي شَرَّ مَا قَضَيْتَ فَإِنَّكَ تَقْضِي وَلَا يُفْضَلُ عَلَيْكَ وَإِنَّهُ لَا يَدُلُّ مَنْ وَالَيْتَ وَلَا يَعْزُ مَنْ عَادَيْتَ تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ فَالْحَمْدُ عَلَى مَا قَضَيْتَ وَأَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

”Ya Allah, berilah aku petunjuk seperti orang-orang yang telah Engkau beri petunjuk. Berilah aku kesehatan seperti orang yang telah Engkau beri kesehatan. Pimpinlah aku bersama-sama orang-orang yang telah Engkau pimpin. Berilah berkah pada segala apa yang telah Engkau pimpin. Berilah berkah pada segala apa yang telah Engkau berikan kepadaku. Dan peliharalah aku dari kejahatan yang Engkau pastikan. Karena sesungguhnya Engkau-lah yang menentukan dan tidak ada yang menghukum (menentukan) atas Engkau. Sesungguhnya tidaklah akan hina orang-orang yang telah Engkau beri kekuasaan. Dan tidaklah akan mulia orang yang Engkau musuhi. Maha Berkahlah Engkau dan Maha Luhurlah Engkau. Segala puji bagi-Mu atas yang telah Engkau pastikan. Aku mohon ampun dan tobat kepada Engkau. Semoga Allah memberi rahmat dan salam atas junjungan kami Nabi Muhammad SAW serta seluruh keluarga dan sahabatnya”.

Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam, Vol. 4, No. 2, April 2022.

sebelah. Apabila umat islam lebih condong kepada kesehatan jasmani tanpa memperdulikan kesehatan rohaninya maka apa yang dia lakukan didunia akan merasakah jauh dari rasa bahagia dan bisa jadi *physicomatic*.⁵ Karena pada hakekatnya manusia diciptakan untuk beribadah kepada Allah. Dalam ajaran islam untuk membina kesehatan rohani umatnya dengan menanamkan keimanan, budi pekerti yang mulia, dengan melakukan ibadah, dzikir, berdoa dsb.

Begitu juga dengan kesehatan jasmani. Dalam al-quran surat al-maidah

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ
الشَّيْطَانِ فَأَجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan." (QS. Al-Maidah: 90)

سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الخمر فنهاه أو كره أن يصنعها فقال إنما
أصنعها الغداء فقال إنه ليس بدواء ولكنه داء

Artinya: "Dia pernah bertanya kepada Nabu SAW mengenai khamr, maka beliauupun melarangnya atau benci membuatnya. Lalu dia berkata, "saya membuatnya hanya ntuk obat". Maka beliau bersabda, "khamr itu bukanlah obat, akan tetapi dia adalah penyakit"(HR. Muslim)

Pada firman Allah dalam surat Al-Maidah melarang hambanya untuk meminum khamr. Bagaimana khamr adalah minuman yang tidak sehat untuk dikonsumsi. Telah dikemukakan oleh Ketua Umum Perhimpunan Spesialis kedokteran jiwa, Dr. Danardi Susrosunihardjo, Sp. J menyatakan bahwa dasarnya kebiasaan mengonsumsi alkohol tidaklah baik bisa menyebabkan seseorang hilang kesadaran, kejang, hingga meninggal dunia. Metanol yang berada dalam alkohol akan menjadi formaldehide⁶ bila dikonsumsi oleh tubuh.

⁵ *Physicomatic* merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang erat kaitannya dengan bagaimana pola pikir seseorang. Gangguan ini juga mempengaruhi fisik penderitanya.

⁶ Senyawa kimia formaldehida (juga disebut metanal, atau formalin), merupakan Aldehida dengan rumus kimia H₂CO, yang berbentuknya gas, atau cair yang dikenal sebagai formalin, atau padatan yang dikenal sebagai *paraformaldehyde* atau *trioxane*. Formaldehida awalnya disintesis oleh kimiawan Rusia Aleksandr Butlerov tahun 1859, tetapi diidentifikasi oleh Hoffman tahun 1867

Dapat dikatakan tubuh yang sehat apabila metabolisme yang terjadi berjalan secara seimbang. Keseimbangan metabolisme dalam tubuh akan terjadi apabila sudah mendapat kecukupan energi dari makanan yang optimal. Dan penyerapan baru yang optimal jika pencernaan makanan bekerja efektif dan efisien. Agar semua berjalan dengan sesuai dan benar maka diperlukan pola makan yang sesuai dengan silus pencernaan dan kemampuan fungsi pencernaan. Syariat islam menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang benarekaragam dan seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing orang muslim, agar mereka bisa bertumbuh kembang dengan sehat wal afiyat. Rosululloh SAW bersabda :

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف

Artinya: "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah". (HR. Muslim dan Ibnu Majjah)⁷

Dari pola makan yang sehat bisa menggantikan zat-zat yang hilang darinya daanuat imunitas dalam tubuh guna untuk melawan virus dan penyakit. Sebagai bentuk makanan yang seimbang telah ditetapkan Allah swt. Pada surat Ar-Rahman ayat 7-9

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۗ
أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ۚ ۘ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ
وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ

Artinya: "Allah telah meninggikan langit dan dia meletakkan neraca (keadilan). Supaya kalian tidak melampaui batas tentang neraca itu. Dan tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kalian mengurangi neraca itu"

Oleh karena itu para ahli gizi berusaha mencari tahu bagaimana kebutuhan makanan manusia dan pada akhirnya mereka membuat dasar pijakan yang jelas tentang makanan sesuai kondisi, lingkungan, dan usia seseorang.

⁷ Hadis lebih jelasnya:

”المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا. ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان

“Dari Abu hurairah berkata, Rosululloh SAW. Bersabda: Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disayangi Allah dari mukmin yang lemah dan masing-masing memiliki keutamaannya, berhati-hatilah kamu untuk kemanfaatan dirimu dan meminta pertolongan Allah dan jangan berputus asa. Dan kalau kamu dapat cobaan janganlah berkata kalau aku berbuat tentulah begini dan begitu, taui katakanlah ini hanya takdir dari Allah dan berbuat apa yang dikehendaki-Nya, karena kalimat “kalau” pembuka pintu syaiton”

Dalam islam juga telah diatur agar para umatnya tidak memakan makanan yang haram dalam surat Al-Baqoroh 172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, makanlah diantara rezeki yang baik-baik yang telah kami berikan kepada kalian dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kalian menyembah”

Selain makan makanan yang halal juga dilarang untuk *Ishraf* karena segala sesuatu yang melebihi porsinya tidak akan baik. Yang dijelaskan pada firman Allah SWT pada surat al a'raf ayat 31

يَبْنَىٰ اَدَمَ خُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus setisp (memasuki) masjid, makan, dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebihan.”

Apa saja yang dimakan oleh manusia akan sangat berpengaruh dalam kesehatannya maka larangan-larangan yang tercantum dalam surat al-maidah ayat 3

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ اَلْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيْرِ وَمَا اٰهَلَ لِغَيْرِ اللّٰهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْفُوْدَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيْحَةُ وَمَا اَكَلَ السَّبْعُ اِلَّا مَا دَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلٰى النُّصْبِ وَاَنْ تَسْتَفْسِمُوْا بِالْاَزْلَامِ ذٰلِكُمْ فِسْقٌ اَلْيَوْمَ يَيسُ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا مِنْ دِيْنِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ اَلْيَوْمَ اَكْمَلْتُ لَكُمْ دِيْنَكُمْ وَاَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِيْ وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْاِسْلَامَ دِيْنًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِيْ مَخْمَصَةٍ غَيْرٍ مُّتَجَانِفٍ لِاِيْمٍ فَاِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

Artinya: ”diharamkan bagimu memakan bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah SWT, yang tercekik, yang terpujul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkan hewan buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut

dengan mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-ucapkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhoi Islam itu jadi agamamu. Maka barang siapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Al-Maidah 3)

Dalam ayat-ayat dan hadis diatas sudah tercantum apa saja larang-larangan dalam mengonsumsi sesuatu. Semua itu diperbolehkan oleh Allah SWT karena keterpaksaan semata-mata untuk bertahan hidup. Jika dia tidak memaknnya maka akan berujung pada kematian. Adapun beberapa hadis yang menjelaskan bagaimana resiko yang didapat apabila memakan semua hal yang telah dilarang oleh Allah SWT.

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: “ketahuilah bahwa dalam diri ini terdapat segumpal daging, jika dia baik maka baiklah seluruh tubuh ini dan jika dia buruk, maka buruklah seluruh tubuh, ketahuilah bahwa dia adalah hati(jantung)”(HR Al-bukhori dan Muslim)

عَنِ الْمِقْدَامِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : مَا أَكَلَ أَحَدٌ
طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ
يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَأَبُو دَاوُدَ وَالنَّسَائِيُّ وَغَيْرُهُمْ

Artinya: “Dari Miqam bin ma’ dikariba berkata: saya pernah mendengar Rosululloh SAW bersabda “tidak adad bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekedar menegakkan tulang punggungnya (memberi tenaga). Jika tidak bisa demikian, maka hendaklah ia memenuhi sepertiga lambungnya untuk makan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk bernafas.”(HR At-Tirmidzi)

Selain dalam pola makanan Sholat tahajud juga bisa menjadi terapi jasmani dan rohani tubuh manusia. Dalam sebuah riwayat yang dikemukakan Abu Hurairoh, Rosululloh bersabda “Sholatlah sunnah yang utama setelah sholat fardhu adalah sholat tahajud” (HR Abu Dawud)

Dalam Al-Qur’an Allah berfirman

يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ / فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا / نَصَفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا / أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ
الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

Artinya: “Hai orang-orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah untuk sembahyang di malam hari, kecuali (sedikit dari padanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit.” (QS. Al-muzammil)

Sholat tahajud ini memiliki manfaat praktis baik dari segi religius maupun kesehatan, bagaimana sabda Rosululloh SAW, “Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit”(HR At-Tirmidzi)

Sabda nabi SAW dapat dihubungkan dengan fakta sebuah penelitian bahwa ketenangan dapat meningkatkan tubuh imunologik⁸, mengurangi resiko terkena jantung, maka sebaliknya, stres yang dialami manusia akan menyebabkan seseorang akan rentan terhadap infeksi, mempercepat pengembanagn sel kanker, dan meningkatkan metastasis⁹. Maka dari itu orang yang sering melakukan sholat tahajud akan terjamin kesehatannya baik secara fisik maupun mentalnya. Dr. Saboe mengatakan dalam tulisannya “*Hikmah Kesehatan Dalam Sholat*” bahwa gerakan-gerakan tubuh pada saat sholat seperti ruku’, sujud, i’tidal, duduk akan melatih urat-urat badan layaknya orang yang sedang senam. Dr. Friedrich Wm, Dr. G. Laborie Dr. Y. T. Akromon mengatakan bahwa sikap ruku’ yang benar akan menyembuhkan penyakit pada ruas tulang belakang, tulang punggung, tulang leher, tulang pinggang, tulang tungging, dan berbagai penyakit lainnya.

Apabila membicarakan kesehatan tentunya sangat akan berkaitan dengan kebersihan. Karena dengan menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekitar termasuk salah satu cara pencegahan penyakit begitupun sebaliknya apa bila lingkungan dan diri manusia tidak bisa menjaga kebersihan maka akan dengan mudah mengundang virus dan mudah terserang penyakit meski sudah berolah raga dan makan dengan teratur. Istilah kebersihan yang biasa disebut dengan *At-Thoharoh* juga sering kali disinggung dalam Al-Qur'an dan Hadist, diantaranya:

وَيُتَابَكُ فَاطَّهَّرْ

8 Imunologi adalah cabang biologi dari ilmu biomedis yang mencakup studi tentang sistem kekebalan tubuh pada semua organisme

9 Metastasis adalah kondisi ketika sel kanker telah menyebar ke beberapa jaringan tubuh

“Dan pakaianmu bersihkanlah”. (QS. Al-Mudastir/74;4)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ
مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا
مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ بِمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ
عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman. Bila kamu hendak melaksanakan sholat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu, dan (basuh) kedua kakimu sampai mata kaki. Jika kamu junub maka bersihkanlah (dengan mandi). (QS. Al-Maidah/5;6)

لا تقبل صلاة بغير طهور

Artinya: “Allah tidak menerima sholat seseorang tanpa kesucian¹⁰”. (HR. Muslim)

Kebersihan dan kesucian adalah suatu yang sangat berkaitan erat. Oleh karena itu, Allah menjadikan kesucian sebagai salah satu syarat sahnya sholat. Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa wudhu memiliki dampak kesehatan bagi tubuh. Selain memiliki fungsi fisiologis, wudhu juga efektif untuk mengendalikan emosi yang tidak terkontrol. Maka dari itu bagi setiap orang muslim sangat dianjurkan untuk mengambil air wudhu ketika sedang emosi untuk mendinginkan pikiran dan menentramkan hati. Dalam surat Al-Mudatsir ada perintah untuk membersihkan pakaian. Pakaian adalah penutup aurat akan melekat pada tubuh kita kemanapun, kapanpun, dan dimanapun maka juga diperlukan atas kebersihan pakaian tersebut untuk kesehatan tubuh. Maka sifanya sangat penting dalam kebersihan tuuh dan pakaian.

Kesimpulan

Al Qur'an merupakan qodim yang mendoktrin pada makna-makna, dimana doktrin tersebut ada pada makna universalnya ataupun doktrin pada lafalnya. hadist merupakan "sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW.

¹⁰ Shahih Muslim, bab wajib Thoharoh liSholat, juz 1 setelahnya diikuti dengan lafadz:

لا تقبل صلاة أحدكم إذا أحدث حتى يتوضأ

“Tidak diterima shalat seseorang jika ia berhadass sehingga ia berwudhu”

Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam, Vol. 4, No. 2, April 2022.

Baik berupa perkataan atau perbuatan atau persetujuan atau sifat". Al Qur'an dan Hadist adalah dua landasan dasar pokok agama Islam, sumber pedoman hidup, sumber hukum dan ajaran dari agama Islam. Al Qur'an sebagai sumber pertama yang memuat ajaran-ajaran agama Islam yang masih bersifat umum, dan Hadist berfungsi sebagai penjelas dari keumuman dari ajaran Al Qur'an. Sebagai pedoman tentunya juga mengajarkan segala ilmu pengetahuan, termasuk ilmu kesehatan. Kesehatan adalah hal yang sangat diperhatikan pada ajaran Islam. Karena kesehatan adalah hal utama yang dibutuhkan ketika sedang beribadah. Maka *Urgensi* kesehatan dalam islam sudah terbukti dengan banyaknya ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits yang membahasnya. Maka dari itu sebagai umat islam sudah seharusnya untuk menjaga kesehatan diri sendiri sebagai bentuk *Love Our Self*. Terlebih lagi bagi orang yang berprofesi dalam bidang kesehatan. Mereka harus mengkaji lebih dalam lagi bagaimana kesehatan dalam Al-Qur'an dan Hadits.

Daftar Pustaka

- Aydid, Muhammad Hasan. 2000. *Sehat Itu Nikmat Telaah Hadits Tentang Kesehatan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- As-Sayyid, Abdul Basith Muhammad. 2006. *Pola Makan Rasulullah Makan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*. Jakarta Timur: Alfa.
- Sholeh, Muhammad. 2012. *Terapi Shalat tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta Selatan: Noura.
- Kusumah, Indra. 2007. *Diet Ala Rasulullah*. Jakarta: Qultum Media.
- Al-Azizi, Abdul Syukur. 2018. *Hadits-Hadits Sains*. Yogyakarta: Laksana.
- Asyhari, Muhammad. 2005. "Kesehatan Menurut Pandangan Al-Qur'an". *Al-Qalam*, 22(3):436-456.
- Fadliyanur. 2018. "Tafsir dan hadits tematik Tentang Kesehatan". *Al-Falah*, 18(1):130-151.
- Elkarimah, Mia Fitriah. 2016. "kaji an Al-Qur'an dan Hadits Tentang

Kesehatan Jasmani dan Ruhani". *Tajdid*, 15(1); 105-126.

Akbar, Dionng Liong. 2020. "*Konsep Kesehatan dalam Al-Qur'an dan Hadits*".
Al-Bayan, 3(2): 157-173.