

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Secara umum umat manusia mempunyai banyak permasalahan di antaranya yang dilihat dari segi aspek sosial, sebagaimana kondisi sebagian besar masyarakat kita pada umumnya adalah masih memprihatinkan. Seperti halnya kalau dilihat dari angka kesakitan pada penyakit infeksi di masyarakat adalah masih besar, selain wabah penyakit masih belum banyak dirasakan, beberapa penyakit endemis juga masih belum banyak berkurang.

Kondisi kesehatan masyarakat yang seperti ini akan bertambah berat, apabila kondisi kesehatan jasmani dan rohani tidak diperhatikan. Oleh sebab itu untuk menegah dari hal-hal yang sedemikian maka kita untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani kita secara seimbang. Dan di dalam ayat-ayat al-Qur'an telah disebutkan, seperti halnya menjaga kesehatan jasmani yang di antaranya adalah memperhatikan makanan dan minuman, sebagaimana firman Allah dalam surat Abasa 24 yang berbunyi:

فلينظر الإنسان إلى طعامه

Artinya: "Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya". (Depag RI, 1989: 1024).

Dan juga dalam surat al-A'raf 31 yang berbunyi:

وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المفسرين

Artinya: "Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan, sesungguhnya Allah tiak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (Depag RI, 1989: 225)

Untuk dapat hidup sehat, maka takaran makanan harus dijaga, yaitu tak boleh makan secara berlebihan, karena makan banyak yang melebihi kebutuhan badan akan menyebabkan penyakit, selain memperhatikan makanan dan minuman kita juga harus berperilaku hidup bersih. Sebagaimana firman Allah dalam Surat al-Baqarah 222:

ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين

Artinya: "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang mensucikan diri." (Depag Ri, 1989: 54)

Islam mengajarkan kepada umatnya agar selalu memelihara kesehatan, karena kesehatan dalam kehidupan manusia adalah untuk menjadikannya bahagia sejahtera. Dan di samping menjaga kesehatan jasmani yang tersebut di atas manusia juga harus menjaga kesehatan rohani seperti

mengerjakan salat, bersabar, taubat, puasa dan masih banyak lagi.

Sebagaimana firman Allah tentang shalat dan sabar dalam al-Baqarah 45:

واستعينوا بالصبر والصلوة وانها لكبيرة الاعمال الخشعين

Artinya: "(Kalau kamu mendapat musibah atau kesukaran-kesukaran) jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya hal-hal tersebut adalah sangat berat kecuali bagi orang-orang yang khusu'." (Depag RI, 1989: 16)

Dan firman Allah yang mengenai taubat dalam surat an-Nashr 3:

فسبح بحمد ربك واستغفره انه كان توابا

Artinya: "Maka bertasbihlah, pujilah Tuhanmu dan mintalah ampun (akan dosa-dosamu) kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima taubat." (Depag RI., 1989: 114)

Pemeliharaan Islam terhadap kesehatan tidak kurang daripada pemeliharaan ilmu pengetahuan, karena ilmu tanpa kesehatan akan tiada, tiada harta tanpa kesehatan, tiada perjuangan tanpa adanya kesehatan, dan sebagainya. Karena kesehatan merupakan modal utama manusia dari pangkal kebaikan dan kesenangannya. Untuk perbaikan jiwa terdapat

sugesti yang paling kuat dan isyarat paling jelas untuk menanggulangi aspek-aspek kesehatan jasmani dan pemeliharaannya.

Agama Islam menghargai nilai kesehatan, namun al-Qur'an menghendaki kesehatan merupakan alat untuk berbakti dan beribadah kepada-Nya (Ahmad Watik Pratiknya, Abdul Salam M. Sofro, 1986: 235). Perihal sehat dan sakit biasanya dilihat dari keadaan badan dan jiwa manusia.

Kesehatan jasmaniah akan terjaga dengan memberi santapan makanan dan minuman yang sehat, juga penjagaan dari pelbagai penyakit, bahwa penjagaan itu lebih baik daripada pengobatan. Karena itu menjaga diri dari pelbagai penyakit yang ragam ialah jalan yang terbaik untuk kesehatan badan dan melindungi dari perbagai penyakit. (Thoha Anwar, 1991: 4)

Dengan demikian terlihatlah bahwa betapa pentingnya kesehatan dalam kehidupan manusia, manusia tak akan dapat melaksanakan aktivitasnya tanpa adanya kesehatan, dan sebagai seorang muslim dalam mengurangi samudra kehidupan ini telah diberi pedoman, yang berupa al-Qur'an. Dan tidak ketinggalan juga dengan masalah kesehatan tersebut, yaitu bagaimana seseorang itu hidup dengan sehat sesuai dengan al-Qur'an. Di dalam al-Qur'an banyak terdapat ayat-ayat yang membahas tentang cara-cara menuju hidup yang sehat. Karena kesehatan merupakan faktor pokok dalam

kehidupan manusia.

Dari situ maka tampak jelaslah bahwa al-Qur'an sebagai petunjuk yang pasti tentang bagaimana mestinya sikap manusia untuk memperoleh kesehatan, baik itu kesehatan rohani maupun kesehatan jasmani secara berimbang, sebab keseimbangan keduanya adalah yang membawa kesejahteraan lahir dan batin, lebih berharga dari aneka harta benda yang dimiliki oleh manusia. (Mahmud Muhammad Najib, 1994: 7).

Dan karena pentingnya kesehatan bagi manusia maka apabila seseorang itu sehat, segala tugas dan kewajiban akan terlaksana dengan baik, dan juga kesehatan itu adalah modal bagi manusia untuk menuju pada kehidupan keselamatan di dunia dan kesejahteraan di akhirat.

#### **B. Penegasan Judul**

Agar maksud judul "KONSEP MENJAGA KESEHATAN DALAM AL-QUR'AN" tidak menyimpang dari pokok permasalahan yang akan diketengahkan maka perlu dijelaskan pengertian judul tersebut dengan cara memahami arti kata yang ada atau batasan yang dimaksud.

Kata konsep dalam kamus bahasa Indonesia mempunyai arti, pengertian, pendapat (paham), rancangan, cita-cita dan sebagainya yang telah ada dalam pikiran. (Poerwadarminta, 1986: 520) Yang kita pakai arti dari

kata "konsep" dalam judul skripsi ini adalah arti "pendapat (paham)".

Kesehatan berasal dari kata sehat. Sehat adalah suatu proses yang dinamis, dengan proses ini manusia menyesuaikan dirinya dengan lingkungan hidup. Dengan kata lain sehat adalah keadaan sempurna dari jasmani, rohani, dan sosial serta bebas dari cacat dan keselamatan (Thahir, 1989: 4)

Secara terminologi menurut Muhammad Ali ash-Shobuni "Dia (al-Qur'an) adalah kalam Allah yang bernilai mu'jizat, yang diturunkan kepada penutup para Nabi dan rasul, dengan perantara malaikat Jibril as. yang tertulis pada mushahif. Diriwayatkan kepada kita dengan jelas mutawatir, membacanya terhitung ibadah, diawali an-nas. (Ali ash-Shobuni, 1988: 11)

### **C. Perumusan Masalah**

Untuk memberikan arah yang jelas terhadap permasalahan yang akan diteliti, maka penulis akan merumuskan masalah-masalah yang diteliti, maka penulis akan merumuskan masalah-masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Ayat-ayat apa saja yang membicarakan tentang kesehatan dalam al-Qur'an.
2. Bagaimana sesungguhnya konsep menjaga kesehatan dalam al-Qur'an.

#### **D. Pembatasan Masalah**

Perumusan masalah tersebut adalah cukup luas ruang lingkupnya, oleh sebab itu disini perlu pembatasan. Adapun pembatasan masalah dalam hal ini adalah:

1. Ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang kesehatan jasmani.
2. Ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang kesehatan rohani.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas tujuan yang akan dikehendaki diadakannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui ayat-ayat al-Qur'an tentang kesehatan
2. Untuk menjelaskan bagaimana sesungguhnya konsep menjaga kesehatan dalam al-Qur'an.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari diadakannya penelitian ini antara lain, yaitu:

1. Untuk mengetahui ayat-ayat al-Qur'an tentang kesehatan.
2. Untuk mengetahui bagaimana sesungguhnya konsep menjaga kesehatan dalam al-Qur'an.

3. Metode deduktif, yaitu dengan menggunakan teori-teori atau dalil-dalil atau generalisasi yang bersifat umum untuk selanjutnya dikemukakan kenyataan yang sifatnya khusus. (Sutrisno Hadi, 1993: 2)

### I. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini ditulis dengan sistematika bab per bab yang masing-masing bab mengandung sub, dimana antara yang satu dengan yang lain mempunyai hubungan yang erat sehingga bab-bab tersebut merupakan kebulatan pengertian dari skripsi ini.

Adapun sistematika pembahasannya adalah:

Bab pertama, merupakan bab pendahuluan, dalam bab ini akan disajikan beberapa permasalahan yang mempunyai keterikatan dengan pendahuluan itu sendiri, latar belakang masalah, penegasan judul, perumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan judul, perumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sumber data yang dipergunakan, metode pembahasan dan diakhiri dengan sistematika pembahasan.

Bab kedua, akan menyajikan landasan teori, yang meliputi pengertian kesehatan, tujuan kesehatan, kesehatan mental dan pengaruhnya terhadap kesehatan jasmani, faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan yang diantaranya: penyakit, manusia dan lingkungan hidup.

Bab ketiga, mengungkapkan al-Qur'an tentang kesehatan, yang terdiri dari menjaga kesehatan jasmani meliputi memperhatikan makanan dan minuman, istirahat yang cukup, dan berperilaku hidup bersih. Menjaga kesehatan rohani meliputi: shalat, puasa, zakat, serta minta ampun dan taubat.

Bab, keempat, disajikan analisa dari data yang terkumpul dari bab-bab sebelumnya, sehingga dalam bab inilah diperlukan kejernihan berpikir untuk mendapatkan jawaban secara pas dari analisa tersebut, kerangka analisa yang akan tersaji dalam bab ini meliputi ayat-ayat al-Qur'an tentang pemeliharaan kesehatan dan konsep kesehatan dalam al-Qur'an, yang terdiri dari kesehatan jasmani dan kesehatan rohani.

Bab kelima, merupakan bab penutup, dalam bab ini ada tiga permasalahan utama yang terdiri, yakni meliputi kesimpulan dari seluruh rangkaian penulisan karya ini, saran-saran yang mungkin bisa menyasati dari kendala ataupun kekurangan yang ada, dan yang ketiga diakhiri dengan kata penutup.