

BAB IV

ANALISA

A. Ayat-ayat al-Qur'an Tentang Pemeliharaan Kesehatan

Agama Islam sebagai agama yang sempurna, banyak memberikan tuntunan kepada ummatnya, agar ummat manusia ini tetap hidup dalam keadaan sehat. Dan tuntutan yang diberikan tersebut berupa Al qur'an Al karim, yaitu kalam Allah yang berniali mu'jizat yang diturunkan kepada para Nabi dan Rasul, dengan perantara malaikat Jibril as. yang tertulis pada mushahif dan diriwayatkan kepada kita dengan jelas mutawatir, bila membacanya terhitung ibadah yang diawali dengan surat An Nas (Ash Shobuni, 1988 : 11).

Sesungguhnya Al qur'an Al karim didalamnya terdapat ayat-ayat yang berhubungan dengan kesehatan, dan hal ini mempunyai indikasi diantaranya :

1. Ayat-ayat Al qur'an itu memberi motivasi kepada seseorang untuk memelihara kesehatan jasmani dan kedudukannya sebagai mu'jizat.
2. Secara tidak langsung ayat-ayat Al qur'an itu juga menjaga kesehatan rohani yaitu dengan cara membaca, mengamalkan, dan memahami dari isi Al qur'an tersebut akan terhindar dari penyakit rahani. Dengan syarat

seseorang tersebut mengikuti dari semua yang telah dianjurkan oleh Al qur'an.

Pada hakekatnya umat manusia itu tidak memiliki pengetahuan kecuali sedikit dan terbatas sekali tentang segala sesuatu. Dan atas petunjuk Al qur'an itulah umat manusia dapat terhindar dari bahaya penyakit dan juga bisa menjaga kesehatannya yang semua hal tersebut tidak diketahui sebelumnya oleh manusia.

Firman Allah pada surat Al Alaq, 96 : 5.

علم الانسان ما لم يعلم

Artinya: "Dia mengajarkan kepadamanusia apa yang tidak diketahuinya" (Depag. Ri., 1989 : 1079)

Dari Firman Allah SWT. tersebut maka sudah jelaslah bahwa dalam penciptaan manusia, Allah tidak hanya sekedar menciptakan lalu dibiarkan begitu saja tanpa ada perhatian untuk menjaga akan kelangsungan hidupnya. Namun Allah memberikan petunjukNya, dengan mengajarkan kepada manusia apa yang belum diketahuinya diantaranya dalam hal pemeliharaan kesehatan.

Pada masalah pemeliharaan kesehatan ini Allah telah mengisyaratkan dalam ayat-ayat Al qur'an misalnya dalam hal menjaga kesehatan rohani dapat ditemukan secara langsung sedangkan untuk kesehatan jasmani ini melalui tahap-tahap penyelidikan ilmiah. Dan tidak jarang

ditemukan bahwa ayat-ayat Al qur'an memelihara keduanya seacara berimbang artinya dengan menjaga kesehatan rohani namun akhirnya mempunyai efek terhadap kesehatan jasmani seperti anjuran ayat Al qur'an untuk melaksanakan shalat. Dalam melaksanakan shalat disamping untuk kesehatan jiwa (jiwa merasa tenang dan damai) juga untuk kesehatan jasmani (badan akan tersa sehat dan segar).

Dalam hal ini untuk menjaga kesehatan jasmani pada bab sebelumnya telah diterangkan bahwa diantara ayat-ayat Al qur'an yang memelihara kesehatan jasmani antara lain:

1. Memperhatikan makanan dan minuman, ayat yang mengenai makan itu sendiri sekurang-kurangnya ada 103 ayat yang tersebar dalam 39 surat sedang yang mengenai minum sekurang-kurangnya ada 31 ayat yang tersebar dalam 22 surat.
2. Istirahat yang cukup, ayat yang mengenai istirahat ini ada 6 ayat yang tersebar dalam 6 surat.
3. Kebersihan, ayat yang mengenai kebersihan ada 7 ayat dan tersebar dalam 7 surat.

Sedangkan ayat Al qur'an yang memelihara kesehatan rohani adalah :

1. Shalat, diantara ayat yang mengenai shalat, sekurang-kurangnya ada 84 ayat yang tersebar dalam 37 surat.
2. Zakat, ayat yang mengenai zakat, sekurang-kurangnya ada 32 ayat yang tersebar dalam 20 surat.

3. Puasa, ayat yang mengenai puasa ada 12 ayat yang tersebar dalam 6 surat.
4. Minta ampun dan taubat, ayat yang mengenai ampun itu sendiri sekurang-kurangnya ada 22 ayat yang tersebar dalam 15 surat sedang yang mengenai taubat sekurang-kurangnya ada 20 ayat yang tersebar dalam 14 surat.

B. Konsep Menjaga Kesehatan Dalam Al-Qur'an

Konsep kesehatan dalam Al qur'an ini meliputi :

1. Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani adalah terhindarnya seseorang itu dari semua gejala-gejala gangguan tubuh/badan dan juga gejala-gejala terhadap penyakit badan.

Untuk menjaga gejala-gejala gangguan badan dan penyakit badan, maka kita harus memperhatikan makan dan minum, istirahat yang cukup serta menjaga kebersihan.

Makan dan minum itu adalah sebagai kelangsungan hidup kita untuk bisa beribadah dengan sempurna, oleh sebab itu agar hidup kita terjaga dari sehat jasmani maka kita harus memperhatikannya

Firman Allah dalam surat Abasa, 80 : 24.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

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

Dari Firman Allah tersebut maka sudah jelaslah bahwa kita harus benar-benar memperhatikan dan tidak boleh makan dengan semaunya, kita harus memperhatikan apakah makan itu dibolehkan atau diharamkan, karena makanan atau minuman itu bila diharamkan maka akan mendatangkan kemandlaratan seperti halnya dalam bab sebelumnya telah dijelaskan yaitu mengenai makan dan minum secara berlebihan.

Sebagaimana Firman Allah dalam surat Al A'raf,7 :
31.

وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المترفين

Artinya: "Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan".(Depag. Ri., 1989 : 225).

Menurut pendapat Al A'shim, sebagaimana dikutip oleh Imam Muhammad Ar-Razi Fahrudin Ibnu Al Allamah Dhiyauddin Umar, dalam kitabnya Tafsir Al Fahri Ar-Razi, 13, (604 : 66), mengatakan bahwa yang dimaksud dengan berlebihan itu adalah haram, yaitu menghalalkan sesuatu yang diharamkan dan mengharamkan sesuatu yang dihalalkan. Dan hal yang demikian itu apabila dilakukan maka akan mendatangkan bahaya bagi orang yang melakukannya.

Disamping memperhatikan makan dan minum untuk dapat hidup sehat kita harus beristirahat dengan secukupnya, yang dimaksud istirahat disini adalah berupa tidur.

Sebagaimana Firman Allah dalam surat Al Furqon, 25 :

47.

وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار
نشورا

Artinya: "Dialah yang menjadikan malam (sebagai) pakaian untukmu, dan tidur untuk istirahat dan Dia jadikan siang untuk berusaha" (Depag. RI., 1989 : 566).

Istirahat disitu adalah sangat penting sekali untuk menjaga kesehatan karena istirahat itu untuk mendapatkan kesegaran tubuh setelah lelah karena bekerja. Apabila istirahatnya tubuh ini kurang, maka daya tahan tubuh akan menurun dan penyakitpun akan timbul. Untuk itulah istirahat sangat diperlukan sekali untuk menjaga kesehatan jasmani.

Setelah beristirahat dengan cukup kebersihanpun juga harus dijaga, karena "sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan orang-orang yang mensucikan diri" (Depag. RI., 1989 :54), suci dan bersih itu adalah dasar dari sendi segala peraturan-peraturan agama Islam (Ahmadi Ramali, 1968 : 47), yang harus diperhatikan, sebab yang demikian itu berguna untuk mencegah terjadinya penyakit.

2. Kesehatan Rohani/Mental

Kesehatan rohani adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup (Zakiah Daradjat, 1982 : 11).

Dari definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya sehingga ia dapat menghindarkan tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa frustrasi. Untuk menjaga hal yang demikian itu dalam bab sebelumnya telah dijelaskan yaitu dengan cara : melaksanakan shalat, menunaikan zakat, menjalankan puasa serta memohon ampun dan taubat.

Shalat merupakan perintah wajib yang harus dilaksanakan oleh setiap umat manusia.

sebagaimana Firman Allah dalam surat Al baqoroh,2 :43.

واقموا الصلوة واتوا الزكوة واركعوا مع الراكعين

Artinya: "Dan dirikanlah shalat, tunaikan zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'" (Depag. RI., 1989 : 16).

Allah memerintahkan kepada mereka agar mendirikan

shalat adalah untuk membersihkan jiwa (Al Maraghi, 1, 1992 : 178). Dan mereka yang dapat menjalankan shalat dengan khusyu' yaitu menghayati serta mengerti apa yang diucapkan ia akan meperoleh banyak manfaat diantaranya : ketenangan hati, perasaan aman dan terlindung, serta berperilaku sholeh, diwaktu seseorang itu sedang shalat, maka seluruh akal pikiran dan perasaannya terlepas dari semua urusan dunia yang membuat dirinya stres, sesaat jiwanya tenang ada kedamaian dalam hatinya.

Menurut Wahab Az-Zakhili (tth : 157), Shalat itu merupakan penjara jiwa dan obat bagi manusia untuk mengikat hawa nafsunya.

Mengeluarkan zakat adalah kewajiban bagi umat Islam untuk mengeluarkan sebagian dari hartanya.

Firman Allah dalam surat Al Baqoroh, 2 : 110.

واقموا الصلوة واتوا الزكوة وما تقدموا لانفسكم
من خير تجودون عند الله ان الله بما تعملون بصير

Artinya: "Dan dirikanlah shalat dan tunaikan zakat dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu tentu akan mendapat pahalanya pada sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha melihat apa-apa yang kamu kerjakan" (Depag. RI., 1989 :30).

Kewajiban membayar zakat ini merupakan konsep Islam dalam pengentasan kemiskinan, solideritas dan kepedulian

sosial. Maka dari itu konflik psikososial berupa kesenjangan dan kecemburuan sosial dapat dicegah. Menurut Dadang Hawari (1995 : 275), dalam kitabnya Al Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, mengatakan bahwa dimensi kesehatan jiwa dari zakat ; yaitu mereka yang sehat jiwanya adalah mereka yang mau saling tolong-menolong dan menyumbangkan sebagian hartanya bagi amal kebajikan sesama manusia.

Di samping mengeluarkan zakat untuk dapat hidup sehat kita juga harus menjalankan puasa. Arti puasa menurut Ath-Thabrani adalah menahan diri dari perintah Allah dengan menahan diri darinya (makan, minum dan bersetubuh) (Ath-Thabari, 2, t.th : 128) Sedangkan menurut Al Qurtubi, sebagaimana telah dikutip oleh Wahab Azzkhili, 1,(tth : 136), bahwa puasa itu untuk mencegah kenikmatan jiwa dan hawa nafsu, yang bila dikaji lebih mendalam inti dari puasa itu adalah mengendalikan diri. Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang datang dari dalam dirinya maupun yang datang dari luar .

Setelah berpuasa, agar sehat jiwa kita maka mohon ampunan dan taubat adalah sangat menunjang sekali untuk kesehatan jiwa kita. Karena pada hakekatnya manusia itu bersifat lemah dan bisa khilaf dalam berpikir dan berbuat

sebab itu jarang dan mungkin tidak ada orang yang sama sekali bebas dari kesalahan dan hidup bergelimang dosa, melainkan supaya segera sadarkan dirinya dan menginsyafi kesalahannya itu dan memohon ampun serta taubat kepada Allah karena dia telah terlanjur berbuat salah.