

## Hidup Sehat Bersama Al-Quran (Telaah Tematik Ayat-ayat tentang Kesehatan)

(*Healthy Life with Al-Quran (Thematic Study of Verses about Health)*)

Syamsul Qamar<sup>1</sup>, Nurlathifah Thulfitriah B<sup>2</sup>, La Ode Ismail Ahmad<sup>3</sup>, Achmad Abubakar<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Universitas Islam Negeri (UIN) Alaudin, Makassar, Indonesia

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Agama Islam Yapnas Jeneponto Sulawesi Selatan, Indonesia

Correspondence: laode.ismail@uin-alauddin.ac.id

DOI: 10.29240/alquds.v7i1.4797

Submitted: 2022-06-22 | Revised: 2022-11-28 | Accepted: 2023-04-30

**Abstract.** This article aims to reveal the concept of healthy life with the Qur'an in *maudhu'iy* interpretation approach which is a literary study. This article summarizes that explain of Qur'an and their correlation with hadith. He provides a comprehensive understanding that Islam really wants health and the impact it causes. Based on several verses and hadiths presented in this paper, there is a relationship between physical and psychological health, in which humans cannot be said to be healthy, when their minds are not healthy, when they are physically strong, they do not appreciate when they are mentally ill so that they are healthy mentally and physically. is the answer. To achieve quality health that combines body and soul, it is necessary to have a complete understanding of human self as a perfect entity if it does not separate aspects of the soul and body. When humans provide their bodily needs in the form of food and drink, the quality of what they consume will affect the quality of their soul.

**Keywords:** al-Qur'an; healthy life; health verses

**Abstrak.** Artikel ini bertujuan untuk mengungkap konsep hidup sehat bersama al-Qur'an dalam pendekatan tafsir *maudhu'iy* yang bersifat kajian literatur (studi Pustaka). Artikel ini merangkum beberapa sumber tulisan yang menjelaskan perspektif al-Quran mengenai hidup sehat yang menunjukkan berbagai tafsiran ayat dan korelasinya dengan hadis. Ia memberikan pemahaman yang komprehensif bahwa Islam sangat memerhatikan kesehatan dan dampak yang ditimbulkannya. Berdasarkan beberapa ayat dan hadis yang dihadirkan dalam tulisan ini, terdapat hubungan antara kesehatan fisik, psikis, dan sosial di mana manusia belum bisa dikatakan sehat, manakala mentalnya belum sehat, fisik yang kuat tidak bernilai manakala psikis sakit (*mental illness*) sehingga sehat jiwa dan raga adalah jawabannya. Untuk mencapai kualitas kesehatan yang memadukan antara jiwa dan raga, maka perlu pemahaman yang utuh akan kesatuan diri manusia sebagai satu entitas yang sempurna apabila tidak memisahkan aspek jiwa dan raga. Saat manusia memberikan kebutuhan jasadnya berupa makanan dan minuman, maka kualitas apa yang dikonsumsi akan memberikan pengaruh pada kualitas jiwanya.

**Kata Kunci:** Al-Qur'an; ayat tentang kesehatan; hidup sehat

### Pendahuluan

Al-Qur'an diturunkan oleh Allah swt. kepada Nabi saw. sebagai pedoman dan panduan kehidupan umat manusia di muka bumi sehingga memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Berbagai aspek petunjuk yang dinarasikan dalam al-Qur'an, yang salah satunya adalah aspek petunjuk tentang membangun hidup yang sehat. Dalam Islam, kesehatan dianggap sebagai aset yang sangat berharga yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh melalui berbagai cara yang sesuai dengan ajaran agama dan norma kesehatan yang berlaku. Di antara petunjuk al-Qur'an dalam membangun hidup sehat adalah menjaga pola makan agar tidak berlebih-lebihan, membersihkan diri dengan bersuci (*thabarab*), menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga, dan beberapa tuntunan Islam dalam konteks kesehatan fisik dan psikis.

Ajaran al-Qur'an bersifat *kaffah* atau menyeluruh pada aspek duniawi dan ukhrawi. Al-Qur'an tidak hanya mengatur hubungan vertikal dengan Allah swt. semata, tetapi juga hubungan sosial dengan sesama manusia, sebagaimana firman-Nya dalam QS al-An'am/6: 38:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَلُكُمْ ۗ مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ۗ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ

*Dan tidak ada seekor binatang pun yang ada di bumi dan burung-burung yang terbang dengan kedua sayapnya, melainkan semuanya merupakan umat-umat (juga) seperti kamu. Tidak ada sesuatu pun yang Kami luputkan di dalam Kitab, kemudian kepada Tuhan mereka dikumpulkan.<sup>1</sup>*

Makna tersirat ayat ini bahwa manusia dituntut menyelesaikan persoalan-persoalan baru yang global. Setidaknya ada 3 (tiga) penjelasan tentang kesehatan di dalam al-Quran, yaitu jiwa, keturunan, dan akal. Tidak mengherankan, apabila Islam begitu kaya dengan pembahasan kesehatan (dalam konteks jasmani dan rohani).

Walaupun al-Quran bukan *textbook of health*, tetapi kehadirannya dimaksudkan untuk menjadi pedoman bagi manusia agar hidup sehat dalam berbagai aspeknya, baik fisik maupun psikis, jasmani maupun rohani. Bahkan al-Qur'an sendiri menyebut dirinya sebagai *syifa'* (obat) bagi manusia, baik penyakit fisik maupun psikis.

Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat mahal harganya dan sangat terasa bagi mereka yang sakit. Dalam teks al-Quran maupun hadis Nabi, banyak menyinggung tentang kesehatan. Seseorang belum bisa dikatakan sehat, manakala mentalnya belum sehat, fisik yang kuat tidak bernilai manakala psikis sakit (*mental illness*) sehingga sehat jiwa dan raga adalah jawaban.

Artikel ini merangkum beberapa referensi yang menjelaskan tentang kesehatan dan pola hidup sehat dalam tinjauan Islam. Berbagai tafsiran ayat dan korelasinya dengan hadis memberi pemahaman baru bahwa agama ini sangat memperhatikan kesehatan berikut dampak yang ditimbulkannya. Seperti kajian terdahulu yang dilakukan oleh Fitriah<sup>2</sup>, bahwa seseorang dikatakan sehat apabila lingkungan dan dirinya sendiri bersih. Artinya, sehat diukur dari kebersihan yang kita tunjukkan, apabila tidak ada tanda-tanda kebersihan dalam diri, sama saja memberikan informasi kepada khalayak bahwa kita tidak sehat.

Hal yang sama dipertegas oleh Askolan<sup>3</sup> tentang ada hikmah lain tentang mengapa ada perintah menjaga kebersihan yang telah tersembunyi di balik redaksionalnya, seperti taubat inheren dengan sehatnya rohani. Kajian ini menurut peneliti menarik, sehingga dalam kajian selanjutnya ini perlu menghadirkan hikmah kesehatan dari teks-teks al-Quran selaras dengan banyak pakar kesehatan yang menuliskan manfaat salat, wudu, dan *shaum* dalam perspektif kesehatan.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada elaborasi konsep kesehatan dalam perspektif al-Qur'an yang secara sistematis diawali dari kajian konseptual tentang kesehatan. Berdasar pada uraian konseptual, pembahasan selanjutnya meliputi pencarian teks-teks al-Qur'an yang berkenaan dengan kesehatan yang diklasifikasikan dalam beberapa sub tema. Uraian akhirnya adalah elaborasi makna dalam bentuk penafsiran ayat, baik yang bersifat riwayat maupun non riwayat sehingga melahirkan sebuah ide atau gagasan yang berkenaan dengan hidup sehat dalam perspektif al-Qur'an.

<sup>1</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI, 'Al-Qur'an Al-Karim', 2019 <<https://quran.kemenag.go.id/>>.

<sup>2</sup> Mia Fitriah, 'Kajian Al-Quran dan Hadits tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani', *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15.1 (2016), 105–26.

<sup>3</sup> Askolan Lubis, 'Peran Agama dalam Kesehatan Mental', *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, 2.2 (2016).

## Pembahasan

### *Konsep Dasar Kesehatan*

Sehat dan sakit adalah anonim, dua istilah yang tidak dapat dipisahkan—artinya berhubungan satu sama lain, menjadi bahasa sehari-hari sebagai jawaban atas pertanyaan “Apa kabar?” Walaupun kondisi ini bisa dirasakan atau amati, tetapi sehat sering kali sulit didefinisikan. Orang dengan mudah melabeli ‘sehat’ manakala tidak ada keluhan yang tampak dari fisik, misalnya terlihat kurus, sehingga seseorang dengan postur gemuk dianggap sehat. Menanggapi hal ini, tidak dapat diambil sebagai satu pengertian umum karena masih berdasar pada faktor subjektif dan kultural.

Kata “sehat” berasal dari bahasa Arab yang di indonesianisasi “*sibbah* - صِحَّة ” berarti tidak sakit, selamat, sehat. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), sehat adalah seluruh badan dalam keadaan waras (terbebas dari rasa sakit).<sup>4</sup> Jika anonim dari sehat adalah sakit, maka dalam konteks Arab sinonim *sibbah*, yaitu ‘*afiah*’ artinya *sibbah al-tammah* (sehat sempurna). Kedua kata ini, sering digandengkan menjadi satu *sibbah wa ‘afiah*, dalam bahasa Indonesia familiar dengan istilah ‘*sehat wal afiat*’.<sup>5</sup>

Analoginya, bahwa mata yang sehat bisa melihat atau membaca tanpa menggunakan kacamata, sedangkan *afiat* berarti mata bisa melihat atau membaca objek bermanfaat tetapi secara bersamaan mampu mengalihkannya pada hal-hal yang tidak bermanfaat.<sup>6</sup> Kendati demikian, tidak jarang hanya salah satu disebut karena menganggap sudah mewakili makna yang ada dalam kedua kata ini.

Tidak jauh berbeda dengan definisi di atas, UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan yaitu sejahtera jasmani, rohani, dan sosial yang memungkinkan orang akan hidup bersosial dan ekonomis. Konsep sehat juga dirumuskan WHO (*World Health Organization*) dalam Slade pada lingkup yang lebih luas, bahwa, “*Health is defined as the complete state of physical, mental, and social well-being not just the sense of illness or weakness.*”<sup>7</sup>

Definisi ini memberi gambaran bahwa sehat merupakan kesempurnaan fisik, mental, dan sosial—terbebas dari kecacatan.<sup>8</sup> Tetapi, pengertian ini tidak berhenti di situ saja, dijelaskan bahwa sehat bukan hanya terbebas dari kecacatan atau penyakit, karena orang yang tidak memiliki sakit belum tentu bisa dikatakan sehat. Seseorang baru dikatakan sehat apabila sempurna fisik, mental, dan sosialnya.

Apa yang telah disampaikan oleh organisasi kesehatan dunia ini—WHO, merupakan definisi ideal dari sehat sendiri, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Manakala terpenuhi, ini akan membantu seseorang melakukan kegiatan atau aktivitasnya lebih optimal. Batasan secara biologis yang dimaksud adalah tidak ada gangguan terhadap fungsi di dalam tubuh atau secara medis tidak sakit; sehat psikologis berarti berkemampuan mengendalikan diri secara spiritual dan emosional; lalu secara sosial adalah sehat dalam hubungan baik dengan sesama manusia (dapat menghasilkan kemampuan berinteraksi secara positif).

<sup>4</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Ed. 3 (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), h. 1241.

<sup>5</sup> Dalam percakapan sehari-hari, ‘sehat wal afiat’ adalah kalimat dalam bahasa Arab yang di indonesianisasi, secara otomatis orang akan menjawab ini manakala dirinya ditanya tentang kabar artinya, yang artinya sehat sempurna.

<sup>6</sup> Diong Liang Akbar dan Budiyanto, ‘Konsep Kesehatan dalam Al-Quran dan Hadis’, *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadis*, 3.2 (2020), 159.

<sup>7</sup> Mike Slade, ‘Mental Illness and Well-Being: The Central Importance of Positive Psychology and Recovery Approaches’, *BMC Health Services Research*, 10.1 (2010), 1–14.

<sup>8</sup> Mia Fitriah, ‘Kajian Al-Quran dan Hadits tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani’, *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15.1 (2016), 109.

Sering kali, manusia melihat sehat hanya sebatas fisik—selamat dari satu penyakit, padahal hakikatnya kondisi normal dan berfungsi baik fisik, psikis, dan sosial (*socio well-being*). Oleh karena itu, sehat di sini bukan sekadar bebas dari penyakit secara fisik tetapi juga non-fisik.

### ***Hidup Sehat Bersama Al-Qur'an***

Islam adalah agama yang 'sehat', artinya mengantar manusia pada kehidupan yang berjalan normal melalui keimanan dan kedamaian atau ketenangan jiwa. Perhatian terhadap kesehatan menjadi modal untuk menjaga agama, akal, jiwa, tubuh, harta, dan keturunan.<sup>9</sup> Karena itu, tidak mengherankan apabila di dalam al-Quran juga hadis Nabi saw. termuat makna kesehatan di dalamnya.

Memulai pembahasan ini, sengaja menghadirkan satu hadis Nabi saw. yang familier disampaikan dari Ibn 'Umar ra. sebagai bentuk urgensi kesehatan dalam kehidupan.

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَبُو الْمُنْذِرِ الطُّفَاوِيُّ عَنْ سُلَيْمَانَ الْأَعْمَشِ قَالَ حَدَّثَنِي مُجَاهِدٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ.

*Ali bin Abdullah memberi tahu kami, kami diberitahu oleh Muhammad bin Abd al-Rahman Abu al-Mundhir al-Tafawi, dari Suleiman al-Amash, dia berkata, Ibn 'Umar ra. mereka berdua, berkata ia memegang pundak saya dan berkata, "Jadilah di dunia ini seolah-olah Anda adalah orang asing." Umar mengatakan, "Saat kamu berada pada waktu sore, jangan menunggu pagi tiba. Saat kamu berada pada waktu pagi, jangan menunggu sore menjelang. Gunakan sebatmu sebelum sakit, dan persiapkan hidupmu sebelum mati." (HR. Bukhari)<sup>10</sup>*

### ***Kesehatan Fisik***

Dalam konteks menjaga kesehatan jasmani (fisik), beberapa ayat yang menjadi rujukan adalah QS al-Maidah/5: 8, QS al-A'raf/7: 31; QS al-Anfal/8: 60. Salah satunya, tidur yang cukup adalah tolok ukur manusia dikatakan memiliki pola hidup yang sehat. Sebagaimana ditemukan dalam QS al-Furqan/25: 47.

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَأْسَوا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

*Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat. Dia juga menjadikan siang untuk bangun berusaha.<sup>11</sup>*

Tabaat Taba'i menjelaskan bahwa terdapat keserasian urutan ayat dengan ayat sebelumnya mengenai malam yang gelap dipakai untuk berhenti dari aktivitas apapun lalu siang yang terang dimunculkan untuk mencari rezeki.<sup>12</sup> Senada dengan ini, al-Zuhaili<sup>13</sup> mengomentari sedikit *munasabah* ayat berikutnya mengenai tanda-tanda kekuasaan Allah swt. dengan menciptakan sesuatu yang berlawanan—seperti, siang malam; sehat sakit; laut yang asin dan tawar.

<sup>9</sup> M. Quraish Shihab, 'Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat', (i.t), 1996, h. 149.

<sup>10</sup> Abu 'Abdullah bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mugirah bin Bardizbah al-Ju'fi Al-Bukhari, 'Sahih Bukhari Digital' <[https://carihadis.com/Shahih\\_Bukhari/67](https://carihadis.com/Shahih_Bukhari/67)>.

<sup>11</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Lentera Hati, Ed. 4 (Jakarta: Lentera Hati, 2006), h. 490.

<sup>13</sup> Wahbah Mustafa Al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj* (Cet. II; Damaskus: Dar al-Fikr, 1418 H.), h. 364.

Setelah diberi penjelasan tentang siang sebagai penerang untuk berusaha beraktivitas, malam ditutup dengan berhenti melakukan aktivitas.<sup>14</sup> Ayat di atas memberi penekanan kepada manusia untuk menjaga pola hidup sehat dengan beristirahat—tidur yang cukup—di malam hari. Banyak yang mengejar dunia mati-matian sampai lupa tentang nikmat-Nya (nikmat sehat dan waktu). Makna pergantian siang-malam, bukan tanpa sebab. Allah swt. bermaksud mengurai pola hidup sehat. Karenanya, pada waktu siang manusia diperintahkan untuk berusaha sekuat tenaga, sehingga malamnya dipakai untuk beristirahat setelah lelah seharian bekerja.

Tidur menurut al-Tabari adalah kesempatan mengistirahatkan jasmani, yaitu menenangkan anggota tubuh<sup>15</sup> sehingga menjadi salah satu jalan ditemukannya ide yang cemerlang atau kemampuan otak akan meningkat berdasarkan studi *University of Lubeck* Jerman manakala pola tidur yang dilakukan itu baik. Mengapa demikian? Mengelola tidur akan memaksimalkan fungsi tubuh, tiga kali lebih mungkin untuk mengerjakan tugas-tugas, apabila di-*push* sampai ‘kurang tidur’ tentu salah satunya tidak maksimal dan memengaruhi otak dalam berpikir.<sup>16</sup>

Sejalan dengan itu, dalam QS Yunus/10: 67 dijelaskan lebih lanjut mengenai pola istirahat yang cukup agar memiliki kesehatan jasmani yang sehat.

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

*Dialah yang menjadikan malam supaya kamu beristirahat dan siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang yang mendengar.*<sup>17</sup>

Begitu urgennya kesehatan jasmani, Allah swt. berulang kali menekankan pola hidup sehat dengan istirahat yang cukup dalam QS al-Naba’/78: 9-11.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

*9) Dan, kami jadikan tidurmu untuk istirahat, 10) Dan, kami jadikan malam sebagai pakaian, 11) Dan, kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.*<sup>18</sup>

Apa yang disampaikan ayat al-Quran di atas adalah bukti kasih sayang Allah swt. kepada hamba-Nya, mengenai keinginan untuk beristirahat dan kembali berusaha di kesempatan yang lain, karena itu tidak berjalan sempurna tanpa pergantian siang dan malam. Lebih lanjut, dalam kitab tafsir al-Azhar dipaparkan bahwa betapa Allah swt. sangat halus dalam memberi peringatan kepada manusia.<sup>19</sup> Ibaratnya, siang telah dipakai untuk menumpahkan tenaga dan seluruh energi untuk bertani, berjualan, berkantor, belajar, atau aktivitas lainnya. Tentu, sore hari energi sudah melemah sehingga saatnya untuk kembali ke rumah. Matahari sebagai penerang berubah menjadi cahaya lampu-lampu akibat malam.

Oleh karena itu, melalui penafsiran ayat-ayat di atas, diperoleh informasi bahwa seluruh aktivitas berhenti di satu waktu—yaitu, malam hari—sebagai waktu untuk mengistirahatkan diri. Lalu, diberikan siang agar berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya. Bagi orang yang berpikir, siang

<sup>14</sup> Syekh Shafiyurrahman Al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibn Kasir: Jilid IV* (Jakarta: Pustaka Ibn Kasir, 2010), h. 511.

<sup>15</sup> Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Kasir bin Galib al-Amali Abu Ja’far Al-Tabari, *Jami’ Al-Bayan Fi Ta’wil Al-Quran* (Cet. I; t.t: Muassah al-Risalah, 2000), h. 278.

<sup>16</sup> Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari* (Yogyakarta: Diva Press, 2013), h. 23-24.

<sup>17</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

<sup>18</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

<sup>19</sup> Fadliyanur, ‘Tafsir dan Hadits Tematik tentang Kesehatan’, *Al-Falah: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, 18.1 (2018), 137.

dan malam adalah kekuatan dan kekuasaan Allah swt. dalam mengatur alam ini, tanpa bantuan siapa pun.

### ***Kesehatan Psikis***

Sehat dalam agama ini bukan hanya tentang fisik tetapi jiwa (psikis), sebagaimana al-Quran banyak berbicara mengenai penyakit jiwa. Salah satunya, manusia yang lemah iman di dalam dadanya. Perlu disepakati, bahwa penyakit mental disebut lebih dari 11 kali dengan menggunakan kalimat *في قلوبهم مرض* = jiwa yang sakit.<sup>20</sup> Kesehatan mental yang sehat disinggung Allah swt. di dalam QS al-Ra'd/13: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati kalian menjadi tenang.*<sup>21</sup>

“Hanya dengan mengingat-Nya, hati menjadi tenang,” adalah redaksi kalimat yang menekankan pada kesehatan jiwa saat mengingat Allah swt. Berbeda dengan melupakan Tuhannya, hidup manusia akan menjadi kosong atau hampa.<sup>22</sup>

Dalam pengertian yang sangat sederhana, kesehatan mental juga dikenalkan melalui QS al-Syams/91: 9-10.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

*9) Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, 10) Dan, sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*<sup>23</sup>

Ayat ini memberi penerangan kepada manusia tentang kesadaran membersihkan diri/jiwa. Dalam Tafsir al-Qurtubi dijelaskan bahwa kandungan QS al-Syams/91: 9-10 selaras dengan makna QS al-A'la/87: 14. Pembersihan diri ini erat kaitannya dengan mengeluarkan zakat fitrah.<sup>24</sup> Penafsiran yang lain tentang ayat ini dihubungkan dengan *tazkiyah al-nafs*. QS al-A'la ini memberi pemahaman dalam ilmu kejiwaan kontemporer bahwa kepribadian yang sehat tidak hanya bisa melalui meditasi belaka, tetapi perlu didukung dengan jalan membersihkan jiwa.<sup>25</sup> Artinya, Allah swt. akan memberi bonus kesehatan, manakala seseorang sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan baik diri maupun jiwa itu sendiri. Dalam pada itu, dari waktu ke waktu, manusia yang secara mental telah sehat, perilaku yang keluar dari dalam dirinya adalah kebaikan—keistikamahan sikap.

Sebagaimana kesehatan juga identik dengan istilah penyembuhan atau obat = *شفاء* bagi penyakit-penyakit hati, seperti dalam QS al-Baqarah/2: 10.

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَهُمْ وَعَدَابُ اللَّهِ أَلِيمٌ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya, bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*<sup>26</sup>

<sup>20</sup> M. Quraish Shihab, 'Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat', h. 188.

<sup>21</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

<sup>22</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, 13<sup>th</sup> Ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2006), h. 128-129.

<sup>23</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

<sup>24</sup> Dudi Rosyadi dan Fahlurrahman, *Tafsir Al-Qurtubi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 319.

<sup>25</sup> Afif Abdul Fattah Thabbarah, *Tafsir Juz' Amma*, terj. Bahrun Abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009), h. 191.

<sup>26</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

Senada dengan ayat di atas, Allah swt. juga menjelaskan di dalam QS Yunus/10: 57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

*Hai manusia, sesungguhnya telah datang pelajaran dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*<sup>27</sup>

Ayat lain yang menyebutkan tentang *syifa'* adalah QS al-Taubah/9: 14 dan 109, QS al-Nahl/16: 69, QS al-Syu'ara'/26: 80, QS Ali Imran/3: 103, QS Fussilat/41: 44. Ulama memberi penafsiran tentang *syifa'* ini hanya diperuntukkan untuk menyembuhkan penyakit rohaniah saja.<sup>28</sup> Walaupun begitu, sejauh pemahaman penulis, bahwa kelahiran obat tidak bisa dibatasi hanya pada aspek batiniah, tetapi aspek lahiriah adalah bagian penting yang juga tidak dapat dipisahkan dari kesehatan psikis.

Kesehatan mental sudah diperkenalkan oleh Adam—sebagai manusia pertama—yang pernah mengalami kegelisahan akibat dosa yang dilakukannya dan cara menghilangkannya dengan bertobat—kepada Allah swt. Tafsiran ayat ini bahwa al-Quran adalah obat untuk manusia yang mengalami gangguan jiwa, karena mampu meredam rasa gelisah atau mengendalikan perasaan takut.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan korelasi yang positif terhadap kesehatan mental dan agama. Hasilnya, beribadah atau mengingat Allah swt. akan mampu mengurangi perasaan sedih atau tidak tenang berdasarkan analisa penelitian. Psikiater muslim dengan modal literatur Islam telah menemukan cara mengobati kegelisahan atau ketakutan ala Islam melalui zikir—mengingat Allah swt., dan salat.

Studi lanjutan dilakukan di *Georgetown University*, US, untuk melihat seberapa besar pengaruh agama terhadap kesehatan. Ternyata ditemukan bahwa 75% hidupnya lebih sehat dengan usia yang panjang apabila menjadikan agama bagian dari hidup dibandingkan dengan manusia tanpa peduli agama.<sup>29</sup>

Analisa penulis bahwa tampak ada keselarasan dengan ayat-ayat yang telah dihadirkan dalam konteks kesehatan. Begitu juga dengan beberapa ayat yang tidak tertuang dalam tulisan ini, seperti makanan halal baik untuk kesehatan, karena memang tubuh membutuhkan keseimbangan gizi atau dalam bahasa al-Quran disebut tidak berlebih-lebihan.

Anjuran ini telah disampaikan di dalam firman-Nya, QS al-A'raf/7: 31.

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*Makan dan minumlah, janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*<sup>30</sup>

Maksud ayat di atas, bahwa jangan sampai manusia melampaui batas dalam makan maupun minum, begitu juga dalam hal yang lainnya. Karena itu, dianjurkan tidak melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh, agar kesehatan tetap terjaga.

<sup>27</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

<sup>28</sup> Abdul Mun'im Qindil, *Al-Quran dan Obat Paling Dasyat: Mengungkap Kajian Medis Keajaiban Kesehatan Dan Pengobatan Al-Quran* (Pasuruan: Hilal Pustaka, 1429 H), h. 2.

<sup>29</sup> R. F. Gillum dan Natalie Dupree, 'Religiousness, Health, and Health Behavior in Public-Use Data of the National Center for Health Statistics', *Journal of Religion and Health*, 46 (2007), 155–65.

<sup>30</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

## **Kesehatan Sosial**

Membahas bagian ini, artinya kesehatan bukan hanya tentang badan jika itu berkaitan dengan raga, bukan juga tentang pikiran apabila menyangkut kesehatan jiwa. Akan tetapi, kesehatan sosial yang memiliki hubungan dengan interaksi sosial yang sehat. Lebih jelasnya adalah *hablumminannas*, gambaran hubungan antara sesama manusia, lingkungan, dan komunitas.

Allah swt. di dalam al-Quran menjelaskan tentang pentingnya kesehatan sosial melalui hubungan antara manusia, QS al-Nisa/4: 1, yaitu:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

*Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan istrinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.*<sup>31</sup>

Seseorang dikatakan sehat secara sosial, apabila mampu menjalin komunikasi dan koneksi dengan sesama, mampu mengadaptasikan diri pada situasi sosial sehingga dapat bersikap sebagaimana ia berada atau sesuai tempatnya. Oleh karena itu, sering dikatakan bahwa di antara kesehatan fisik, psikis, dan sosial; hubungan ini yang paling unik, karena setiap orang menjalin hubungan sosial berbeda dengan orang lainnya, sehingga sulit untuk menentukan indikator sehat secara sosial.

Hubungan sosial telah memberi efek positif untuk fisik dan juga psikis. Dapat dikatakan, efek dari kesehatan sosial berdampak pada 2 (dua) bentuk kesehatan, yaitu fisik dan psikis. Dalam fenomena sosial, manusia yang terisolasi atau memiliki sikap egois rentan mengalami depresi atau stres. Akan tetapi, kesehatan sosial bukan satu-satunya penyebab beberapa model penyakit ini, hanya saja memiliki peran mengelola stres yang diakibatkan oleh banyak hal.

Salah satu kenikmatan yang banyak sekali dilalaikan oleh manusia adalah nikmat sehat. Sebagaimana hadis Nabi saw.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

*Dari Ibn Abbas ra. berkata, bahwa Nabi saw. bersabda: "Banyak manusia yang merugi karena dua kenikmatan, yaitu nikmat sehat dan waktu luang." (HR. Bukhari).*<sup>32</sup>

Kadang karena sehat, akhirnya manusia tidak memiliki waktu luang akibat sibuk. Sebaliknya, manusia memiliki banyak sekali waktu luang, hanya saja kondisi tidak sehat. Sehingga, hadis Nabi saw. di atas menekankan tentang pentingnya waktu luang dan sehat.

## **Praktik Pola Hidup Sehat; Korelasi Dengan Kualitas Hidup**

Pola hidup sehat dalam pandangan Islam antara lain mencakup kesehatan jasmani, rohani, dan sosial, salah satunya dengan memiliki kualitas tidur yang baik, makan makanan yang bergizi, rutin melakukan olahraga untuk mencapai kualitas hidup yang sehat. Hal ini didukung dengan ayat al-Quran dan sabda Nabi saw.

<sup>31</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

<sup>32</sup> Abū ‘Abdillāh bin Ismāīl bin Ibrāhīm bin al-Mugīrah bin Bardizbah al-Ju‘fi al-Bukhārī, "*Ṣaḥīḥ Bukhārī Digital*" <[https://carihadis.com/Shahih\\_Bukhari/5933](https://carihadis.com/Shahih_Bukhari/5933)>.



عَنْ عَامِرٍ قَالَ سَمِعْتُ النَّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ الْحَلَالُ بَيِّنٌ وَالْحَرَامُ بَيِّنٌ وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فَمَنْ اتَّقَى الْمَشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ كَرَعَ بِرَعْيِ حَوْلِ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى أَلَا إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.

Dari 'Amir, 'Abdullah bin Nu'man bin Basyir ra., beliau berkata: Saya mendengar Rasulullah saw. bersabda, "Sesungguhnya yang halal itu jelas dan haram juga jelas. Di antara keduanya ada perkara yang bersifat syubhat (samar-samar) dan belum diketahui banyak orang. Maka, siapa yang berhati-hati, tentu selamatlah agama dan kehormatannya. Dan, siapa yang mengikuti, maka ia terjerumus ke dalam perkara yang haram. ... "Ketahuilah bahwa dalam diri ada segumpal daging, jika ia baik maka akan baik seluruh badan dan apabila ia buruk, maka buruklah seluruh badan; ia adalah hati." (HR. Bukhari)<sup>33</sup>

Lebih lanjut, hadis ini dipahami sebagai bentuk kesyukuran telah diberikannya manusia tubuh yang kuat juga akal yang sehat, sehingga menuntut untuk dijaga. Sebagai generasi muda, kedua hal ini perlu dimiliki untuk menjadi manusia sempurna. Menggunakan tubuh untuk beraktivitas mencari harta dan memaksimalkan akal sebagai jalan belajar sebanyak-banyaknya ilmu pengetahuan agama.

Hal ini sejalan dengan kewajiban mencari rezeki/harta untuk memenuhi kebutuhan hidup sebagaimana difirmankan dalam QS. al-Jumuah/62: 10.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.<sup>34</sup>

Ayat ini memberi pengertian dasar kepada manusia untuk berpangku tangan—tetapi menuntutnya berusaha sekuat tenaga, sehingga dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.

Oleh karena itu, ayat ini menyindir umatnya untuk tidak menjadi kaum yang lemah, kuat di sini berarti memiliki tubuh yang sehat dan jiwa yang bersih. Alasan mengapa sehat menjadi poin penting dalam hidup juga? Karena manusia yang sehat tentu memiliki kondisi baik fisik/psikis yang kuat. Dengan begitu, mereka akan senantiasa bersemangat beribadah kepada Allah swt. dengan fisik dan psikis kuat yang dimilikinya. Bagaimana agar tetap bisa mempertahankan kondisi yang sehat? Salah satunya, berolahraga (merawat jasmani) sebagai dasar manusia menjalani kehidupan.

Salah satunya, kesehatan sama sekali tidak akan bisa diwujudkan oleh manusia modern hari ini, manakala tidak adanya kebersihan secara fisik (jasmani). Al-Quran menyebut ini sebagai *thabarab*. Memaknai kalimat ini, penulis memandang hubungan atau kedekatan fungsi antara kesehatan dan kebersihan. Nyatanya al-Quran tidak hanya membatasi kebersihan sebagai perwujudan kesehatan jasmani tetapi juga rohani, sebagaimana di dalam QS al-Baqarah/2: 222.

... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyucikan diri.<sup>35</sup>

<sup>33</sup> Abū 'Abdillāh bin Ismā'il bin Ibrāhīm bin al-Mugīrah bin Bardizbah al-Ju'fi al-Bukhārī, "*Ṣaḥīḥ Bukhārī Digital*" <[https://carihadis.com/Shahih\\_Bukhari/50](https://carihadis.com/Shahih_Bukhari/50)>.

<sup>34</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

<sup>35</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI.

Dari ayat di atas, tergambar manusia yang sangat dicintai yaitu manusia yang bertobat dan bersuci (*thaharah*). Taubat dan bersuci adalah konsep pembersihan secara lahir dan batin, artinya taubat bergerak dalam lingkup kesehatan psikis, sedangkan suci dalam ranah fisik. Akan tetapi, tidak bisa dibatasi dengan hanya melihat penjelasan ini, karena bersuci juga ada makna batiniah, seperti *tazkiyah al-nafs*.

QS al-Taubah/9: 108 juga menawarkan pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan agar khususy' beribadah. Selain itu, Rasulullah saw. bersabda:

*"Wahai kaum Anshar, sesungguhnya Allah swt. telah memuji kesucian kalian. Apakah salah satunya? Mereka menjawab, "Berwudu sebelum salat, mandi saat junub, istinja' menggunakan air mengalir." Karena itu, jagalah dan laksanakan selalu."*

Melalui ayat al-Quran dan hadis Nabi saw. jelas memberi peringatan untuk menjaga kesehatan dengan jalan berolahraga, tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan lain-lain. Di satu sisi, dapat dilakukan dengan wuduhu, salat, zikir—mengingat Allah swt., berpuasa, dan lain-lain. Karena itu, hidup yang dijalani akan tertata dengan rapi, bonus kesehatan pun dijamin. Beberapa bentuk ikhtiar menjaga kesehatan, di antaranya:

### **Wudu**

Penelitian menunjukkan bahwa wudu salah satu ikhtiar mendapat tubuh yang sehat. Wudu sebagai proses penyucian lahir dan batin yang merupakan pintu untuk pendekatan diri kepada Allah swt. melalui ibadah. Ritual wudu dengan mengalirkan air pada ssebagian anggota tubuh akan memberikan relaksasi sehingga mampu menghilangkan stres, depresi dan meningkatkan konsentrasi.

Seorang psikiater sekaligus neurologi berkebangsaan Austria, Prof Leopold Werner van Ehrenfels melakukan penelitian berkenaan dengan wudu dengan hasil yang menunjukkan bahwa wudu menjadi cara yang aman dan murah untuk bisa menjadi cantik bagi wanita, tanpa efek samping. Tidak hanya kajian secara keagamaan, namun dibuktikan dengan kajian ilmiah yang menggunakan uji sains. Tidak hanya cantik dari luar, wudu bisa memunculkan kecantikan wanita dari dalam. Bagian-bagian wajib wudu memiliki jutaan sel saraf yang akan bereaksi ketika terkena air. Keselarasan air dengan wudu dan titik-titik syaraf membuat kondisi tubuh senantiasa akan sehat.

### **Salat**

Salat sebagai sebuah ibadah yang mengandung gerakan dengan berdiri tegak, rukuk, dan sujud yang dilakukan secara berulang-ulang dapat membantu dalam menjaga dan meningkatkan Kesehatan pada aspek keseimbangan tubuh. Hasil studi dalam *Journal of Physical Therapy Science* (2013) menunjukkan bahwa orang yang salat secara rutin memiliki keseimbangan dinamis yang prima dan lebih baik daripada orang sehat pada umumnya.

Ibadah salat merupakan meditasi tertinggi dalam Islam untuk meningkatkan kemampuan untuk menghadirkan ketenangan jiwa karena mengandung proses relaksasi sehingga mengurangi kecemasan yang berlebihan. Bacaan dalam salat dapat melahirkan auto sugesti sehingga menimbulkan sikap positif terhadap problem psikis yang dihadapinya. Dalam pelaksanaan salat, aspek rohani bergerak menuju Zat Yang Maha Mutlak sehingga pikiran terlepas dari keadaan riil dan pancaindra melepaskan diri dari segala macam keruwetan peristiwa di sekitarnya.

### **Puasa**

Dalam salah satu sabda kenabian, manusia suci Rasulullah menyatakan bahwa *Berpuasalah, niscaya kalian sehat*. Informasi wahyu kenabian ini selanjutnya dibuktikan secara akademik dalam beberapa hasil penelitian.

Penelitian di bidang fisiologi ini dilakukan oleh Siddiqui QA, Sabir S dan Subhan M.M. tahun 2005. Tujuan penelitian ini adalah menilai apakah puasa ramadan mempengaruhi nilai-nilai fungsi paru. Dilakukan penelitian pada 46 pria sehat bukan perokok dengan rerata umur 24,2 tahun

(simpang baku 6,4 tahun). Spirometri dilakukan sesuai dengan rekomendasi *The American Thoracic Society*. Spirometri dilakukan pada hari-hari antara hari ke 15 dan 25 bulan pra-ramadan, ramadan dan setelah ramadan. Pada tiga waktu itu dilakukan pengukuran FVC, FEV(1), FEV(1)/FVC%, *maximum voluntary ventilation* (MVV(*indirect*)), PEF, FEF (25–75%) dan massa tubuh. Hasil pembacaan sebelum dan setelah ramadan dibandingkan dengan hasil selama puasa di bulan ramadan.

Didapatkan bahwa tidak ada perubahan bermakna dalam fungsi paru selama ramadan jika dibandingkan dengan periode sebelum ramadan. FVC berkurang secara bermakna pada periode setelah ramadan bila dibandingkan dengan periode ramadan dan ini berhubungan dengan penambahan massa tubuh yang bermakna. Simpulan: dibandingkan data dasar pada periode sebelum ramadan, tidak terdapat perubahan nilai-nilai spirometri selama ramadan pada subyek yang diteliti.

Dalam konteks obesitas, diet yang seimbang dan dengan restriksi (pengurangan) kalori, latihan dan modifikasi kebiasaan merupakan pendekatan yang lazim dalam penanganan obesitas. Puasa yang mengandung komponen restriksi energi dan modifikasi perilaku diduga merupakan pendekatan nutrisi yang aman untuk mencegah dan mengobati obesitas. Dilakukan penelitian, pengaruh puasa terhadap asupan makanan, berat badan dan kimia darah pada sepuluh subyek sehat. Dilakukan pencatatan asupan makanan dan cairan sebelum dan pada minggu pertama serta keempat puasa. Berat badan partisipan dicatat sebelum dan pada akhir bulan puasa. Sampel darah diambil sebelum, pada minggu ke-2 dan keempat puasa serta dua minggu setelah puasa.

Pengurangan energi harian (asupan makanan) berkisar dari 200-1500 Kkal dengan rerata  $857 \pm 410$  Kkal. Selama empat minggu puasa kehilangan berat badan berkisar dari 0,5-6,0 kg dengan rerata  $3,2 \pm 1,7$  kg. Tidak ada perbedaan bermakna dalam kadar glukosa, protein total, trigliserida dan kolesterol total, HDL serta LDL dalam sampel darah yang diambil sebelum, selama dan setelah puasa. Data menunjukkan bahwa puasa Islam aman dan dapat digunakan sebagai strategi untuk mencegah dan mengendalikan obesitas.

Pada aspek kesehatan jantung, dilakukan pula penelitian mengenai pengaruh puasa ramadan terhadap pasien dengan penyakit jantung. Penelitian prospektif dengan subyek 465 pasien rawat jalan dengan penyakit jantung yang berpuasa selama ramadan dari 24 Oktober sampai 24 November 2003. Subyek penelitian berasal dari beberapa pusat medik di dataran Arab, yakni Qatar, Kuwait, Emirat Arab dan Bahrain. Dilakukan penilaian klinis satu bulan sebelum ramadan, selama ramadan dan satu bulan setelah ramadan dan analisis prediktor luaran.

Keseluruhan, rerata umur adalah  $55,9 \pm 11,3$  tahun (kisaran umur 32-72 tahun). Dari 465 pasien yang diobati, 363 (78,1%) adalah pria dan 102 (21,9%) adalah wanita. Di antara mereka, 119 (25,6%) pasien menderita CHF, 288 (62%) pasien dengan angina, 22 (4,7%) pasien dengan atrial fibrilasi dan 11 (2,4%) pasien dengan cangkok katup. Tiga ratus tujuh puluh (79%) mempunyai riwayat infark miokard (MI), 195 (17,2%) mempunyai riwayat pembedahan *bypass* arteri koronaria (CABG), dan 177 (38%) mempunyai riwayat intervensi koronar (PCI). Pada saat *follow up* didapatkan bahwa 91,2% dapat berpuasa dan hanya 6,7% mengalami pemburukan ketika berpuasa ramadan. Dari subyek yang diteliti 82,8% pasien taat terhadap pengobatan dan 68,8% taat dengan instruksi diet. Perawatan inap dijumpai pada 19 pasien selama ramadan untuk alasan kardial (*unstable* angina, pemburukan gagal jantung, infark miokard, hipertensi tak terkontrol, anti koagulasi atau aritmia subterapetik). Simpulannya, pengaruh puasa pada pasien stabil dengan penyakit jantung adalah minimal. Kebanyakan pasien dengan penyakit jantung yang stabil dapat berpuasa.

### **Zakat**

Ibadah zakat sebagai proses pembersihan jiwa melalui harta benda memiliki kaitan yang sangat erat dengan kesehatan, khususnya kesehatan jiwa. Banyak orang yang memiliki harta benda dengan kuantitas yang banyak, namun mengalami *schizophrenia* dan *psikosomatik*. Harta benda yang

kotor akibat tidak dibersihkan melalui zakat dan dikonsumsi bebas, akan menghadirkan problem kejiwaan yang merusak Kesehatan mental. Buya Hamka mengatakan bukan harta yang sedikit menyebabkan susah. Bukan harta yang banyak menyebabkan gembira. Pokok gembira dan susah adalah jiwa yang gelisah atau jiwa yang tenang dan damai.

Jika di dalam hidup, pola seperti ini dijalani dengan benar, tentu terhindar dari penyakit-penyakit asam lambung, obesitas, hipertensi atau penyakit lainnya yang sering menyerang manusia. Begitu pun, setiap anggota tubuh sudah didesain sebagaimana fungsinya. Tangan yang cedera tidak akan bisa melaksanakan fungsinya dengan baik, mata yang sakit, tentu fungsinya dalam melihat akan terganggu. Sama kondisinya dengan penyakit hati, maka fungsinya akan terganggu. Penyakit ini tentu berbahaya dan mengganggu rutinitas ibadah manusia, sehingga menurut al-Ghazali<sup>36</sup> dan Zamzami<sup>37</sup> diobati dengan membersihkan jiwa; meninggalkan hal-hal yang dilarang agama.

Selaras dengan penelitian Hadi<sup>38</sup>, penyakit di dalam diri manusia itu sering kali muncul akibat ketidakselarasan antara dimensi lahiriah dan batiniah, sebagaimana penyakit yang diderita manusia-manusia modern umumnya. Sebagian besar penyakit-penyakit yang muncul tidak dikenali oleh generasi lama, karena kebiasaan hidup yang terarah, sederhana, dan jauh dari sifat hedonis. Kuncinya ternyata pada kesehatan jiwa, manusia di masa lalu menjaga kondisi jiwanya dengan menjauhkan diri dari kehidupan dunia yang sementara; bahkan terlihat menipu, sehingga mereka jauh dari persoalan-persoalan medis. Semakin bertambah usia, seharusnya sebagai manusia dewasa semakin giat dalam muhasabah diri demi kehidupan yang maju dan bermutu.

Selaras dengan pernyataan ini, kesehatan jiwa sangat penting demi terwujudnya kesehatan fisik/jasmani. Jika, psikis manusia cacat, *automatically* akan memengaruhi kesehatan tubuh, begitu sebaliknya. Hal ini didukung oleh ahli psikologi yang melihat ada korelasi antara kondisi kejiwaan dengan kesehatan jasmani. Banyak penyakit yang timbul akibat kondisi kejiwaan yang tidak sehat, karenanya kondisi psikis menentukan kesehatan fisik manusia.

Akan tetapi, sebuah hadis sebagai penutup di dalam kajian tulisan ini, bahwa:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

*Dari Abu Hurairah ra. berkata, Rasulullah saw. bersabda, "Setiap penyakit yang Allah turunkan ada obatnya."* (HR. Bukhari)<sup>39</sup>

Termasuk COVID-19 yang oleh orang-orang (dulu) dikatakan tidak ada penawarnya. Hadis Nabi saw. menjamin bahwa *corona virus* sebagai wabah pandemi yang menyerang hampir seluruh manusia di dunia ini pun ada obatnya. Tidak perlu khawatir. Dengan penyakit yang menjangkit tubuh manusia, ada obatnya, apalagi penyakit hati yang berhubungan langsung dengan Tuhannya.

Kecuali di dalam hadis Nabi saw. bahwa ada satu penyakit yang tidak ada obatnya. Berikutnya disampaikan bahwa,

كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَتَدَاوَى؟ فَقَالَ: نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ، تَدَاوُوا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ. قَالُوا: مَا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ

*Saya pernah berada di samping Nabi saw., lalu Arab Badui datang dan bertanya, "Ya Rasulullah, bisakah kami berobat?" Nabi menjawab, "Ya, berobatlah wahai hamba-Nya. Karena Allah tidak menurunkan penyakit selain*

<sup>36</sup> Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia* (Jakarta: Mizan Media Utama, 2015), h. 89.

<sup>37</sup> Zamzami Sabiq, 'Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental', *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman*, 9.2 (2016), 328–52.

<sup>38</sup> M. Fahli Zatra Hadi, 'Tasawuf untuk Kesehatan Mental', *An-Nida'*, 40.1 (2015), 31–41.

<sup>39</sup> Abū 'Abdillāh bin Ismā'il bin Ibrāhīm bin al-Mugīrah bin Bardizbah al-Ju'fī al-Bukhārī, "*Ṣaḥīḥ Bukhārī Digital*" <[https://carihadis.com/Shahih\\_Bukhari/5246](https://carihadis.com/Shahih_Bukhari/5246)>.

ada obatnya. Tetapi, dikecualikan satu penyakit.” Mereka bertanya, “Penyakit apa?” Beliau menjawab, “Penyakit tua.”<sup>40</sup>

## Kesimpulan

Definisi sehat merupakan kesempurnaan fisik, mental, dan sosial—terbebas dari kecacatan. Dijelaskan bahwa sehat bukan hanya terbebas dari kecacatan atau penyakit, karena orang yang tidak memiliki sakit belum tentu bisa dikatakan sehat. Seseorang baru dikatakan sehat apabila sempurna fisik, mental, dan sosialnya.

Beberapa ayat al-Quran yang menyinggung tentang kesehatan adalah QS al-Taubah/9: 14 dan 109, QS al-Nahl/16:69, QS al-Syu'ara'/26:80; QS Ali Imran/3: 103; QS Fussilat/41:44 dan banyak lagi. Melalui ayat al-Quran dan hadis Nabi saw. jelas memberi peringatan untuk menjaga kesehatan dengan jalan berolahraga, tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan lain-lain. Di satu sisi, dapat dilakukan dengan salat, zikir—mengingat Allah swt., berpuasa, dan lain-lain. Karena itu, hidup yang dijalani akan tertata dengan rapi, bonus kesehatan pun dijamin.

## Bibliografi

- Akbar, Diong Liong, dan Budiyanto. ‘Konsep Kesehatan dalam Al-Quran dan Hadis’, *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist*, 3.2 (2020), 157–73.
- Al-Bukhari, Abu 'Abdullah bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mugirah bin Bardizbah al-Ju'fi, ‘Sahih Bukhari Digital’ <[https://carihadis.com/Shahih\\_Bukhari/67](https://carihadis.com/Shahih_Bukhari/67)>.
- Al-Ghazali, Imam Abu Hamid. *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*. Jakarta: Mizan Media Utama, 2015.
- Al-Mubarakfuri, Syekh Shafiyyurrahman. *Tafsir Ibn Kasir: Jilid IV*. Jakarta: Pustaka Ibn Kasir, 2010.
- Al-Tabari, Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Kasir bin Galib al-Amali Abu Ja'far. *Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil Al-Quran, Muassab Al-Risalah*. Muassab al-Risalah, 2000.
- Al-Zuhaili, Wahbah Mustafa. *Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, 2nd Ed. Damaskus: Dar al-Fikr, 1418 H.
- Departemen Pendidikan Nasional. ‘Kamus Besar Bahasa Indonesia’. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Fadliyanur. ‘Tafsir dan Hadits Tematik tentang Kesehatan’. *Al-Falah: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, 18.1 (2018), 130–51.
- Fahlurrahman, Dudi Rosyadi. *Tafsir Al-Qurtubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Fitriah, Mia. ‘Kajian Al-Quran dan Hadits tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani’. *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15.1 (2016), 105–26.
- Gillum, R. F., dan Natalie Dupree. ‘Religiousness, Health, and Health Behavior in Public-Use Data of the National Center for Health Statistics’, *Journal of Religion and Health*, 46 (2007), 155–65.
- Hadi, M. Fahli Zatra. ‘Tasawuf Untuk Kesehatan Mental’, *An-Nida'*, 40.1 (2015), 31–41.
- Hakim, Arief. *Jangan Tidur Sore Hari*. Yogyakarta: Diva Press, 2013.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama RI. ‘Al-Qurān Al-Karīm’, 2019 <<https://quran.kemenag.go.id/>>.

---

<sup>40</sup> Sulaiman bin al-Asy'aṣ bin Ishaq bin Basyir bin Syidad bin 'Amr al-Azdi As-Sijistani, “*Ṣunan Abu Daud Digital*” <[https://carihadis.com/Sunan\\_Abu\\_Daud/3357](https://carihadis.com/Sunan_Abu_Daud/3357)>.

- Lubis, Askolan. 'Peran Agama dalam Kesehatan Mental', *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, 2.2 (2016).
- Qindil, Abdul Mun'im. *Al-Quran dan Obat Paling Dahsyat: Mengungkap Kajian Medis Keajaiban Kesehatan dan Pengobatan Al-Quran*. Pasuruan: Hilal Pustaka.
- Sabiq, Zamzami. 'Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental', *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman*, 9.2 (2016), 328–52.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbab: Pesan, Kesan, Dan Kekeragaman Al-Quran*, *Lentera Hati*, 4th Ed. Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- , *Tafsir Al-Misbab: Pesan, Kesan, Dan Kekeragaman Al-Quran*, 13th Ed. Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- , 'Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat', (*No Title*), 1996.
- Slade, Mike. 'Mental Illness and Well-Being: The Central Importance of Positive Psychology and Recovery Approaches', *BMC Health Services Research*, 10.1 (2010), 1–14.
- Thabbarah, Afif Abdul Fattah. *Tafsir Juz Amma*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009.