

BAB III

AL QUR'AN DAN KESEHATAN.

A. Menjaga kesehatan Jasmani

Untuk dapat hidup sehat jasmani kita, maka dalam Al qur'an telah dijelaskan tentang pokok-pokok kesehatan jasmani, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Memperhatikan makanan dan minuman

Makanan dan minuman adalah merupakan kebutuhan utama bagi manusia dalam hidupnya, karena makan itu menghilangkan lapar dan minum adalah untuk menghilangkan rasa haus. Serta makan dan minum itu juga untuk kelanjutan hidup manusia dan kesanggupan untuk bekerja menunaikan kewajibannya. Maka manusia hendaklah memperhatikan makan yang dimakannya, sebagaimana yang tercantum dalam Al qur'an (surat Abasa, 80 : 24) disitu Allah telah memerintahkan untuk memperhatikan makanannya karena apabila seseorang itu tidak memperhatikan dan makan dengan semaunya serta makan dan minum secara berlebihan. Disini akan berakibat timbul berbagai macam penyakit misalnya penyakit perut, karena perut itu merupakan tempat makanan dan minuman beberapa lamanya tersimpan. Dan perut itulah yang terbanyak menderita

akibat yang tidak baik dari makan dan minum itu.

Mengenai makan ini sekurang-kurangnya ada 103 ayat yang dijelaskan dalam Al Qur'an dan dalam 103 ayat tersebut tersebar dalam 39 surat. Sedangkan kalau dalam hal minum sekurang-kurangnya ada 31 ayat yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dari 31 ayat tersebut tersebar dalam 22 surat.

Secara singkat dari 134 ayat yang mengenai makan dan minum tersebut akan kami jelaskan 3 ayat yang berhubungan dengan kesehatan jasmani mengenai masalah memperhatikan makanan dan minuman. Di antaranya adalah:

a. Surat Al bagoroh (2) : 172.

يا ايها الذين امنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم ...

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman makanlah diantara rizki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu....." (Depag RI, 1989 : 42).

Penjelasan.

Ayat tersebut adalah mengenai suruhan Allah terhadap orang yang beriman agar makan yang berasal dari rizki yang baik-baik, karena makanan dari rizki yang baik itu akan menentukan terhadap budi pekerti seseorang dan mengenai makanan yang baik itu Allah senantiasa menyediakan untuk kamu, asalkan kamu suka

mengusahakannya. Asal kamu berusaha mencari dan memilih mana yang baik-baik itu, pastilah kamu tidak akan kekurangan makanan. (Hamka, 2 1984 : 55-56).

Menurut Al Maraghi, 2 (1984 : 87) Pada ayat ini Allah menghalalkan untuk manusia supaya menikmati jerih payah manusia yang halal. Akan tetapi kita tidak dibolehkan mengharamkan nikmat Allah tersebut sekalipun untuk diri kita sendiri, apalagi dengan tujuan menyiksa diri. Memang sudahlah patut kita mengerti, bahwa tidak ada Tuhan selain Allah yang telah menyediakan makanan yang baik itu buat kita. dan terasalah dalam ayat ini bahwasannya kita boleh makan asal yang baik. dan kita makan dengan bersyukur kepada Allah, karena Allah yang memberi kita makan. Sebab itu memang hanya kepada Nya kita menyembah. Dan makannya orang beriman bukanlah semata-mata soal perut berisi, tetapi makan buat menguatkan badan dengan badan yang kuat dan sehat itu fikiranpun terbuka dan bersyukur kepada Allah bertambah mendalam.

b. Surat Al A'raf, 7 : 31.

وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين

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

Penjelasan

Pada ayat sebelumnya Allah memerintahkan untuk memakai pakaian yang indah dalam setiap memasuki masjid. Akan tetapi dalam keindahannya tersebut tidak boleh terlalu mencolok, dan diharuskan untuk bersikap yang sederhana dan tidak boleh telalu berlebih-lebihan karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Disamping masalah pakaian, dalam ayat ini makan dan minum pun tidak boleh berlebih-lebihan. Kita harus makan dan minum secara sederhana. Karena pada masalah yang demikian tersebut bisa mempengaruhi kepada sikap hidup orang muslim, yaitu menjaga kesehatan jasmani dengan makan dan minum yang pantas serta tidak makan dan minum dengan berlebihan. Karena yang demikian itu akan mendatangkan penyakit dan juga bisa pula merusak rumah tangga dan perekonomian diri sendiri.

Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan untuk makan dan minum yang baik dan bermanfaat, dalam rangka mengatur kesempurnaan untuk dapat terpelihara kesehatannya agar dapat beribadah kepada Allah dengan baik. Dan kesehatan badan adalah banyak hubungannya dengan makan dan minum. Oleh karena itu makan dan minum dengan berlebihan bisa

membawa pada kerusakan kesehatan. Karena itulah Allah melarang dan tidak menyukai pada orang-orang yang bersikap berlebihan dalam hal makan dan minum.

Dalam hal ini Rosulullah SAW bersabda :

كَلُوا وَاشْرَبُوا وَتَصَدَّقُوا وَابْسُوا، مَا لَمْ يَخَالِفْهُ إِسْرَفٌ
أَوْ مَخِيلَةٌ .

Artinya: "Makanlah, minumlah, bersedekahlah dan berpakaianlah kamu sekalian, selama tidak bercampur oleh sikap berlebih-lebihan maupun sikap membanggakan diri." (Ibnu Majah, 2, t.th: 1192

Menurut pendapat Abi Bakar Al Atsim, sebagaimana yang dikutip oleh Imam Muhammad Ar-Razi, bahwa yang dimaksud dengan berlebihan itu adalah mereka yang telah mengharamkan sesuatu hal yang telah dihalalkan oleh Allah bagi mereka. (Ar-Razi, t.th: 66) Yang demikian itu menurut pendapatnya adalah terlalu berlebihan. Dan perbuatan terlalu berlebihan yang melampaui batas itu selain merusak dan merugikan bagi diri manusia, Allah juga tidak menyukai pada hal yang demikian itu karena setiap pekerjaan yang tidak disukai Allah dan juga bahkan dilarang, kalau semua itu dikerjakan juga tentu akan mendatangkan bahaya.

c. Surat Abasa (80) : 24.

فلينظر الانسان الى طعامه

Artinya: "Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya " (Depag RI, 1989 : 1025)

Penjelasan.

Makanan merupakan kebutuhan pokok bagi manusia dalam hidupnya, karena makan itu adalah menghilangkan rasa lapar melangsungkan kelanjutan hidup dan untuk sanggup bekerja menunaikan kewajiban. Maka dari itulah Allah menyuruh manusia hendaknya mau memperhatikan tentang makanan yang dimakannya, yaitu perhatikanlah dari mana datangnya makanan itu dan bagaimana tingkat-tingkat pertumbuhannya sehingga makan itu telah ada saja dalam piring terhidang di hadapannya (Hamka, 30, 1988 : 46).

Menurut Ahmad Mustafa, Al Maraghi, 30 (1993 : 84) hendaknya manusia itu mau memikirkan tentang makanan yang dimakannya. Bagaimana hal itu diciptakan dan disediakan untuknya sehingga bisa dijadikan makanan yang menunjang kelangsungan hidupnya di samping itu ia pun bisa merasakan kelezatan makanan yang menunjang kekuatan tubuhnya agar tetap terjaga sampai batas umur yang telah ditentukan untuknya.

Jadi dalam hal makanan, kita tidak boleh langsung makan apa yang telah tersedia itu, akan tetapi kita harus

perhatikan, bagaimana terjadinya makanan itu hingga telah tersedia dimeja, apakah makanan itu diproses dengan secara halal dan dari bahan yang baik. Dan juga apakah makanan itu telah terjaga kebersihannya dan sebagainya, maka dari itu apabila kita telah memperhatikan dari semuanya dan tidak hanya langsung makan karena terlihat baik dan lezat rasanya saja. Maka akan terjaga kesehatan kita dari berbagai macam penyakit yang telah menghinggapi makanan tersebut.

2. Istirahat yang cukup

Istirahat bagi manusia adalah sangat penting, karena bila kurang istirahat akan menyebabkan badan menjadi lemah, kepala pening, otak tidak bisa bekerja secara optimal sehingga kecerdasan menurun pikiran jadi tidak tenang dan sebagainya.

Fungsi dari pada istirahat adalah untuk melepaskan otot-otot dan sel-sel syaraf yang telah bekerja sepanjang waktu. Kelelahan timbul karena akibat tertimbunya asam laktat dalam tubuh sebagai hasil dari pembakaran zat makanan (glukosa) secara an-aerobik (tanpa oksigen). dengan istirahat ini, asam laktat sedikit demi sedikit dihilangkan melalui proses biokimia tertentu (Thahir, 1989 : 29).

Diantara salah satu bentuk istirahat adalah tidur, karena tidur itu merupakan kebutuhan biologis masing-masing umat manusia, seperti halnya makhluk hidup yang lain. Dan tidur adalah untuk mengistirahatkan tubuh, pikiran, dan hati. Sehingga dapat melanjutkan hidup dengan tenang, kemauan yang keras, dan semangat yang menggelora.

Tidur dan segala macam yang berupa istirahat sangatlah diperlukan oleh tubuh manusia. Lebih-lebih bagi seseorang yang setiap harinya bekerja keras, tidur atau beristirahat yang cukup memadai itu sangat diperlukan, karena akan menjadikan tubuh manusia menjadi segar seperti diatur kembali.

Diantara ayat-ayat yang mengenai istirahat ini adalah sebagai berikut:

1. Surat Yunus, 10 : 67.
2. Surat Furqon, 25 : 47.
3. Surat Naml, 27 : 86.
4. Surat Al Qashash, 28 : 72,73.
5. Surat Al Mu'minun, 40 :61.
6. Surat An Naba, 78 : 9.

Secara singkat dari ketujuh ayat tersebut, akan kami jelaskan 3 ayat yang berhubungan dengan kesehatan jasmani, yang berupa istirahat.

a. 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).

Penjelasan.

Ayat tersebut merupakan tanda-tanda kebesaran kekuasaan Allah dan juga merupakan kasih sayang-Nya yang dilimpahkan kepada makhluk-Nya yaitu Dia menjadikan malam sebagai pakaian yang menutupi kalian, dengan gelapnya malam itu sebagaimana pakaian menutupi kalian dan juga Dia menjadikan tidur seperti kematian karena ia tidak mengfungsikan indra.

Sebagaimana Firman Allah dalam surat al-An'am, 6: 60:

وهو الذي يتوفكم بالليل

Artinya: "Dan Dialah yang menidurkan kalian dimalam hari (Depag RI., 1989: 197)

Dan juga dalam Firman-Nya surat az-Zumar, 39: 42

الله يتوفى الانفس حين موتها والتي لم تمت في منامها

Artinya: "Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati diwaktu tidurnya " (Az Zumar,39 : 42) (Depag RI., 1989: 752)

Bahwa pada kedua ayat tersebut Allah telah menjadikan kematian pada kalian dengan tidur di waktu malam. Dan menjadikan kebangkitan kalian dari tidur yang menyerupai kematian dengan siang.

Tidur itu adalah merupakan kebutuhan biologis umat manusia untuk mengistirahatkan tubuh, pikiran dan hatinya. Setelah dia melakukan pekerjaan sepanjang waktu. Dan istirahat itu sangat dibutuhkan sekali bagi tubuh kita untuk menjaga agar badan tetap sehat dan senang tiasa menjadi segar.

Ayat yang senada dengan ayat tersebut ialah firman Allah surat al-Qashash, 28: 73

ومن رحمته جعل لكم الليل والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا
من فضله ولعلكم تشكرون

Artinya: "Dan karena rahmatNya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam hari dan supaya kamu mencari sebagian dari karuniaNya (pada siang hari) dan kamu bersyukur padaNya".(Depag RI, 1989 : 622)

Allah menjadikan malam hari sebagai masa istirahat dari kelelahan atau kesibukan mencari upaya penghidupan di siang hari.

Sesungguhnya malam dan siang adalah dua nikmat yang silih berganti sepanjang masa dan setiap orang sangat membutuhkan keduanya karena ia mesti butuh bekerja dalam hidupnya untuk memperoleh pangan, sedangkan hal itu tidak akan mudah ia peroleh jika tidak ada siang sebagaimana halnya pencarian rizki tidak akan sempurna sebelum ia memperoleh istirahat diwaktu malam.

b. Surat An Naml (27) : 86.

الم يروا انا جعلنا الليل ليسكنوا فيه والنهار مبهرات
في ذلك لآيت لقوم يؤمنون

Artinya: "Apakah mereka tidak memperhatikan, bahwa sesungguhnya Kami telah menjadikan malam supaya mereka istirahat padanya dan siang yang menerangi? Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Kami) bagi orang-orang yang beriman." (Depag RI., 1989: 604)

Penjelasan.

Ayat ini diturunkan adalah sebagai pengiring dari ayat yang sebelumnya yang berisi tentang ancaman pada orang yang mendustakan ayat-ayat Allah, pada hal ilmu tidak ada dan amalanpun tidak sehingga pada suatu waktu

kata putus atau firman dari Allah pun pasti akan datang, yaitu yang berupa azab, dan hukuman hingga mengucap sepatah katapun mereka tidak sanggup. Setelah menurunkan sabda Allah ini maka disuruhlah manusia berfikir kembali bahwa tidaklah patut manusia itu mendurhakai Allah dan mendustakan ayat-ayat Tuhan padahal hidup manusia diberi rahmat yang banyak sekali oleh Allah.

Diantara rahmat dan nikmat yang banyak tidak terhitung itu ialah pergantian antara siang dan malam. Dengan pengertian teratur diantaranya siang dan malam itu, maka teratur pulalah hidup manusia yang ada dimuka bumi ini.

Diwaktu malam untuk mereka tinggal, tenang, dan beristirahat, yaitu agar mereka berhenti sejenak, supaya mereka mencapai sakinah (ketentraman), melepaskan lelah dan mengumpulkan tenaga untuk keesokan harinya.

Diwaktu matahari telah terik mulailah hari yang baru, mulai siang yang baru dan mulailah bumi jadi terang serta cerahlah pada alam sekeliling dan manusia dapat bekerja kembali, berusaha, mencari makan, mencari rizki yang dibentangkan Allah dimuka bumi (Hamka, 20, 1975 : 52).

Terjadilah silih berganti antara malam dan siang itu apabila manusia mau merenungkan dan mempergunakan akal fikirannya maka semua apa yang terjadi itu adalah

merupakan tanda bukti bahwa alam ini ada yang mengatur, dan yang mengatur hingga terjadi sedemikian rupa adalah Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu tidak mempunyai halangan untuk mematikan yang hidup dan menghidupkan yang mati.

Maka dari situ sudah pastilah akan menimbulkan rasa keimanan dan juga rasa kepercayaan kepada Tuhan, bahwa Tuhan itu ada.

Ayat tersebut diatas dijelaskan lagi oleh Allah pada surat Al Qashash (28 : 71-72) adalah sebagai berikut :

قل اريتم ان جعل الله عليكم اليل سرمدا الى يوم القيمة
من الة غير الله يا تيكم بضياء افلا تسمعون .

قل اريتم ان جعل الله عليكم النهار سرمدا الى يوم القيمة
من الة غير الله يا تيكم بليل تسكنون فيه افلا تبصرون

Artinya: "Katakanlah kepadaku, jika Allah menjadikan untukmu malam terus-menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar terang kepadamu ? Maka apakah kamu tidak mendengar ?

Katakanlah : "Terangkanlah kepadaku, jika Allah menjadikan untukmu siang terus-menerus sampai

hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepada kamu (dapat) istirahat padanya maka apakah kamu tidak memperhatikan ?" (Depag RI 1989 : 621-622).

Ayat ini adalah merupakan tantangan menyuruh berfikir kepada kaum musyafir yang tidak mau menerima kebenaran yang mutlak.

Ayat yang senada dengan ayat tersebut diatas dapat dibaca pada surat Yunus (10 : 67), dan surat Al mu'min (40 : 61).

Dari ayat tersebut diatas telah dikatakan dengan keterangan bahwa bilamana matahari telah terbenam diufuk barat timbullah malam, diwaktu malam itu segala kegiatan berhenti dan kita bisa beristirahat, bisa tenang, bersenang diri, dan tinggal tidur didalam rumah untuk beristirahat setelah sekian lamanya bekerja pada waktu siang.

c. Surat An Naba, (78) : 9.

وجعلنا نومك سباتا

Artinya: "Dan Kami jadikan tidormu untuk istirahat (Depag RI, 1992 : 1014).

Penjelasan.

Ayat tersebut diatas merupakan salah satu bukti kebesaran dan kekuasaan Allah yang tampak oleh mata yaitu Allah menjadikan tidur kalian dimalam hari sebagai masa

istirahat dari kelelahan atau kesibukan mencari upaya penghidupan disiang hari. Dan juga untuk menghentikan gerak yang melelahkan sehingga sempurna rasa istirahat dari kepayahan setelah beraktifitas sepanjang hari (Ibnu Katsir, 8, 1993 : 267).

Bahwa tidur beberapa jam dimalam hari adalah merupakan istirahat yang menyenangkan dan juga menjadikan rohani tenang serta dapat pula mengembalikan kekuatan jasmani yang baru.

Jika seseorang itu tidak istirahat dan melakukan kerja terus-menerus maka akan mengakibatkan orang tersebut kekuatan badannya menjadi lemah dan otot tidak bisa bekerja secara optimal sehingga pikiran menjadi tidak tenang dan sebagainya, juga orang tersebut menjadi tidak mampu melaksanakan pekerjaan dalam lingkungannya.

Oleh karena itu jelaslah kebesaran dan kekuasaan yang sudah nyata gamblang (berupa tidur) itu tidak dapat diragukan lagi sebab tidur adalah kemestian yang tidak dapat dipisahkan dari hidup dan terjadi setiap saat didepan mata kita.

3. Kebersihan.

Kebersihan adalah suatu kegiatan atau kebiasaan membersihkan sesuatu yang kotor agar menjadi bersih, dan kebersihan sangat erat hubungannya dengan beberapa

penyakit yang diderita oleh masyarakat, sebagai contoh pada masyarakat kita sekarang ini masih banyak penyakit menular yang sulit diberantas karena faktor-faktor perilaku (kebiasaan) masyarakat yang belum membiasakan hidup bersih sesuai dengan standard kebersihan kesehatan. (Masyhuri, 1995 : 1).

Kebersihan bukan hanya sekedar untuk menghindari suatu penyakit akan tetapi kebersihan merupakan suatu kebutuhan hidup yang sangat erat hubungannya dengan keindahan, ketertiban, untuk mencapai hidup sehat, bersih, indah, nyaman dan tentram.

Maka dari itu Islam menyuruh ummatnya untuk menjaga kebersihan baik yang meliputi kebersihan jasmaniah maupun rohaniah (Al Baqoroh, 2 : 222), dan ayat Al Qur'an yang menyuruh agar ummat manusia menjaga kebersihan ini sekurang-kurangnya ada tujuh ayat yang terdapat dalam tujuh surat adalah sebagai berikut :

1. surat Al Baqoroh, 2 : 222.
2. surat Al Maidah, 5 : 6.
3. surat Al Anfal, 8 : 11.
4. surat Al Taubah, 9 : 108.
5. surat Al Mudatsir, 74 : 4.
6. surat Al Insan, 76 : 21.

Secara singkat dari keenam ayat tersebut kini akan kami jelaskan dua ayat yang termasuk menjaga kesehatan

jasmani, yang berupa kebersihan.

a. Surat Al Baqoroh, 2 : 222.

ويسئلونك عن المحيض قل هو اذى فاعتزلوا النساء في
المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فاذا تطهرن فأتوهن من
حيث امركم الله ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين

Artinya: "Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah : "Haidh itu adalah kotoran" oleh sebab itu hendaknya kamu menjauhkan diri dari wanita diwaktu haidh, dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan orang-orang yang mensucikan diri" (Depag RI, 1989 : 54).

Penjelasan.

Menurut istilah syariat haidh itu adalah darah yang keluar dari rahim pada saat-saat tertentu dan dengan sifat yang tertentu pula sebagai tanda persiapan pembuahan antara suami dengan istri untuk menunjang kelestarian jenis manusia. (Al Maraghi, 2 , 1984 : 290).

Haidh itu adalah merupakan kotoran dan mengandung

bahaya serta penyakit, oleh sebab itu, tinggalkanlah menggauli mereka selama mereka dalam keadaan haidh, larangan ini dalam rangka mengekang birahi untuk menggauli wanita, walaupun dalam hal ini dirasakan sangat menyakitkan.

Larangan menggauli wanita yang dimaksudkan adalah larangan untuk melakukan jīma' sebagaimana sabda Rosulullah SAW. :

فقال رسول الله صلعم "اصنعوا كل شيء الا الجماع"

Artinya: "Rasulullah Saw. bersabda: "Berbuatlah segala sesuatu selain jīma'." (Ibnu Majah, I, t.th: 221)

Dilarangnya melakukan jīma' dengan wanita atau istri yang sedang haidh, karena hal itu mengandung bahaya dan penyakit, seperti halnya ia akan mengalami kemandulan pada kedua belah pihak. Dan juga bisa mengakibatkan infeksi pada alat kelamin antara keduanya, laki-laki dan wanita yang demikian itu sangat mengganggu kesehatan badan.

Menurut Jamhur, sebagaimana yang dikutip oleh Wahab Az Zakhili, (I, t.th, 302) Wanita itu baru boleh didekati setelah dia bersih artinya darah haidh itu tidak keluar lagi, yaitu setelah berlalu enam, tujuh hari pada umumnya. Dan juga apabila telah bersuci, yaitu mandi bolehlah kamu mencampuri mereka sebagaimana diperintakan oleh Allah

kepada kamu. Maka kalau sudah bersih dan berbuatlah sebagaimana lazimnya suami istri dan dekatilah dia.

Dan sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang membersihkan dirinya dari semua kotoran yang disebabkan oleh darah haidh. Dan sebelum mandi wanita itu tidak boleh didekati atau didatang, melainkan kalau sudah bersuci atau bersih. (Az-Zamakhsyari Al-Khauarismi, I, t.th. 362) karena pada dasarnya kebersihan dan kesucian itu adalah merupakan pangkal kesehatan dan ketenangan perasaan.

b. Surat Al Maidah (5) : 6.

يا ايها الذين امنوا اذا قمتم الى الصلوة فاغسلوا وجوهكم
وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وارجلكم الى
الكعبين وان كنتم جنبا فاطهروا .

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah." (Depag RI, 1989 :158-158).

Penjelasan.

Ayat yang tersebut diatas adalah merupakan perintah bagi orang-orang yang beriman, yaitu apabila hendak melakukan shalat, sedangkan kamu berhadast, maka hendaklah kamu berwudhu. Sebagaimana sabda Rasulullah

Saw. yang diriwayatkan oleh Ahmad bin Hambal:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتوضأ عند كل صلاة
قلت فانتم كيف تصنعون قال كنا نصلى الصلوات بوضوء
واحد .

Artinya: "Nabi Muhammad saw. berwudhu pada setiap hendak melakukan shalat. Ibnu Amir bertanya: "tuan-tuan sekalian, apakah yang tuan-tuan lakukan?" jawab Anas, "kami melakukan shalat berkali-kali dengan satu wudhu." (Ahmad bin hambal, 3, t.th: 133)

Sedang menurut Hadist yang diriwayatkan oleh Imam Muslim:

لا تقبل صلاة أحدكم إذا أحدث حتى يتوضأ

Artinya: "Tak akan diterima shalat dari salah seorang dari kalian apabila dia telah berhadats kecuali dia berwudhu." (Imam Muslim, I, t.th: 124)

Dari keterangan hadist tersebut menunjukkan, bahwa semasa Nabi Muhammad saw. kaum muslimin setiap hendak mengerjakan shalat tidak selalu berwudhu, meskipun Nabi Muhammad saw. dalam setiap melakukan shalat, beliau lebih sering berwudhu, dan pada hari pembukaan kota mekkah beliau berkali-kali mengerjakan shalat sebagai imam dengan hanya satu kali waudhu, maka dari kejadian

seperti itu menunjukkan bahwa melakukan shalat berkali-kali dengan satu kali wudhu adalah tidak apa-apa asalkan belum berhadats (Al Maraghi, 6 , 1987 : III).

Pada ayat tersebut juga telah dijelaskan bahwa apabila kamu junub maka mandilah , yang dimaksud dengan mandi adalah mengalirkan air atas sesuatu untuk menghilangkan kotoran atau lainnya yang ada pada seluruh badan. sedangkan yang dimaksud dengan junub adalah kata yang dipakai sebagai mufrad, mutsanna dan jamak. juga sebagai mudzakar dan mu'annats. Sedangkan yang dimaksud adalah hubungan kelamin atau persetubuan, Yang termasuk dalam arti persetubuan adalah keluarnya sperma karena mimpi sedang menurut syaria' disebut sebagai jinabat. (Al-Maraghi, 6, 1970: 114)

Ayat tersebut menerangkan tentang wajibnya kedua macam thaharah yang telah tersebut diatas, sedangkan kaum muslimin sekurang-kurangnya melakukan thaharah wudhu sekali atau lebih dalam sehari. Dan mandi setiap minggu yang umumnya sekali atau lebih. Karena yang demikian itu Allah hendak membersihkan kamu dari kotoran, kehinaan, kemungkarannya, dan kepercayaan yang rusak, hingga kamu menjadi ummat yang bertubuh paling bersih, berjiwa paling suci, paling sehat badan dan paling tinggi rohaninya.

Agar Dia sempurnakan nikmatnya bagimu, maka disyariatkan kedua-duanya kepadamu yakni thaharah jasmani

dan thaharah rohani. Karena manusia disamping jasmani dan juga rohani.

Dari uraian tersebut di atas jelas bahwa menurut al-Maraghi, 6 (1970: 117) wudhu dan mandi itu banyak manfaatnya dan yang terpenting adalah :

- Wudhu dan mandi itu akan memberi kesegaran dan semangat pada orang yang melakukannya, dan juga akan menghilangkan kelelahan dan keletihan yang diakibatkan oleh hadats atau pekerjaan lain yang sangat memayahkan.
- Kebersihan adalah pangkal kesehatan jasmani dan kotoran adalah sumber penyakit. Oleh karena itu memang sudah seharusnya kaum muslimin menjadi umat yang paling sehat jasmaninya dan paling jarang dihinggapi penyakit.
- Thaharah berarti memulyakan diri seorang muslim baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

Dengan demikian jelaslah bahwa wudhu dan mandi secara sempurna itu apabila kita pandang dari sisi kesehatan adalah membersihkan dengan bersih semua kotoran yang melekat pada kulit, pada seua anggota badan yang dicuci pada waktu wudhu dan mandi. Maka dari itu kalau umat manusia ingin hidup sehat jasmaniahnya, ia harus mengusahakan kebersihan, kemudian menjaga serta memeliharanya dengan baik hingga badan menjadi bersih.

B. Menjaga Kesehatan Rohani.

1. Shalat

Shalat ini adalah hukumnya wajib bagi setiap orang muslim yang sudah baligh, yakni : Usia dimana tegak tubuh dan perkembangan sempurna sudah terjadi karena setiap rokaat shalat ia dituntut berdiri, rukuk dan bersujut dengan penuh konsentrasi.

Gerakan-gerakan shalat yang dilakukan teratur dan terus-menerus akan membuat persendian lentur, tulang menjadi kokoh, tulang punggung tidak bengkok juga melancarkan peredaran darah yang dapat mencegah dan penyumbatan pembuluh darah ini akan menghindarkan adanya gangguan peredaran darah kejantung atau sebaliknya, yang sering mengakibatkan kematian (Mahmud Ahmad Najib, 1994 : 15-16).

Disamping itu bagi mereka yang dapat menjalankan shalat dengan khusu' (Menghayati serta mengerti apa yang diucapkan) ini juga akan banyak memperoleh manfaat antara lain ketengan hati, perasaan aman, kedamaian hati serta perilaku yang sholeh.

Karena banyak manfaat bagi manusia, itulah Allah mewajibkan untuk melaksanakannya dan diantaranya ayat yang mengenai shalat ini sekurang-kurangnya ada 83 ayat yang telah dijelaskan dalam Al qur'an dan ke 83 ayat itu

tersebar dalam 37 surat.

Secara singkat dari 84 ayat tersebut akan kita jelaskan empat ayat yang berhubungan dengan menjaga kesehatan rohani, yang berupa shalat:

a. Surat Al Baqoroh (2) : 45.

واستعينوا بالصبر والصلوة وانها لكبيرة الاعمال الخشعين

Artinya: "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu'" (Depag RI, 1992 : 16)

Penjelasan.

Sebelum ayat ini turun ayat yang sebelumnya dijelaskan yang ada hubungannya dengan ayat ini yaitu yang menjelaskan kejelekan perbuatan kaum Yahudi, karena mereka tidak memanfaatkan dan kitab tidak bisa mengingatkan mereka, maka Allah mengajak mereka kejalan yang baik, yakni memohon pertolongan dengan cara sabar dan mendirikan shalat.

Pada dasarnya sabar itu terletak pada mengingat janji Allah yang akan memberi pahala kepada siapa saja yang sabar dan menahan diri dari kemauan hawa nafsu terhadap hal-hal yang dilarang Allah, juga mengamalkan terhadap ketaatan yang dianggap sangat berat bagi dirinya

dan juga sadar terhadap setiap musibah yang menimpa dirinya dan orang lain itu adalah merupakan takdir Allah yang tidak bisa ditepis lagi.

Oleh karena itu sikap sabar ini adalah memerlukan ketaatan dan patuh terhadap perintah Allah yang kemudian meminta pertolongan atas musibah yang menimpanya dengan cara penuh kesabaran dan bisa juga dengan menjalani shalat, sebab shalat itu bisa mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar.

Pada hakekatnya, shalat itu sangat berat untuk dilakukan setiap orang, hanya saja terkecuali bagi orang-orang yang takut kepada siksaan Allah, shalat dirasakan tidak berat karena melakukan dengan penuh kekhusu'an dan penuh konsentrasi kepada Allah SWT. (Al Marqhi, 1 : 1970: 185). Pada yang demikian itu Allah berfirman:

... وانها لكبيرة الاعمال الخشعين

Artinya: ".....Sesungguhnya yang demikian itu sangat berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu' " (Al Baqoroh, 2 : 45).

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa shalat itu bukanlah merupakan perbuatan yang sangat melelahkan bagi orang-orang yang khusyu'. Hal ini karena ketika beliau sibuk dengan shalat, hatinya terasa tenteram.

b. Surat Thaaha 20: 14

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: "Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku." (Depag RI., 1989: 477)

Penjelasan.

Pada wal ayat tersebut menjelaskan tentang ke-Esaan Tuhan, bahwa tidak ada Tuhan selain Allah. Jika telah diakui bahwa Allah-lah tuhan yang haq dan tidak ada yang disembah selain Allah, oleh sebab itu maka beribadahlah hanya kepada Allah dan tunduklah kepada seluruh apa yang telah dibebankan kepadamu (Al-Maraghi, 16, 1974: 168), karena di sanalah permulaan untuk menguatkan jiwa bagi Musa sebagai seorang Rasul Allah (Hamka, 16, 1988: 133)

Kemudian pada ayat selanjutnya merupakan perintah untuk melakukan shalat menurut aturan yang telah diperintahkan dengan memenuhi rukun dan syaratnya, supaya dalam melakukan shalat itu kamu mengingat Allah dan berdoa kepada Allah dengan doa yang tulus dan bersih tanpa dicampuri dengan syirik dan tidak menghadapkan diri kepada selain Allah (Al-Maraghi, 16, 1974: 168-169).

Apabila kamu melakukannya, maka seluruh alam

pikiran dan perasaan akan terlepas dari semua urusan dunia yang membuat stres. Dan sesaat jiwa terasa tenang serta ada kedamaian di dalam hati kita.

Di dalam shalat, seseorang mengingat sembah-Nya dan hati serta lisan sibuk dengan basaan shalat itu, maka sesungguhnya yang demikian itu akan menjauhkan dari perbuatan keji dan mungkar.

c. Surat Al-Ankabut, 29: 45

ان الصلوة تنهى عن الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر والله
يعلم ما تصنعون

Artinya: "Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang akan kamu kerjakan." (Depag RI., 1989: 635)

Penjelasan

Pada ayat sebelumnya kita diperintahkan untuk membaca al-Qur'an dan mendirikan shalat, karena yang demikian itu untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Di samping itu, pada ayat ini telah dijelaskan tentang manfaat dari shalat, yaitu "sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar". Apabila shalat itu dikerjakan dengan sempurna untuk mengharap keridhaan-Nya dengan khusyu' dan merendahkan diri, maka

yang demikian itu akan mencegah dari perbuatan kekejian dan kemungkaran. Karena shalat itu adalah mengandung dari berbagai macam ibadah seperti halnya: takbir, tasbih, berdiri di hadapan Allah Swt. ruku' dan sujud dengan segenap merendahkan hati, serta pengagungan. Lantaran di dalam bacaan itu terdapat suatu isyarat untuk meninggalkan kekejian dan kemungkaran.

Dan ingatan Allah kepada kalian dengan melimpahkan segala nikmat dan karunia-Nya adalah lebih besar dibanding ingatan kalian kepada-Nya dengan cara mentaatinya (Al-Maraghi, 20, 1974: 240)

Allah Maha Mengetahui dari segala kebaikan dan keburukan yang kalian perbuat hingga Allah akan membalas dari segala perbuatan yang kalian lakukan, baik itu perbuatan yang buruk atau yang baik. Jika perbuatan itu baik maka akan dibalas dengan baik pula, dan jika perbuatan itu buruk maka akan dibalas dengan buruk pula. Sebab hal itu sudah menjadi sunnah-Nya yang berlaku pada makhluk-Nya. Allah Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui. Sebagaimana firman-Nya dalam surat Thaha, 20: 7

فانه يعلم السر واخف

Artinya: "Sesungguhnya Dia Mengetahui rahasia dan yang

lebih tersembunyi." (Depag RI., 1989: 976)

d. Surat Fathir, 35: 18

واقاموا الصلوة ومن تزكى فانما يترقى لنفسه والى الله
المصير

Artinya: "Dan mereka mendirikan sembahyang. Dan barang siapa yang mensucikan dirinya, sesungguhnya ia mensucikan dirinya untuk kebaikan dirinya sendiri. Dan kepada Allah-lah kembali (mu)." (Depag RI., 1989: 698)

Penjelasan

Pada ayat sebelumnya diterangkan tentang tiap-tiap manusia itu hanya memikul kesalahannya sendiri, dan yang dapat diberi nasihat dan peringatan hanyalah bagi orang-orang yang takut kepada Allah dan takut kepada hukumannya yang berat pada hari kiamat. Bukan untuk orang yang dilaknati hingga mereka tidak bisa memahami.

Namun dari itu, pada ayat yang tersebut di atas menjelaskan bahwa mereka pun menunaikan shalat yang difardhukan kepada mereka, dan mendirikan shalat itulah yang membersihkan hati mereka dan mendekatkan mereka kepada Tuhan (Al-Maraghi, 22, 1989: 202).

Bagi mereka yang telah melaksanakan shalat maka mereka memperoleh manfaat dari shalat tersebut, di antaranya: hati terasa tenang, perasaan jadi aman dan juga hati terasa damai.

Setelah itu Allah menganjurkan supaya melakukan amal shalih, karena kegunaan dari amal-amal shalih itu adalah akan kembali kepada mereka sendiri. Dan barang siapa yang mensucikan yaitu selalu berusaha membersihkan diri dari peringai-peringai tercela dan membersihkan diri dari kemusyrikan maka yang akan beruntung adalah dia sendiri, bukan orang lain. (Hamka, 22, 1982: 287).

2. Puasa

Puasa adalah merupakan salah satu rukun Islam yang diwajibkan kepada semua orang muslimin setiap tahun, selama bulan Ramadhan sedangkan yang dimaksud dengan puasa itu sendiri adalah menahan diri dari makan dan minum, bersetubuh atau segala sesuatu yang membatalkan puasa sejak dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari, dengan niat menjalankan perintah Allah (Fachruddin, 2, 1992 : 289). Dan dalam Al Qur'an telah banyak disebutkan tentang ayat-ayat yang berkenaan dengan puasa, menurut Muhammad Fuat Abdul Baqy, dalam bukunya yang berjudul "*Al Mu'jam Al Mufahras Li al fadh Al Qur'an Al Karim*" (Tth : 417) Menyatakan bahwa ayat-ayat yang mengenai puasa sekurang-kurangnya ada 12 ayat yang dijelaskan dalam Al Qur'an, dan dari 12 ayat tersebut tersebar dalam 6 surat yang antara lain :

1. Surat Al Baqoroh ,2 : 178, 183, 184, 185, 178, 187, 196.
2. Surat An Nisa',4 : 92.
3. Surat Al Maidah, 5 : 89, 95.
4. Surat Mariyam, 19 : 26.
5. Surat Al Ahzab, 33 : 35.
6. Surat Al Mujadalah, 58 : 4.

Secara singkat dari 12 ayat tersebut, kini akan kita jelaskan satu ayat yang berhubungan dengan menjaga kesehatan rohani, yang termasuk puasa:

Surat Al Baqoroh, 2 : 183.

يا ايها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين
من قبلكم لعلكم تتقون

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar bertaqwa". (Depag RI, 1989 : 44)

Penjelasan.

Diwajibkannya berpuasa kepada kita ini adalah sebagaimana diwajibkan berpuasa kepada orang-orang sebelum kita. Dan bila kita perhatikan dengan seksama, maka inti dari perintah untuk menjalankan ibadah puasa adalah mengendalikan diri, dan pengendalian diri itu adalah merupakan salah satu ciri utama bagi jiwa yang

sehat, karena puasa ini adalah media yang ampuh untuk membersihkan diri, jiwa dan merupakan ibadah yang paling efektif untuk dapat menekan hawa nafsu.

Ayat ini adalah mengandung penyuluhan tentang ibadah puasa sekaligus memberikan dorongan dan semangat juga untuk memberikan hiburan kepada orang-orang yang melaksanakannya, karena ibadah puasa memang merupakan ibadah yang berat untuk dilaksanakannya, dan apabila sesuatu yang berat itu diwajibkan dan dilaksanakan pada kebanyakan orang, maka segala sesuatu yang dirasa berat bagi yang bersangkutan itu akan menjadi lebih mudah dilaksanakan dan juga sekaligus memberikan dorongan dan semangat kepada mereka untuk melakukannya, karena ibadah puasa tersebut diwajibkan pada kebanyakan orang. (Al Maraghi, 2 1984 : 125).

Dengan berpuasa orang-orang dilarang makan dan minum juga bersetubuh, yang semua ini karena hendak mengambil faedahnya yang besar dari pada larangan itu. Adapun faedah tersebut adalah untuk melatih mengendalikan diri agar kita memiliki jiwa yang sehat, karena kalau diwaktu-waktu yang biasa kita dilarang untuk memakan makanan yang haram, akan tetapi diwaktu bulan puasa makan yang dihalalkan dilarang untuk memakannya. Dan bagi orang yang beriman dia akan dapat menahan hawa nafsunya karena melaksanakan perintah Allah. Meskipun orang tersebut

sering berada pada kesendirian dan tidak seorangpun yang melihatnya, akan tetapi dia tetap menjalankan ibadah puasa, sebab dia percaya bahwa Allah selalu melihatnya. Maka dari itu orang mu'min tersebut mendidik iradat atau kemauan dan dapat mengekang hawa nafsu (Hamka, 2, 1984 : 91). Dan orang yang mampu menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang datang dari luar itu adalah termasuk orang yang sehat jiwanya. Karena puasa itu adalah merupakan pendidikan dan latihan melawan hawa nafsu yang ingin makan kenyang dan minum puas serta segala kehendaknya mesti dipenuhi, dan dari perasaan lapar dan dahaga serta keletihan badan selama berpuasa, memberikan kesan yang mendalam masuk jiwa, bagaimana besarnya karunia Tuhan

Pada dasarnya diwajibkan berpuasa pada kita untuk mempersiapkan diri didalam bertaqwa kepada Allah SWT. sebagaimana menurut Al Maraghi, 2 (1984 : 162 - 169) mengatakan bahwa hal ini dapat dilihat dari berbagai segi yang menonjol yaitu sebagai berikut:

1. Puasa ini dapat membiasakan seseorang untuk takut kepada Allah baik dalam keadaan sendiri maupun dengan orang banyak.
2. Puasa dapat menurunkan ketegangan syahwat dan dapat menjadikan jiwa seseorang didalam menghindari berbagai keinginan kemudian mengonsentrasikan diri untuk

mengerjakan apa yang mendapat ridho dari Allah.

3. Puasa dapat melatih diri untuk bersikap kasih sayang.
4. Dalam melaksanakan ibadah puasa, terkandung makna perasaan antara pihak kaya dan miskin dan antara raja dan rakyat.
5. Puasa membiasakan ummat untuk teratur didalam melaksanakan kehidupan mereka.
6. Puasa dapat dijadikan sebagai pelebur bahan-bahan yang mengendap didalam tubuh (lemak).

Dari beberapa segi yang telah disebutkan tadi maka dapat diuraikan bahwa siapapun yang menjalankan puasa seperti yang diatur diatas jiwanya akan terasa tenang dan tidak goncang didalam menghadapi malapetaka dan musibah yang bagaimana besarnya, jika ia terkena musibah maka hanya jasadnya saja yang merasakan sedangkan jiwanya tetap tenang.

3. Zakat

Zakat adalah satu bentuk perintah wajib yang diinstruksikan Allah bagi setiap muslim agar dilaksanakan dan dipergunakan sebagai modal primer untuk kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat.

Kewajiban membayar zakat ini merupakan konsep Islam dalam rangka pengentasan kemiskinan solidaritas dan kepedulian sosial. Maka dari itu konflik psikososial yang

berupa kesenjangan dan kecemburuan sosial dapat dicegah.

Dengan demikian 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 karena hal ini adalah merupakan perintah Allah SWT. dalam QS At Taubah, 9 : 103.

خذ من اموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها

Artinya: "Ambillah (zakat) dari sebagian harta mereka dengan (zakat) itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka" (Depag, 1989 : 297)

Ayat tersebut merupakan perintah mengambil atau mengumpulkan zakat dari orang-orang kaya yang kemudian membagikannya.

Mengenai zakat ini sekurang-kurangnya ada 32 ayat dalam Al qur'an yang menjelaskannya dan ke 32 ayat tersebut tersebar dalam 19 surat yaitu:

1. Surat Al Baqoroh ,2 : 43, 83, 110, 177, 277.
2. Surat An Nisa', 4 : 77, 162.
3. Surat Al Maidah, 5 : 12, 55.
4. Surat Al A'raf, 7 : 156.
5. Surat At Taubah, 9 : 5, 11, 18, 71.
6. Surat Al Kahfi, 18 : 81.

7. Surat Maryam, 19 : 13, 31, 55.
8. Surat Al Anbiya', 21 : 73.
9. Surat Al Hajj, 22 : 41, 78.
10. Surat Al Mu'minin, 23 : 4.
11. Surat An Nur, 24 : 37, 56.
12. Surat An Naml, 27 : 3.
13. Surat Ar Rum, 30 : 39.
14. Surat Luqman, 31 : 4.
15. Surat Al Ahzab, 33 : 33.
16. Surat Fussilat, 41 : 7.
17. Surat Al Mujadalah, 58 : 13.
18. Surat Al Muzamil, 73 : 20.
19. Surat Al Bayyinah, 98 : 5.

Secara singkat dari 32 ayat tersebut, kini akan kita jelaskan dua ayat yang berhubungan dengan menjaga kesehatan rohani, yaitu mengenai masalah zakat:

- a. Surat Al Baqoroh, 2 : 110.

واقموا الصلوة واتوا الزكوة وما تقدموا لانفسكم من

خير تجدوه عند الله ان الله بما تعملون بصير

Artinya: "Dan dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu

tentu kamu akan mendapat pahalanya pada sisi Allah sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (Depag , 1989 : 30).

Penjelasan

Pada ayat yang sebelumnya menjelaskan tentang kaum ahli kitab yang mempunyai banyak cara untuk menanamkan sikap ragu-ragu kaum muslim terhadap agama Islam karenanya mereka telah menentukan sebagian mereka agar berpura-pura sebagai kaum beriman sehingga mereka dapat menyelidiki dan mengetahui titik lemah yang ada pada umat Islam. Maka dalam ayat ini Allah menjelaskan kepada umat Islam beberapa sarana yang bisa dipakai untuk mencapai kemenangan yang dijanjikan Allah, yaitu yang pertama kali disuruh untuk melaksanakan shalat kerana shalat itu terkandung penyubur iman yang mampu meningkatkan gairah meraih cita-cita, dengan demikian iman itu semakin tumbuh kuat dan taqwa terhadap Allah pun tampak semakin kokoh. Maka dari itu semua gejala ini menunjukkan bahwa mereka akan mampu mengemban risalah kebenaran dan pantas mencapai kemenangan, yang kedua adalah perintah menunaikan zakat, ini terkandung suatu hikmah yang sangat besar yakni mempersempit jurang pemisah antara sikaya dengan simiskin sehingga hubungan antara keduanya bisa terjalin berat.

Dalam ayat ini menyebutkan perintah zakat berdampingan dengan perintah shalat karena dalam shalat itu terdapat perbaikan sikap jiwa (mental) individu sedang zakat terdapat hikmah perbaikan bagi masyarakat. Harta benda adalah sarana yang dapat mengantarkan keluhuran nilai rohani, jika dimanfaatkan untuk kepentingan yang mendapatkan ridlo Allah (Al Maraghi, 1992 : 350).

Kewajiban membayar zakat ini merupakan konsep Islam dalam penjelasan kemiskinan solidaritas dan kepedulian sosial dan inilah 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 khususnya mereka yang masih hidup dibawah garis kemiskinan.

Apa yang kalian lakukan berupa kebajikan kalian akan mendapat pahala kelak diakhirat ketika seluruh amal umat manusia ditimbang Allah.

Sebagaimana Fiman Allah :

فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره

Artinya: "Barang siapa yang mengerjakan seberat zarahpun niscaya dia akan melihat (balasan) nya " (Az Zalzalah, 99 : 7).

Karena Allah SWT., Maha Mengetahui segala apa yang

kalian perbuat baik kecil atau besar tidak ada sesuatu yang samar ataupun abstrak dalam pandangan Allah tentang baik ataupun yang tidak baik semuanya jelas didalam pandangan Allah.

b. Surat at-Taubah, 5: 103.

خذ من اموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها

Artinya: "Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka." (Depag RI., 1989: 297)

Penjelasan

Pada ayat ini disebutkan shadaqah, yang arti asalnya adalah bukti dan kebenaran. Di samping itu dia pun dinamai zakat yang artinya adalah pembersihan (Hamka, 11, t.th: 34). Dan dalam ayat ini Allah Swt. memerintahkan Rasulnya untuk memungut zakat dari umatnya untuk mesucikan dan membersihkan mereka dengan zakat itu. (Ibnu Katsir, 4, 1988: 132)

Maka dengan demikian dapatlah difahamkan kalau seorang muslim tidak mau menyerahkan sebagian yang telah ditentukan dari harta Tuhan yang telah dinamai kepunyaannya itu, berarti dia adalah kotor. Kotor secara lahir dan batin. Dia kotor karena dia menyangka bahwa

semua harta itu adalah benar-benar kepunyaannya (Hamka, 11, t.th: 34). Padahal Tuhanlah yang menyediakan buat dia. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Baqarah, 2: 29

هو الذي خلق لكم ما في الارض جميعا

Artinya: "Dan telah Dia jadikan untuk kamu semua apa yang ada di bumi." (Depag RI, 1989: 13)

Apabila umat manusia tidak mau menyerahkan sebagian hartanya yang telah ditentukan oleh Allah, maka dia akan kotor, karena dia tidak ingat lagi hubungannya dengan manusia lain, dan pada dirinya juga telah dirasuki sifat tamak, rakus dan bakhil (Hamka, 11, t.th: 34)

Jika setelah itu kamu lakukan, maka kamu berarti telah membersihkan dari noda kotoran kebakhilan, tamak dan sifat yang kasar terhadap orang-orang fakir yang sengsara. Dan dengan sedekah itu pula, kamu mensucikan jiwa mereka dan mengangkat mereka ke derajat orang-orang yang baik dengan melakukan kebajikan (Al-Maraghi, 11, 1987: 26).

Dalam surat an-Nur, 24: 21 telah disebutkan tentang pensucian jiwa yang dinisbatkan kepada Allah:

ولولا فضل الله عليكم ورحمته ما زكن منكم من احد ابدا

ولكن الله يزكى من يشاء

Artinya: "Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorang pun dari kamu sekalian bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya." (Depag RI., 1989: 546).

Allah-lah Yang Maha Pencipta dan pandai memberi taufik kepada hamba-Nya, supaya melakukan hal-hal yang dengan itu jiwanya menjadi suci dan baik.

Sedangkan dalam surat Asy-Syams, 91: 9-10 menjelaskan tentang pensucian jiwa yang dinisbatkan pada orang yang melakukannya sendiri:

قد افلح من زكها. وقد خاب من دسها

Artinya: "Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya." (Depag RI., 1989: 1064).

Orang tersebut beruntung karena benar-benar telah melakukan apa yang menjadikan hatinya menjadi bersih dan suci, yaitu melakukan sedekah dan amal baik semisalnya.

Bahwasannya zakat dalam hukumnya adalah mengingat rohani umat dalam bidang moral. Sekalipun membinanya dengan ikatan jasmani dalam bidang material. Dan kewajibannya membayar zakat itu merupakan konsep Islam

dalam pengentasan kemiskinan, solidaritas dan kepedulian sosial.

4. Mintak Ampun dan Taubat

Manusia memang bersifat lemah dan bisa khilaf dalam berfikir dan berbuat. Oleh sebab itu, jarang dan mungkin tidak ada orang sama sekali bebas dari kesalahan. Walaupun demikian, manusia tidak boleh terhanyut dalam kesalahannya dan hidup dalam bergelimang dosa, melainkan hendaklah manusia itu segera sadar akan dirinya dan menginsyafi kesalahannya, kemudian meninggalkan kesalahannya dan memohon ampun kepada Allah, karena dia terlanjur berbuat salah.

Apabila seseorang telah menyadari kesalahannya dan menyesali perbuatannya dengan niat yang bulat, hendak mengubah tingkah lakunya untuk masa yang akan datang, serta memohon kepada Allah supaya diampuni kesalahannya itu, niscaya Allah akan mengampuni dosanya, karena Allah itu maha pengampun, Maha Pemurah dan Maha Penyayang.

Setelah mohon ampun, maka seseorang itu hendaklah bertaubat, untuk menyesali atas segala kesalahan dan meninggalkan kesalahan itu, dengan bertekad tidak akan mengulangnya lagi untuk selama-lamanya (Depag RI, 1989 : 315). Manusia diperintahkan untuk bertaubat, karena manusia itu tidak akan pernah luput dari berbuat dosa

atau salah, baik itu terhadap sesamanya maupun terhadap Allah.

Di antara ayat yang mengenai ampun dan taubat adalah:

Ayat tentang ampun

1. Surat Ali Imran, 3: 17, 125
2. Surat an-Nisa', 4: 64, 106
3. Surat al-Maidah, 5: 47
4. Surat at-Taubah, 9: 80, 114
5. Surat Hud, 11: 82, 90, 114
6. Surat Al Haj, 22: 50
7. Surat Al Maidah, 40: 55
8. Surat Asy Syuura, 42: 5
9. Surat Muhammad, 47: 19
10. Surat Adz Dzariyat, 51: 18
11. Surat Al Mumtahanah, 60: 4
12. Surat Al Nunafiqun, 63: 5, 6
13. Surat Nuh, 71: 10
14. Surat Al Muzammil, 73: 20
15. Surat An Nashr, 10: 3.

Ayat tentang taubat

1. Surat Al Baqarah, 2: 160
2. Surat Ali Imran, 3: 89-90, 135-136
3. Surat An Nisa', 5: 64
4. Al Maidah, 5: 39

5. Surat Al A'raf, 7: 153
6. Surat At Taubah, 9: 104, 112
7. Surat Hud, 11: 3
8. Surat Al Isra', 17: 25
9. Surat Maryam, 19: 60
10. Surat Al Furqan, 25: 70, 71
11. Surat Az Zumar, 39: 53, 54
12. Surat Asy Syura, 42: 25
13. Surat At Rahrin, 66: 8
14. Surat Al Buruuj, 85: 10.

Secara singkat dari 42 ayat yang mengenai ampun dan taubat tersebut, kini akan kami jelaskan dua ayat yang berhubungan dengan kesehatan rohani yang mengenai minta ampun dan taubat.

a. Surat Al Maidah, 5 : 39.

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: "Maka barang siapa bertaubat sesudah melakukan kejahatan itu dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah telah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Depag RI, 1989 :165).

Penjelasan

Dalam ayat sebelumnya menerangkan tentang hukuman bagi orang yang telah melakukan perbuatan jahat, yaitu

pencuri yang juga memakan harta orang lain, tetapi tidak secara terang-terangan.

Maka pada ayat ini, barang siapa bertaubat dari para pencuri itu dan tidak lagi mencuri, setelah dia menganiaya diri sendiri dengan melakukan larangan Allah, lalu dia memperbaiki dirinya dan mensucikannya dengan amal-amal kebajikan, maka Allah sungguh menerima taubatnya dan membalasnya dengan keridhaan-Nya, mengampuni dan mengasihinya (Al Maraghi, 6, 1987 : 204).

Karena orang yang melakukan taubat itu berarti orang tersebut secara tidak langsung telah menyembuhkan penyakit rohaninya, disebabkan oleh perasaan bersalah dan berdosa yang berlarut-larut akhirnya mengganggu kesehatan jiwanya. Maka setelah orang tersebut bertaubat, jiwa orang tersebut akan merasa tenang, tentram, dan damai.

Dan sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat karena orang-orang yang bertaubat itu telah membersihkan dirinya dari dosa-dosanya (az-Zamakhsyari Al-Khawarizmi, I, t.th. 362).

b. Surat An Nashr, 110 : 3.

فسبح بحمد ربك واستغفره انه كان توابا

Artinya: "Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepadaNya sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima taubat" (Depag RI, 1989 : 3)

Penjelasan

Ayat ini berkenaan dengan peristiwa ketika Rosullah saw. masuk kota mekkah, pada waktu fathu Mekkah Khalid bin Walid diperintahkan memasuki mekkah dari jurusan daratan rendah untuk menggempur pasukan Quraisy (yang menyerangnya) serta merampas senjatanya setelah memperoleh kemenangan, maka berbondong-bondonglah kaum quraisy masuk Islam. Ayat ini sebagai perintah untuk memuji syukur me-Maha sucikan Allah atas kemenangannya dan meminta ampun atas segala kesalahan, (Shaleh dkk. 1987 : 621).

Pada ayat ini kamu diperintah untuk mensucikan Allah itu dengan memujinya atas nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan kepadamu. Bersyukurlah kepada Nya atas segala kebaikan yang telah dilimpahkan kepadamu, dan pujilah Allah dengan sifat-sifat yang wajib bagi Nya. Sesungguhnya Allah itu kuasa tidak ada yang mengalahkannya dan Allah itu Maha Bijaksana yang tidak akan menyia-nyiakan amal perbuatan yang baik. (Al Maraqhi, 30, 1993 : 454).

Disamping itu kamu juga disuruh untuk minta ampun kepadaNya agar Allah mengampuni dirimu dan orang-orang yang mengikuti kamu atas kekhawatiran dan keresahan, kesusahan dan keputusan yang mencekam mereka akibat dari terlambatnya pertolongan Allah.

Taubat dari perasaan khawatir ini tidak lain hanya dilakukan dengan menyempurnakan perasaan percaya atau yakin akan janji Allah, dan memantapkannya didalam hati yang biasanya terpengaruh oleh perasaan-perasaan berat dan menyusahkan.

Sesungguhnya Allah SWT. banyak menerima taubat hamba-hambaNya. Allah akan mencoba dan mendidik hamba-hambaNya dengan berbagai ujian, kalau memang ternyata seorang hamba itu masih lemah, dalam arti tidak kuat menerima cobaan tersebut, maka Allah membangkitkannya dengan perintah minta kekuatan kepada Nya kemudian Allah akan meperkuat tekak mereka melalui janji Nya yang baik dan demikian seterusnya hingga manusia mencapai pada jenjang kesempurnaan.