

HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Ilmu Ushuluddin



Oleh :

MUARIFATUL ISTIQOMAH
NIM : EO.3.3.97.005

FAKULTAS USHULUDDIN
JURUSAN TAFSIR HADITS
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2002

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi yang disusun oleh Muarifatul Istiqomah ini telah diperiksa dan
disetujui untuk diujikan



Surabaya, Januari 2002

Pembimbing

Drs. H. Mahmud Manan, MA
NIP: 150.177.773

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

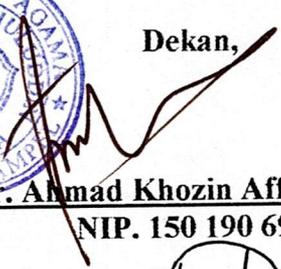
Skripsi yang disusun oleh **Mu'arifatul Istiqomah** ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 25 Januari 2002

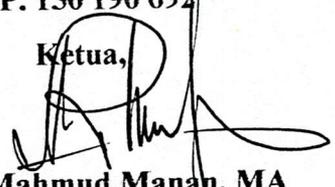
Mengesahkan,
Fakultas Ushuluddin
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.



Dekan,


Dr. Ahmad Khozin Affandi, MA
NIP. 150 190 692

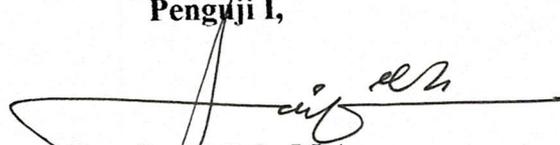
Ketua,


Drs. H. Mahmud Manan, MA
NIP. 150 177 773

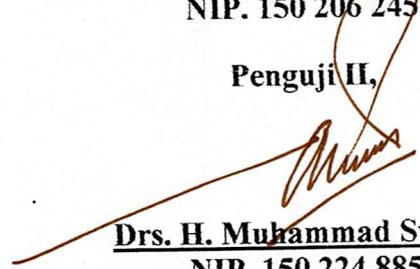
Sekretaris,


Dra. Hj. Nur Fadlilah, M.Ag
NIP. 150 252 756

Penguji I,


Drs. Syaifullah, M.Ag
NIP. 150 206 245

Penguji II,


Drs. H. Muhammad Syarief
NIP. 150 224 885

DAFTAR ISI

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Judul.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Alasan Memilih Judul.....	8
F. Tujuan Pembahasan.....	9
G. Manfaat Pembahasan.....	9
H. Metodologi Penelitian.....	9
I. Sistematika Pembahasan.....	13

BAB II : METODE PANAFSIRAN DAN PENGERTIAN HIDUP

SEHAT

A. Pengertian Al-Qur'an.....	16
1. Secara Bahasa.....	16

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Secara Istilah 17

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id 18

C. Pengertian Hidup Sehat 24

BAB III : AL-QUR'AN DAN KESEHATAN

A. Ayat-ayat Al-Qur'an Tentang Kesehatan 29

B. Penafsiran Ayt-ayat Tentang Kesehatan 40

BAB IV : UPAYA-UPAYA MENUJU HIDUP SEHAT

A. Memelihara Kesehatan Dengan Wudlu 70

B. Melakukan Shalat Dengan Benar 72

C. Menjaga Kebersihan 76

D. Memilih Makanan Yang Baik, Yang Halal dan Bergizi .. 82

E. Istirahat Yang Cukup 90

F. Konsep Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an 95

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan 98

B. Saran-Saran 100

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Al-Qur'an adalah kalam Allah yang tiada tandingnya (mu'jizat), diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. al-Qur'an juga merupakan *way of live* bagi umat manusia, berisi cara-cara bermasyarakat yang berprikemanusiaan yang bisa dipergunakan untuk ruang dan waktu kapan saja. Ia diturunkan untuk kemakmuran, memajukan dan meninggikan derajat dan martabat kehidupan umat manusia di dunia, juga memberikan keberuntungan dan keselamatan hidup di alam akhirat. Ia adalah satu-satunya kitab yang membangun, membina dan memajukan secara komperhensif seluruh cita-cita umat manusia.¹

Lain dari itu di dalam al-Qur'an banyak ayat-ayat yang mengandung berbagai ilmu pengetahuan yang istilah *lain* dikatakan "Wetenschap" yang sewaktu-waktu sangat dihajatkan oleh umat manusia, pada umumnya terutama para pemeluk Islam. Menurut peyelidikan para ahli wetenschap

¹Wahbah az-Zuhaili, Al-Qur'an dan Pardigma (Yogyakarta: Dinamika, 1996), 10

yang pernah meyelami isi yang terkandung di dalam al-Qur'an adalah seperti ayat-ayat yang mengandung pelajaran ilmu alam. Ada dua ilmu alam yaitu pertama, yang disebut alam 'alawi (atas) itu, ialah seperti ilmu falak, yang berkenaan dengan urusan udara dan sebagainya. Kedua, alam sufli (bawah) itu, ialah seperti ilmu bumi, ilmu tumbuh-tumbuhan, ilmu hewan, ilmu kimia dan lain-lain².

Demikian di antara uraian-uraian pengetahuan yang terkandung di dalam al-Qur'an, yang singkatnya dapatlah dikatakan bahwa al-Qur'an itu suatu kitab yang menjadi sumber ilmu pengetahuan dan juga pegangan hidup.

Imam Fahrudin ar-Razi, seorang ahli tafsir dan ahli filsafat pernah menyatakan dengan tegas yang artinya: "Al-Qur'an itu pokok dan sumber ilmu pengetahuan, baik hal keduniaan maupun hal keakhiratan. Baik ahli nahwu, balaghah, fiqh dan ushulnya maupun ahli tabib, semuanya mengambil dari al-Qur'an".³

²Moenawar Kholil, *Al-Qur'an dari Masa Kemasa*, (Solo: Ramadhani, 1994), 78

³*Ibid.*

Sedangkan pegangan hidup kaum muslimin yang kedua adalah as-Sunnah, karena hanya kedua pusaka itulah yang telah diwariskan kepada umat Islam. Jadi hanya dengan kedua pusaka itulah manusia dapat memperoleh pengetahuan untuk hidup, baik untuk kehidupan dunia atau kehidupan di akhirat. Juga tidak ketinggalan pula dalam pembahasan tentang kesehatan. Memang secara eksplisit masalah kesehatan tidak diterangkan secara langsung tetapi dinyatakan secara implisit, dalam artian hal-hal atau upaya-upaya agar seseorang bisa hidup sehat. Sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 222:

... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ .

Artinya: "...Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri".⁴

Dalam firman yang lain:

يَبْنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ . (الاعرف: ٣١)

⁴Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989), 54

Artinya: “Hai anak Adam pakailah pakaianmu yang indah disetiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan”.⁵

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Firman Allah dalam surat al-Baqarah 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ
إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.⁶

Dari ayat-ayat di atas dapat diambil suatu pengertian bahwa Islam itu menganjurkan kepada umatnya berpakaian yang bersih dan suci terutama pada waktu shalat dan disuruh menjauhi segala kotoran (termasuk sampah lingkungan)

Di dalam al-Qur'an juga dianjurkan bagaimana seseorang menjaga dirinya agar tubuh tetap berada dalam kondisi yang sehat. Dengan demikian, membantunya dalam upaya mendapatkan keberuntungan spiritual

⁵ *Ibid*, 225

⁶ *Ibid*, 41

dan material (rohaniah dan jasmaniah). Oleh karena itu peraturan tentang makanan memegang peranan sangat penting, dalam artian harus seimbang dalam makan dan minum, menghindari kerakusan, mengkonsumsi hanya apa yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan energinya.⁷

Islam melarang jenis makanan tertentu karena dampaknya yang buruk, serta menghalalkan makanan yang baik dan halal. Seorang muslim yang bijak adalah yang memperhatikan keseimbangan antara kebutuhan badan, pikiran dan jiwanya. Dia memberi perhatian kepada ketiga hal itu tanpa menekankan aspek yang satu dan mengabaikan aspek yang lain.

Ajaran Islam dalam al-Qur'an dan hadits banyak sekali yang memerintahkan umatnya agar memperhatikan hal-hal yang mengarah pada pemeliharaan kesehatan tubuh seperti wudlu, shalat, makan makanan yang seimbang, serta aneka aktivitas ibadah lainnya. Dengan demikian Islam sangat memperhatikan soal kesehatan, adapun caranya yaitu dengan mengajak dan menganjurkan untuk menjaga dan memperhatikan kesehatan yang telah dimiliki setiap orang.⁸

⁷Fazlur Rahman, *Al-Qur'an Sumber Pengetahuan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), 336

⁸Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), 137

Kita mengetahui bahwa ada sebuah pepatah, pepatah itu adalah “Mensana Incorpore Sano” yang artinya jiwa yang sehat (men sana) terdapat dalam badan yang sehat (Incorpore), meskipun kita sudah mengerti bahwa jiwa tidak berdiam di badan seperti katak dalam tempurung.⁹

Kesehatan jasmani akan terjaga dalam mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat, juga penjagaan itu lebih baik dari pada pengobatan, karena itu menjaga diri dari berbagai penyakit, adalah jalan yang terbaik untuk kesehatan badan dan melindunginya dari berbagai penyakit.¹⁰

Dengan demikian manusia tidak dapat melaksanakan aktivitasnya tanpa adanya kesehatan dan sebagai seorang muslim, dalam mengarungi samudra kehidupan ini telah diberi pedoman, yaitu bagaimana seseorang itu hidup sehat (sesuai dengan al-Qur'an dan hadits). Karena dalam Al-qu'ran tidak diterangkan secara eksplisit untuk itu penulis tertarik untuk membahas masalah ini, dengan judul: “Hidup sehat menurut Al-Qur'an”.

⁹Burhanuddin Salam, *Filsafat Manusia*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988).

¹⁰Ali Mu'nis, *Pengobatan Cara Nabi*, (Jakarta: Kalam Mulia), 4

B. PENEGASAN JUDUL

Untuk menghindari pemahaman yang berbeda terhadap judul yang diajukan, maka perlu kiranya penulis memberi batasan pengertian yang dianggap perlu yaitu:

Hidup : Masih terus, bergerak dan bekerja sebagai mestinya.¹¹

Sehat : Keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari penyakit).¹²

Al-Qur'an : Kitab suci umat Islam.¹³

Akhirnya dalam penegasan judul ini yang dimaksud dengan “Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an” adalah bagaimana hidup sehat berdasarkan al-Qur'an sebagai kitab satu-satunya umat Islam.

C. PEMBATAAN MASALAH

Untuk membatasi permasalahan agar lebih mengarah pada topik yang dituju maka pembahasan dalam skripsi ini penulis menfokuskan tentang bagaimana pandangan/diskripsi al-Qur'an mengenai kesehatan, dan bagaimana upaya-upaya untuk menuju hidup sehat.

¹¹Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), 350

¹²*Ibid*, 890

¹³Tim Penulis IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Islam Indonesia* (Jakarta: Djambatan, 1992), 794

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas masalah utama yang akan dipecahkan melalui penulisan ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1. Bagaimana konsep hidup sehat menurut al-Qur'an
- 2. Upaya apa saja untuk mewujudkan hidup sehat, berdasarkan pemahaman ayat al-Qur'an

E. ALASAN MEMILIH JUDUL

Ada beberapa alasan yang menjadi dasar pemilihan masalah pada skripsi ini, diantaranya:

- 1. Pembahasan terhadap isi kandungan al-Qur'an merupakan pembahasan yang aktual dan tidak ada habisnya. Dan salah satu isi kandungannya adalah masalah kesehatan, dimana masalah tersebut diterangkan secara tersirat, yang bagi penulis menarik dan dikaji dalam pembahasan tertentu
- 2. Kesehatan adalah merupakan salah satu faktor yang mendasar yang sangat mempengaruhi kehidupan manusia.

F. TUJUAN PEMBAHASAN

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan yang akan dicapai atau dikehendaki peneliti ini adalah

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep hidup sehat menurut al-Qur'an
2. Untuk mengetahui bagaimana upaya-upaya agar hidup menjadi sehat

G. MANFAAT PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki arti yang bersifat akademis yang mana dapat menambah suatu informasi dan dipertimbangkan dalam memperkaya pemahaman tentang kesehatan, khususnya pola hidup sehat menurut al-Qur'an.

Dari penelitian ini diharapkan mampu mendorong masyarakat muslim untuk lebih memperhatikan masalah kesehatan, baik itu kesehatan fisik maupun psikis, begitu juga hati-hati dalam memilih makanan dan minuman.

H. METODOLOGI PENELITIAN

1. Model Jenis Teknik Pengumpulan Data

Model dari penelitian ini adalah kualitatif (literer). Yang berusaha mendiskripsikan fenomena pernyataan al-Qur'an mengenai kesehatan.

Adapun jenisnya merupakan penelitian kepustakaan yang menggunakan bahan pustaka sebagai sumber data dan barang-barang percetakan dalam hal ini buku-buku publikasi hasil karya dari pada intelektual, dimana buku-buku tersebut membicarakan tentang judul yang menjadi pembahasan skripsi ini dan teknik pengumpulan datanya adalah dengan cara dokumentasi.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ada metode tafsir maudhu'i. Metode ini dimaksudkan untuk mendapatkan jawaban dari al-Qur'an terhadap suatu masalah. Dalam metode ini ayat-ayat dari al-Qur'an yang kaitannya dengan persoalan atau topik yang ditetapkan sebelumnya dihimupun kemudian dibahas dan dianalisis kandungan ayat-ayat tersebut sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh.

Adapun tahapan yang harus dilalui adalah

- a. Menetapkan masalah yang akan dibahas (topik)
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut
- c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya disertai pengetahuan tentang asbab al-Nuzulnya.
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing
- e. Menyusun pembahasan dan rangka yang sempurna (outline)
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok pembahasan
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama, atau mengkompromikan antara yang 'am (umum) dan yang khash (khusus), mutlaq dan muqayyad (terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuannya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan.¹⁴

¹⁴M. Quraissy Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1994), 115

3. Sumber Data

Untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini data-data yang perlu dikumpulkan antara lain adalah:

a. Data Primer

Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penulisan skripsi ini adalah

1. Al-Qur'an al-Karim
2. Tafsir al-Maraghi oleh Mushtafa al-Maraghi
3. Shahih Muslim oleh Imam Abi Husain Muslim bin Hajjaz
4. Sunan at-Tirmidzi oleh Abi Isa Muhammad bin Tsaurah
5. Tafsir Khozin oleh Imam Alauddin Ali bin Muhammad bin Ibrahim al-Bagdady dan Imam Abi Muhammad Husain bin Mas'ud

b. Data Sekunder

Yang menjadi sumber data sekunder dalam penulisan skripsi ini adalah buku-buku tafsir dan buku lainnya antara lain seperti:

- 1.) Terjemah Tafsir al-Maraghi oleh Musthafa al-Maraghi
- 2.) Tafsir al-Azhar oleh Hamka
- 3.) Terjemah Tafsir Ibnu Katsier oleh Salim Bahreisy dan Said Bahreisy

4.) Al-Qur'an dan Tafsirnya (Tafsir UII)

5.) Kesehatan dalam Pandangan Islam oleh M. Thohir

6.) Pemeliharaan Kesehatan dalam Islam oleh Mahmud Ahmad
Najib

4. Teknik Analisis Data

Untuk mengolah dan menganalisis data skripsi ini, digunakan metode sebagai berikut:

- a. Metode Induksi, yaitu menetapkan kebenaran dengan penilaian lebih dahulu terhadap kejadian-kejadian yang khusus kemudian ditarik kesimpulan secara umum¹⁵
- b. Metode Deduksi, yaitu menetapkan langkah-langkah kebenaran umum dalam susunan yang teratur kemudian ditarik kesimpulan untuk menilai hal-hal yang bersifat khusus¹⁶

I. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Untuk memudahkan pembahasan, maka skripsi ini dibagi menjadi beberapa bab, dan masing-masing bab dibagi dalam beberapa sub bab.

Adapun pembahasannya sebagai berikut:

¹⁵ Winarno Surakhmat, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1990), 25

¹⁶ *Ibid.*

BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini membicarakan tentang latar belakang masalah, penegasan judul, pembatasan masalah, rumusan masalah, alasan memilih judul, tujuan pembahasan, manfaat pembahasan, metodologi penelitian.

BAB II. LANDASAN TEORI

Bab ini berisi tentang pengertian al-Qur'an metode penafsiran al-Qur'an, pengertian hidup sehat.

BAB III. AL-QUR'AN DAN HIDUP SEHAT

Bab ini merupakan penyajian tentang ayat-ayat yang berhubungan dengan masalah kesehatan, serta penafsiran ayat-ayat tersebut menurut para mufassir.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB IV. ANALISA

Bab ini membicarakan tentang bagaimana hidup sehat menurut al-Qur'an, upaya-upaya apa saja yang menuju hidup sehat serta konsep apa saja yang tertera dari ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan masalah kesehatan

BAB V. KESIMPULAN

Dalam bab ini dikemukakan dari seluruh kajian/penelitian jawaban dari permasalahan, juga dikemukakan tentang saran-saran dan penutup sebagai tindak lanjut dari uraian sekaligus rangkaian pembahasan

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB II

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

METODE PENAFSIRAN DAN PENGERTIAN

HIDUP SEHAT

A. PENGERTIAN AL-QUR'AN

1. Secara Bahasa

Ada beberapa pendapat tentang asal kata al-Qur'an. Di antaranya ialah :

a. Al-Syafi'i (150-204) salah seorang Imam Madzhab yang sangat terkenal mengatakan, bahwa kata al-Qur'an itu ditulis dan tanpa hamzah (al-Qur'an), serta tidak diambil dari kata lain. ia adalah nama yang khusus dipakai untuk kitab suci yang diberikan kepada Nabi Muhammad, sebagaimana nama Injil dan Taurat yang masing-masing diberikan kepada Nabi Isa dan Musa.

b. Harun Nasution, dalam bukunya Ensiklopedi Islam Indonesia mengatakan bahwa al-Qur'an secara harfiah berarti bacaan atau himpunan, karena ia merupakan kitab yang wajib dibaca, dan

dipelajari dan merupakan himpunan dari ajaran-ajaran wahyu yang terbaik.¹

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Secara Istilah

Dr. Subhi Salih mengemukakan bahwa al-Qur'an adalah kalam Allah yang bersifat atau berfungsi mu'jizat (sebagai bukti kebenaran atas kenabian Muhammad) yang diturunkan kepada Nabi Muhammad, yang tertulis di dalam mushaf-mushaf, yang dinukilkan atau diriwayatkan dengan jalan mutawatir, dan dipandang beribadah membacanya.

Asy Syaukani dalam bukunya "Al-Irsyad" mengemukakan : Al-Qur'an kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang dibacakan, lagi mutawatir penukilannya.

Prof. Dr. Hamka dalam "Tafsir Al-Azhar" nya mengistilahkan al-Qur'an sebagai wahyu-wahyu yang diturunkan allah kepada Rasul-Nya, dengan perantara Malaikat Jibril untuk disampaikan kepada manusia.²

Dari definisi-definisi tersebut di atas dapat disimpilakan bahwa : Al-Qur'an ialah nama yang diberikan kepada firman Allah yang diturunkannya kepada Nabi Muhammad Saw dengan p[erantata Malaikat

¹Tim penulis IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, (Jakarta: Djambatan 1992), hal. 794.

²Syahminan Zaini, Ananto Kusuma, *Op-Cit*, hal. 3.

Jibril, yang berfungsi atau bersifat sebagai mu'jizat, yang dituliskan di dalam mushaf yang mutawatir penukilannya, untuk disampaikan kepada manusia, yang harus dibaca, dihayati dan diamankan isinya, agar tercapai kehidupan selamat dan bahagia di dunia dan akhirat.

B. METODE PENAFSIRAN AL-QUR'AN

Cara para ulama memahami dan menjelaskan kandungan makna Al-Qur'an mengalami perkembangan sejalan dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan. Ada empat metode yang cukup menonjol, yaitu :

1. Metode Tafsir Tahlili
2. Metode Tafsir Ijmali
3. Metode Tafsir Muqarin
4. Metode Tafsir Maudhu'i.³

Metode Tafsir Tahlili adalah sejenis tafsir yang berusaha menerangkan arti ayat-ayat al-Qur'an dari berbagai seginya secara meluas, berdasarkan urutan ayat atau surat sebagaimana tersusun pada mushaf.

Metode Tafsir Ijmali adalah suatu metode penafsiran al-Qur'an yang menjelaskan makna dan kandungan al-Qur'an, ayat demi ayat, berdasarkan

³Asep Usmani Ismail, DKK, *Ensiklopedi Mini Logos*, Wacana Ilmu, Cet I, 1996, hal. 371.

pada urutan mushaf dengan suatu uraian yang ringkas tetapi jelas. Uraian pada metode ini atau tafsir ini tidak berbelit-belit. Karena sifatnya yang ringkas, biasanya Tafsir Ijmali tidak menggunakan bantuan Hadits Nabi sebagai rujukan.⁴

Metode Tafsir Muqarin adalah suatu penafsiran al-Qur'an dengan cara membandingkan sekelompok ayat yang berbicara dalam suatu masalah dengan ayat-ayat yang sama atau dengan hadits, baik dari segi isi maupun redaksi. Juga dengan membandingkan pendapat-pendapat para ulama tafsir tentang sekelompok ayat yang berbicara dalam suatu masalah dengan menonjolkan segi-segi perdebatan tertentu dari obyek yang dibandingkan.⁵

Metode Tafsir Maudhu'i, kata maudhu'i berasal dari bahasa Arab "Maudhu" (مَوْضُوع), yang merupakan isim maf'ul dari fi'il madhi wadh'o'a (وَضَعَ) yang berarti meletakkan, menjadikan, menghina, dan membuat-buat.⁶

Arti maudhu' yang dimaksud disini adalah yang dibicarakan akan judul/ topik/ sektor, sehingga tafsir maudhu' berarti menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an yang mengenai satu judul/ topik/ sektor pembicaraan tertentu.

⁴Ibid, 372.

⁵Ibid, 373.

⁶Luis Ma'luk, *Al-Munjid Fi al-Lughah*, (Libanon, Beirut, 1988), 905.

Dan bukan *maudhu'* yang berarti dibuat-buat, seperti kata hadits *maudhu'* yang berarti hadits yang dipalsukan/ dibuat-buat.⁷

Dalam menerapkan pengertian tafsir *maudhu'* menurut istilah, berbagai ulama/ sarjana memberikan definisi yang hampir sama karena tafsir *maudhu'* ini masih merupakan istilah yang baru bagi mereka.

Jelasnya tafsir *maudhu'* ialah tafsir yang menjelaskan beberapa ayat al-Qur'an yang mengenai sesuatu judul/ topik/ sektor-sektor tertentu, dengan memperhatikan tertib urutan turunnya masing-masing ayat, sesuai dengan sebab-sebab turunnya yang dijelaskan dengan berbagai macam keterangan dari segala seginya dan diperbandingkannya dengan keterangan dari berbagai ilmu pengetahuan yang benar yang membahas judul/ topik/ sektor yang sama, sehingga lebih tuntas dan lebih sempurna.⁸

Dengan demikian tafsir *maudhu'* adalah tafsir yang memakai metode khusus, yang mengumpulkan beberapa ayat yang membicarakan satu judul/ topik/ sektor yang satu ditafsirkan yang lain, sehingga tafsir *maudhu'* ini termasuk tafsir *bil ma'tsur* yang paling tinggi tingkatannya,

⁷ Abdul Djalal, *Urgensi Tafsir Maudhu'i Pada Masa Kini* (Jakarta, Kalam Mulia, 1990), 83-84.

⁸ Abdul Djalal, *Urgensi*, 84-85.

karena tafsir ini menafsirkan al-Qur'an dengan al-Qur'an/ ayat dengan ayat.⁹

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Adapun keunggulan/ keistimewaan tafsir maudhu'i adalah sebagai berikut :

- a. Menghindari problem/ kelemahan metode lain.
- b. Menafsirkan ayat dengan ayat/ dengan hadits Nabi, satu cara terbaik dalam menafsirkan al-Qur'an.
- c. Kesimpulan yang dihasilkan mudah difahami.
- d. Menolak anggapan adanya ayat-ayat yang bertentangan-dalam al-Qur'an.¹⁰

Nasiruddin dalam bukunya yang berjudul "Metologi Penafsiran Al-Qur'an" menyebutkan bahwa keunggulan tafsir maudhu'i setidaknya ada 4 macam

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

1. Menjawab tantangan zaman

Untuk menghadapi beberapa masalah yang semakin rumit dalam kehidupan yang mempunyai dampak yang luas, yang hal ini tidak dapat dihadapi/ ditangani oleh metode-metode penafsiran selain tematik.

⁹Ibid, 93.

¹⁰M. Quraiys Shihab (*Membumikakan Al-Qur'an*, Bandung, Mizan, 1998), 117.

2. Praktis dan Sistematis

Metode tematik ini disusun secara praktis dan sistematis dalam memecahkan masalah yang timbul. Dengan adanya kehidupan yang serba kompleks mereka tidak lagi memperhatikan al-Qur'an, apalagi membacanya. Padahal untuk mendapatkan petunjuk harus membacanya. Dengan keadaan demikian ini yang paling tepat untuk memahami al-Qur'an adalah dengan "Tafsir Tematik".

3. Dinamis

Metode tematik ini bisa menjawab dan mengikuti perkembangan zaman, yang bisa menarik kepada pembaca dan pendengarnya sehingga dapat mengayomi dan membimbing manusia pada semua lapisan dan strata sosial, karena mereka tertarik dan mengamalkan ajaran-ajarannya.

4. Membuat Pemahaman Menjadi Utuh

Dengan ditetapkan judul-judul yang akan dibahas, maka pemahaman ayat-ayat al-Qur'an dapat diserat secara utuh, maka dari itu

metode tematik ini dapat diandalkan untuk memecahkan suatu permasalahan secara baik dan tuntas.¹⁶

Adapun langkah-langkah atau cara kerja metode Tafsir Maudhu'i ini dapat dirinci sebagai berikut :

- Memilih/menetapkan masalah al-Qur'an yang akan dikaji secara maudhu'iy.
- Melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan, ayat makiyyah dan madaniyah.
- Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya, disertai pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat/ asbab al-Nuzul.
- Mengetahui korelasi (munasabah) ayat tersebut didalam masing-masing suratnya.
- Menyusun tema bahasan didalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna, dan utuh (outline).

¹⁶Nasruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar Offse), 165-167.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Melengkapi pembahasan dan uraian dengan hadits, bila dipandang perlu, sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan makin jelas.

- Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa mengkompromikan antara pengertian yang 'am dan khash, antara yang muthlaq dan muqayyad, mensinkronkan ayat-ayat yang lahirnya tampak kontradiktif, menjelaskan ayat nasikh dan mansukh, sehingga semua ayat tersebut bertemu pada satu muara, tanpa perbedaan dan kontradiksi/ tindakan pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.¹²

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

C. PENGERTIAN HIDUP SEHAT

Hidup artinya masih terus ada atau bergerak dan bekerja sebagaimana mestinya.¹³ Sedangkan kesehatan bersal dari sehat, sehat dalam kamus besar dalam Bahasa Indonesia diartikan dengan keadaan baik

¹² Abd. Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy Suatu Pengantar*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 1996), 46.

¹³ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar*, (Jakarta, Balai Pustaka, 1996), hal. 350.

seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), dan pada kamus ini kita sehat disamakan dengan ariat yang artinya sehat dan kuat.

Hidup sehat adalah hajat manusia yang esensial karena hidup sehat selain dapat menghantarkan kehidupan yang sejahtera, juga merupakan bagian dari prasyarat kesempurnaan ibadahny. Sehat bukan hanya bebas dari sakit dan cacat saja, tetapi mempunyai arti yang sangat luas, yakni berada kondisi yang stabil dalam aspek jasmani dan rohani serta sosial lingkungan.

Menurut WHO (World Health Organisation atau Organisasi Kesehatan Dunia), sehat adalah "memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit."¹⁵

Sedangkan dalam bukunya Dadang Hawari menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya

¹⁴ *Ibid*, 890.

¹⁵ Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1994), 4.

sehat dalam arti fisik, psikologi dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual atau agama.

Badan dikatakan sehat apabila kondisi fisik (anatomis) dan fungsi (fisiologis) jaringan atau organ tubuh seseorang dalam keadaan normal.¹⁷

Jiwa yang sehat menurut paham ilmu kedokteran pada waktu sekarang adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 1959) memberikan batasan kriteria jiwa atau mental yang sehat, adalah sebagai berikut :

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari tegang dan cemas.

¹⁶Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1996), 11

¹⁷M. Thohir HS. *Kesehatan Dalam Pandangan Islam*, (Surabaya, Bina Ilmu, 1988), 4.

- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk dikemudian hari.
- g. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.¹⁸

Kesehatan sosial adalah perikehidupan dalam masyarakat sedemikian rupa sehingga setiap individu (pribadi) mempunyai kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupan diri sendiri, keluarganya dan masyarakat di sekelilingnya. Dalam pandangan Islam, kesehatan sosial tidak hanya terbatas pada hubungan timbal balik secara umat manusia, tetapi juga hubungan timbal balik dengan Allah SWT. Tuhan yang mengatur seluruh alam semesta termasuk manusia. Hubungan timbal balik ini secara konseptual telah diatur dalam kitabullah al-Qur'an, dan secara teknis operasional telah dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad Saw. Oleh karena itu dalam pandangan Islam interaksi

¹⁸Hawari, *Al-Qur'an*, 12.

manusia dengan Allah SWT. termasuk salah satu tolok ukur apakah diri

manusia itu sehat atau tidak.¹⁹

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

¹⁹Thahir, *Kesehatan*, 5.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB III

AL-QUR'AN DAN KESEHATAN

A. AYAT-AYAT TENTANG KESEHATAN

Setiap muslim meyakini bahwa Islam adalah suatu agama yang membawa petunjuk demi kebahagiaan pribadi dan masyarakat serta kesejahteraan mereka di dunia dan di akhirat. Petunjuk-petunjuk tersebut pada umumnya bersifat global. Memang tidak semua masalah harus ditemukan argumentasinya secara khusus dari kedua sumber (al-Qur'an dan hadits), tetapi dapat ditemukan melalui pemahaman terhadap jiwa ajaran agama serta tujuan-tujuan pokok syariat (Maqashid al-Syari'ah).

Begitu juga masalah kesehatan, dalam al-Qur'an memang secara eksplisit, dalam artian hal-hal yang menuju kemasalah kesehatan.

Dalam hal ini penulis memaparkan sebagian ayat-ayat al-Qur'an yang mengarah kepada masalah kesehatan hanya 12 ayat. Dengan demikian tidak menutup kemungkinan ada ayat-ayat yang lain tentang kesehatan, yang penulis belum sempat memaparkannya karena keterbatasan waktu. Di antara hal-hal yang mengenai kesehatan itu antara lain:

1. Menjaga kesehatan rohani

Seseorang memerlukan adanya kesucian hati nurani yang akan berguna untuk jiwanya sendiri dan manusia yang selalu ia kepada Tuhan-Nya yaitu menyebut dan memikirkan nama-nama yang paling baik, sifat-sifatnya, semua yang diciptakannya dan hukum-hukum yang telah ditetapkan olehnya. Di samping itu diusahakan mendapat kerelaan Allah dan menjauhkan perbuatan yang telah dilarangnya.¹

Di antara ayat-ayat yang berkenaan dengan kesehatan rohani adalah:

a. Surat ar-Ruum ayat 30

فاقم وجهك للدين حنيفا فطرت الله التي فطر الناس عليها
لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu lurus kepada agama (Allah), (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.²

¹Husain Bahreisy, *Islam dan Kesehatan*, (Surabaya: al-Ikhlās, t.th), 81

²Depag RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: Mahkota, 1989), 645

b. Surat ar-Ra'du ayat 28

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

الدين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب

Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram"³

c. Surat al-Furqan ayat 47

وهو الذى جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار

نشورا. (الفرقان: ٤٧)

Artinya: "Dialah yang menjadikan untukmu malam sebagai pakaian dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha".⁴

2. Mejaga Kesehatan Jasmani

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

a. Surat al-Isra' ayat 32

ولا تقربوا الزنى إنه كان فاحشة وساء سبيلا

Artinya: "Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk".⁵

³Ibid. 373

⁴Ibid, 566

⁵Ibid., 429

Dalam surat Isra' ayat 32 dinyatakan bahwa seorang mukmin tidak boleh melakukan zina, termasuk pula semua tindakan yang merangsang seseorang melakukan zina.

b. Surat al-A'raf ayat 31

يٰۤاِبْنِيۤ اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۤتَكَ مِمَّا بَدَا لَكَ فَاۡكُلْ وَشَرِبْ
وَلَا تُسْرِفْ اِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ . (الاعرف: ٣١)

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah disetiap (memasuki) masjid, makan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan-lebihan."⁶

Dalam ayat diatas mengajarkan kepada umat-Nya agar berpakaian dengan sederhana, makan dan minum juga sederhana.

Karena Islam tidak menginginkan manusia menjadi pengabdian kebutuhan jasmani, sebagaimana hewan, Islam juga tidak menghendaki manusia menjadi pengabdian ruhani sebagaimana malaikat. Tetapi Islam menghendaki agar manusia berada ditengah-tengah atau pertengahan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, atau tidak berlebih-lebihan dalam segala sesuatu.

⁶Ibid., 225

c. Surat an-Nahl ayat 69

تم كل من كل الشراه فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج
 من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس ان في ذلك
 لآية لقوم يتفكرون .

Artinya: "Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tumbuan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia, sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan".⁷

Dalam surat an-Nahl ayat 69 diterangkan bahwa buah-buahan adalah makanan yang berguna bagi tubuh seseorang, begitu juga madu, madu ialah sebagai obat untuk mengobati berbagai macam penyakit serta memperkuat daya tahan tubuh. Karena madu itu termasuk sejenis makanan yang mudah dicerna dan banyak mengandung berbagai macam vitamin.

⁷Ibid., 412

d. Surat al-Maidah ayat 6

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

يا ايها الذين امنوا اذا قمتم الى الصلوة فاغسلوا وجوهكم وايديكم
الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وارجلكم الى الكعبين وان كنتم
جنبا فاطهروا وان كنتم مرضى او على سفر او جاء احد
منكم من الغائط او لمستم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا
صعيدا طيبا فامسحوا بوجوهكم وايديكم منه ما يريد الله
ليجعل عليكم من حرج ولكن تريد ليطهركم وليتم نعمته عليكم
لعلكم تشكرون. (المائدة: ٦)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai sikut, dan sapulah kepalamu dan basuh kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan. Lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang (bersih) sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu. Tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur”.⁸

⁸Ibid, 158

Berwudlu bisa menimbulkan semangat badan dan seseorang yang mengerjakan shalat bisa mengerjakannya tanpa malas supaya shalatnya maqbul. Wudlu juga bisa mencegah penyakit kanker kulit.

e. Suat al-Baqarah ayat 168 dan 172

ياايهاالناس كلوا مما فى الارض حلالا طيبا ولا تتبعوا خطوات الشيطان انه لكم عدو مبين . (البقرة: ١٦٨)

Artinya: "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu".⁹

ياايهاالذين امنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله ان كنتم اياه تعبدون . (البقرة: ١٧٢)

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah."¹⁰

⁹Ibid. 41

¹⁰Ibid,42

f. Al-Baqarah surat 173

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

انما حرم عليكم الميت والدم ولحم الخنزير وما اهل به لغير الله
فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا اثم عليه ان الله غفور رحيم.

(البقرة: ١٧٣)

Artinya: “Sesungguhnya Allah hanya megharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barang siapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang ia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.¹¹

Dalam ajaran al-Qur'an dinyatakan untuk memakan makanan yang baik dan halal, lain itu juga dijelaskan masalah makanan yang tidak baik bagi tubuh seseorang, bahkan membahayakan. Makanan itu adalah empat macam dari jenis makanan yaitu bangkai, darah, daging babi dan binatang yang disembelih dengan menyebut selain nama Allah.

¹¹Ibid, 42

g. Surat al-Baqarah ayat 219

يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما اثم كبير ومنافع للناس واثمهما
أكبر من نفعهما ويسألونك ماذا ينفقون قل العفو كذلك بين الله لكم

الآية لعلكم تتفكرون. (البقرة: ٢١٩)

Artinya: “Mereka bertanya kepadamu tentang khamr dan judi, katakanlah, pada keduanya itu terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya. Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berfikir.¹²

Orang mukmin dilarang minum minuman yang memabukan seperti khamr dan sejenisnya, sebab minuman itu telah diharamkan oleh Allah SWT. walaupun minuman dalam ukuran sedikit.

Begitu juga diharamkan bagi orang mukmin berjudi, karena kedua perbuatan tersebut menimbulkan keretakan bangunan masyarakat yang Islami sebab adanya benih permusuhan, kebencian, perpecahan, dan juga menyia-nyiakan harta.

¹²Ibid., 53



h. Al-Baqarah ayat 222

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

ويسئلونك عن الحيض قل هو اذى فاعتزلوا النساء فى الحيض
ولا تقربوهن حتى يطهرن فاذا تطهرن فاتوهن من حيث امركم
الله ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين. (البقرة: ٢٢٢)

Artinya: “Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: “Haid itu adalah suatu kotoran”. Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu ditempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri”.¹³

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dalam surat al-Baqarat ayat 222 dijelaskan bahwasanya seorang suami disuruh menjauhi istrinya di waktu haid, dalam artian seorang suami tidak boleh menyetubuhi istrinya, sebab itu mengandung bahaya dan penyakit.

Kebersihan merupakan salah satu syarat dalam kehidupan manusia untuk hidup sehat, karena bila badan bersih maka terhindar

¹³Ibid., 54

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

dari penyakit, sehingga segala kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik, mulai dari kegiatan badan, hingga kegiatan berkarya.

Begitu juga berwudlu bisa menimbulkan semangat badan dan seseorang yang mengerjakan shalat bisa mengerjakannya tanpa malas supaya shalatnya maqbul. Wudlu juga bisa mencegah penyakit kanker kulit. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT. surat al-Maidah ayat 6 yang berbunyi:

يا ايها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلوة فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤسكم وارجلكم الى الكعبين وان كنتم جنبا فاطهروا وان كنتم مرضى او على سفر او جاء احد منكم من الغائط او لمستم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا صعيدا طيبا فامسحوا بوجوهكم وايديكم منه ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن تريد ليطهركم وليتم نعمته عليكم لعلكم تشكرون. (المائدة: ٦)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila ikamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai sikut, dan sapulah kepalamu dan basuh kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu

sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan. Lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang (bersih) sapukan muka mu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu. Tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur”.¹⁴

Di dalam ayat 168 dan 172 dijelaskan agar semua umat khususnya oran mukmin makan yang baik serta halal, yang telah diberikan oleh Allah. Dan harus mensyukuri rizki yang telah diberikan Nya

B. PENAFSIRAN AYAT-AYAT TENTANG KESEHATAN

1. Surat ar-Ruum ayat 30

فأقم وجهك للدين حنيفا فطرت الله التي فطر الناس عليها
لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون.

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu lurus kepada agama (Allah), (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.¹⁵

¹⁴*Ibid.*, 158

¹⁵Depag RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: Mahkota, 1989), 645

Agama merupakan kebutuhan pokok manusia semenjak manusia itu lahir, fitrahnya akan terus untuk mencarinya. Karena adanya fitrah ini maka manusia selalu membutuhkan pegangan hidup, dengan agama manusia merasa bahwa dalam jiwanya ada suatu perasaan yang mengakui adanya Yang Maha Kuasa tempat mereka berlindung.¹⁶

2. Surat ar-Ra'du ayat 28

الدين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب

Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram"¹⁷

Untuk mencapai ketenangan hati manusia selalu berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan, hanya saja cara mereka mengabdikan mendekatkan diri kepada Tuhan bermacam-macam sesuai dengan ajaran yang dianut.¹⁸

3. Surat al-Furqan: 47

وهو الذى جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار

نشورا. (الفرقان: ٤٧)

¹⁶Djamaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1973),

¹⁷Depag RI, *Al-Qur'an*, 373

¹⁸Djamaluddin, *Pengantar*, 74

Artinya: "Dialah yang menjadikan untukmu malam sebagai pakaian dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha".¹⁹

a. Ibnu Katsir

Dalam tafsir ini diterangkan bahwa Allah menjadikan malam untukmu sebagai pakaian yang menutupi alam dengan kegelapan dan menjadikan untuk kamu tidur beristirahat dan memberi kesempatan bagi anggota tubuh mengasuh sesudah bergerak sepanjang siang hari, sedang siang ialah dijadikan untuk berusaha.²⁰

b. Ahmad Musthafa al-Maraghi

Menurut tafsir ini bahwasanya Allah menjadikan kematian kalian dengan tidur di waktu malam, dan menjadikan kebangkitan

kalian yakni dari tidur yang menyerupai kematian".²¹

c. Hamka

Dalam tafsir ini diterangkan bahwa apabila segala tenaga dan energi kita telah kita tumpakan bagi kepentingan hidup kita di siang

¹⁹ *Ibid.*, 566

²⁰ Ibnu Katsir, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir.*, Penerjemah Salim Bahreisy, dan Said Bahresiy, (Surabaya: Bina Ilmu, 1993), Jilid. VI, 23

²¹ Ahmad Mushtafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Penerejemah Bahrun Abu Bakar, (Semarang: Thoha Putra, 1993), Juz. 19, 37

hari, bertani, berkantor dan belajar, berangsur turunnya matahari, tenagapun mulai habis dan hari pun mulai senja, kita kembali ke rumah. Kita tinggalkan segala urusan yang memusingkan kepala, dan haripun mulai malam. Dengan tidak disadari maka keteduhan malam menentramkan kembali jiwa raga kita. Kita bertawajjuh dan bermunajat kepada Tuhan mensyukuri nikmat-Nya. Dan semuanya itulah pakaian yang sejati.²²

d. Al-Qur'an dan Tafsirnya (Tafsir UII)

Dalam tafsir ini dinyatakan bahwa Allah menjadikan malam itu bagi manusia bermanfaat seperti manfaatnya pakaian yang menutup badan dan tidur seperti mati, karena seseorang diwaktu tidur tidak sadar samar sekali, dan anggota badannya berhenti bekerja dengan demikian dia mendapat istirahat yang sempurna.

Allah menjadikan siang untuk berusaha. Maka sebagaimana manusia tidur di malam hari untuk beristirahat, yang tidurnya itu diserupakan dengan mati, lalu ia bangun berusaha pada siang hari, laksana orang yang bangun lagi dari matinya, maka demikian pula

²²Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Panji Mas, 1984), Juz. XIX, 38

seluruh umat manusia setelah selesai melaksanakan masa hidupnya di dunia, akan dibangkitkan lagi setelah matinya, untuk diadili.²³

4. Surat al-Isra': 32

ولا تقربوا الزنى إنه كان فاحشة وساء سبيلا

Artinya: "Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk".²⁴

a. Ahmad Musthfa al-Maraghi

Larangan zina itu, kemudian oleh Allah diberi alasan dengan firman-Nya "Sesungguhnya berzina adalah nyata keburukannya dan memuat banyak kerusakan. Dan yang terpenting ialah:

1. Percampuran dan kekacauan nasab, apabila seorang lelaki ragu-ragu mengenai anak yang dilahirkan oleh seorang perempuan lacur, apakah ia anaknya atau anak orang lain.
2. Membuka pintu huru hara dan kegonjangan di antara sesama manusia karena mempertahankan kehormatan.

²³ Al-Qur'an dan Tafsirnya (Tafsir UII), Jilid. VII, 47

²⁴ Depag RI, *Al-Qur'an*, 429

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
3. Wanita yang dikenal dan termasyhur sebagai pelacur, akan

dipandang kotor oleh setiap laki-laki yang masih waras tabiatnya, sehingga takkan terjadi kemesraan antara perempuan seperti itu dengan suaminya.

4. Tujuan diciptakannya perempuan, bukan sekedar sebagai pelampiasan syahwat belaka.

b. Hamka

Dalam tafsir ini disebutkan bahwa arti zina adalah segala persetubuhan yang tidak disahkan dengan nikah

Kita disuruh menjauhi perbuatan zina karena pada laki-laki ada syahwat setubuh dan pada perempuan pun juga. Apabila seorang laki-laki dengan perempuan telah berdekatan. Susah mengelakkan

tubuhnya gelora syahwat itu.²⁵

c. Al-Qur'an dan Tafsirnya (Tafsir UII)

Larangan melakukan zina diungkapkan dengan mendekati zina, tetapi termasuk pula semua tindakan yang merangsang seseorang melakukan zina itu. Ungkapan semacam ini untuk

²⁵Hamka, *al-Azhar*, XV, 57

memberikan kesan yang tandas bagi seseorang, bahwa jika mendekati perbuatan ini (zina) saja sudah terlarang, apa lagi melakukannya.

Perbuatan zina adalah perbuatan yang sangat keji, yang bukan saja yang meyebabkan percampuran adukan keturunan, menimbulkan kegoncangan dan kegelisahan dalam masyarakat, merusak ketenangan hidup berumah tangga, juga merendahkan martabat manusia dan binatang, jika perbuatan itu dibiarkan merajalela di tengah-tengah masyarakat.²⁶

5. Surat al-A'raf: 31

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ
انه لا يحب المرفين. (الاعرف: ٣١)

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebihan-berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-berlebihan".²⁷

²⁶UII, Al-Qur'an, Jilid V, 569

²⁷Depag RI, Al-Qur'an, 225

a. Ahmad Musthafa al-Maraghi

Perhiasan adalah yang menghiasi sesuatu atau seseorang, yang dia ambil untuk dijadikan hiasan.

Sebagian ulama berpendapat bahwa memakai perhiasan di waktu ibadah di setiap masjid, adalah wajib sesuai dengan kebiasaan orang-orang di situ dalam menghiasi diri dalam pertemuan-pertemuan, supaya seorang mukmin ketika menyembah Tuhannya yang paling elok. Berhias itu berbeda-beda, sesuai dengan keadaan masing-masing, yang berkaitan dengan keluasan dan kesempitan rezekinya. Dan seruhan untuk berhias di setiap masjid, merupakan salah satu prinsip agama dan sosial di kalangan orang-orang Islam.

Berlebih-lebihan adalah sangat berbahaya, dan sangat mengancam kehidupan bangsa terhadap keselamatan individu, terutama di negara-negara yang didatangi bermacam-macam persiapan dari negeri asing.

Orang yang makan lagi bersyukur, maka kedudukannya dengan orang yang berpuasa yang sabar. Adapun rahasianya, karena orang yang makan dan minum rezeki Allah yang baik-baik tanpa berlebih-lebihan, merupakan pangkal kehidupan dan kesehatan.

Makan dan minum itulah tiang yang menopang terlaksananya seluruh pekerjaan agama maupun dunia, baik pekerjaan akal maupun tubuh. Makan dan minum itulah yang berpengaruh besar terhadap keturunan yang baik, yang diharapkan jumlahnya lebih banyak dalam suatu umat.²⁸

b. Hamka

Besar sekali kesannya berhias pada waktu sembahyang atau berhias masuk masjid ini kepada cara hidup muslim. Apalagi hari jum'at, dianjurkan berwangi-wangi, berharum-haruman, sampai sangat dianjurkan mandi sebelum berjum'at.

Selain berpakaian yang pantas, makan pulalah makanan yang sederhana dan minumlah yang sederhana. Di sinilah nampak bahwa keduanya mempengaruhi kepada sikap hidup muslim, yaitu menjaga kesehatan rohani dengan ibadat dan memakan dan meminum makanan dan minuman yang pantas, tidak berlebih-lebihan bagi kesehatan jasmani. Berkata ar-Razi: "Perkataan zina (perhiasan), mencakup sekalian perhiasan diantaranya ialah membersihkan

²⁸al-Maraghi, *Terjemah Tafisr*, Juz 8, 253

badan, diantaranya pula tunggangan yang baik. Dan termasuk pula digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id dalam lingkungan Thayyibaat (yang baik-baik dari pada rezeki).²⁹

6. Surat an-Nahl: 69

ثم كلّى من كل الثمراء فاسلكنى سبيل ربك ذللا يخرج من بطونها
شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس ان فى ذلك لآية لقوم
يتفكرون.

Artinya: "Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia, sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan".³⁰

a. Ibnu Katsier

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Dalam tafsir ini diterangkan bahwa lebah menghasilkan madu yang beraneka warnanya, putih, kuning dan merah dan merupakan minuman yang lezat serta mengandung obat bagi manusia.³¹

²⁹Hamka, *al-Azhar*, 215

³⁰Depag RI, *al-Qur'an*, 412

³¹Ibnu Katsier, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid IV, 57

Diriwayatkan oleh Bukhari dari Ibnu Abbas, sesungguhnya

Rasulullah saw. bersabda:

الشفاء في ثلاثة: شربة عسل وشرطة محجم، وكية نار
وانهى أمة عن الكي

Artinya: "Penyakit dapat disembuhkan dengan tiga cara: dengan taji tukang canduk, seteguk madu dan atau pembakaran dengan api dan aku melarang umatku berobat dengan pembakaran³²

b. Ahmad Musthafa al-Maraghi

Dalam tafsir ini dinyatakan bahwa ilmu kedokteran modern telah menetapkan, bahwa madu mempunyai beberapa faedah.

Mengenai hal ini penyusun sajikan keterangan dokter besar almarhum Abdul Aziz Pasha, di dalam bukunya "Al-Islam Wat-Tibbul Hadits" (Islam dan Kepercayaan Modern).

Komposisi kimiawi madu ialah sebagai berikut:

25-40 glukosa

30-45 lifiluz

15-25 air

³²Abi Abdillah Muhammad bin Ismail al-Bukhri, *Shahih Bukhari*, Juz 4, (Beirut-Libanon, Dar al-Matba'ah, t.th) 9

Presentase glukosa yang terdapat di dalam madu lebih banyak dari pada yang terdapat di dalam makanan yang lain.

Penggunaannya semakin bertambah terus, seiring dengan kemajuan kedokteran. Ia juga bisa diberikan melalui mulut, bisa pula melalui suntikan pada jahitan di bawah kulit. Bisa pula diberikan dengan sifatnya, sebagai penguat dan pemberi makanan. Ia juga merupakan penolak keracunan yang lahir akibat datangnya zat-zat luar, seperti racun (As), dan lain-lain, penolakan keracunan yang lahir akibat penyakit pada anggota tubuh seperti keracunan kencing, serta gangguan pada perut besar dan usus. Juga penolak keracunan dalam keadaan demam, seperti tipes, dan radang paru-paru, radang otak, serta campak, dalam keadaan lemah jantung dalam dalam keadaan batuk rejan, pembengkakan otak dan sebagainya.³³

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
c. Al-Qur'an dan Tafsirnya (Tafsir UII)

Dalam ayat ini kita sebagai hamba-Nya diminta agar memikirkan bagaimana Allah telah memberikan kemahiran kepada para lebah itu untuk mengumpulkan sari makanan dari berbagai

³³ Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi* Juz 14, 192

macam buah-buahan dan bagaimana pula Allah memberikan ilham kepada lebah-lebah sehingga lebah-lebah itu mampu mengumpulkan sari-sari makanan dari buah-buahan dan diubahnya menjadi madu yang tahan dan awet tidak busuk.³⁴

Di antara manfaat dari madu ialah sebagai obat untuk mengobati berbagai macam penyakit. Berguna sebagai ketahanan tubuh dan mungkin sebagai obat terhadap suatu penyakit. Hal ini dapat diterima oleh Ilmu pengetahuan, karena madu itu termasuk sejenis makanan yang mudah dicerna dan banyak mengandung berbagai macam vitamin bahkan seluruh macam vitamin berada

dalam madu itu.³⁵

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

7. Surat Al-Maidah: 6

ياايها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلوة فاغسلوا وجوهكم وايديكم
الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وارجلكم الى الكعبين وان كنتم جنبا

³⁴Ull, *Tafsir*, Jilid V, 415

³⁵*Ibid.*

فاطهروا وان كنتم مرض او على سفر او جاء احد منكم من الغائط
 digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

او لمستم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا صعيدا طيبا فامسحوا

بوجوهكم وايديكم منه ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن تريد

ليطهركم وليتم نعمته عليكم لعلكم تشكرون. (المائدة: ٦)

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai sikut, dan sapulah kepalamu dan basuh kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan. Lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammulah dengan tanah yang (bersih) sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu. Tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur"³⁶

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Diantara Tafsir yang membahas tentang kesehatan adalah:

a. Ahmad Mustafa al-Maragi

Menurut al-Maragi ayat ini terkandung bahwa antara hamba dengan Tuhannya ada dua perjanjian:

- Janji ketuhanan dan berbuat baik, dan

³⁶Depag RI, *Al-Qur'an*, 158

- Janji kehambaan dan ketaatan.

Setelah Allah SWT. menunaikan janji pertama ke pada hamba-Nya, dan menerangkan apa yang halal dan apa yang haram dari kelezatan hidup, berupa makanan, maka dituntutlah oleh-Nya hamba-Nya itu untuk menunaikan janji yang kedua, yaitu taat. Adapun ketaatan yang besar setelah iman, ialah shalat. Shalat itu tidak mungkin didirikan selain dengan bersuci (thaharah), maka Allah kemudian mulai menerangkan fardhu-fardhu wudlu.

Dengan demikian bisa diketahui bahwa berwudlu pada setiap hendak shalat 'azimah, yakni yang lebih utama dilakukan. Adapun yang wajib adalah atas orang yang hadas, hal mana ditunjukkan oleh akhir ayat, yaitu ketika ia menyebutkan dua macam hadas, dan tentang wajibnya tayamum atas orang yang tidak mendapatkan air setelah terjadinya dua macam hadas tersebut. Yang dengan demikian bisa dipahami, bahwa orang yang mendapatkan air, wajib baginya bersuci setelah terjadinya dia hadas.³⁷

³⁷ Ahmad Mushthafa al-Maraghi, *Tafsir I-Maraghi Juz 4*, (Mesir: Mushthafa al-Babi al-Halabi, 1449) 61

وامسحوا برءوسكم

digilib.uinsa.ac.id Kepala, dan yang boleh diusap dari padanya ialah bagian

selain wajah. Dalam hal ini cukup dengan mengusap hanya seutas rambut, sedang Imam Malik berkata, "Seluruh kepala wajib diusap, untuk ihtiyat (hati-hati). Lain lagi Abu Hanifah. Beliau hanya mewajibkan mengusap seperempat saja dari kepala.³⁸

Membasuh kaki itu bisa juga diganti dengan mengusap dua sepatu keduanya sudah dikenakan.

(وان كنتم جنباً فاطهروا)

Maksud ayat, dan apabila kalian melakukan persetubuhan (janabat) sebelum mengerjakan shalat, kemudian kamu hendak melakukannya, maka bersucilah dulu janabat itu dengan membasuh digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id. seujur badan sebelum kamu memasuki shalat yang kamu kehendaki

itu.³⁹

Setelah Allah menerangkan wajibnya berwudlu. Maka diterangkan pula keringanan untuk meninggalkannya ketika mengalami kesulitan, yakni sakit, berpergian atau ketiadaan air

³⁸ Ibid, 63

³⁹ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz 6, 63

ketika kamu memerlukannya untuk melakukan salah satu dari wudlu atau mandi maka tujulah tanah yang suci tanpa najis untuk tayamum.

(ولكن يريد ليطهركم)

Allah hendak membersihkan kamu dari kotoran, kehinaan, kemungkaran dan kepercayaan-kepercayaan yang rusak. Sehingga, kamu menjadi umat yang bertubuh paling bersih, berjiwa paling suci, paling sehat badan dan paling tinggi ruhaninya.⁴⁰

(وليسم نعمته عليكم)

Dan agar Dia sempurna nikmat-Nya bagimu. Maka, disyariatkan kedua-duanya kepadamu, yakni taharah jasmani dan taharah ruhani, karena manusia, di samping ruhani juga jasmani. Dan shalat itu berfungsi sebagai pembersih ruhani dan mensucikan jiwa, karena shalat itu mencegah manusia dari melakukan mungkar, disamping membiasakan si mushalli untuk tetap waspada (muraqabah) terhadap Allah secara rahasia maupun terang-terangan, dan takut kepada-Nya ketika berbuat kebajikan.

⁴⁰Ibid,

Sedang taharah yang Allah jadikan sebagai syarat diperbolehkannya melakukan shalat dan mukaddimahya, adalah berfungsi sebagai pembersih jasmani dan pemberi semangat.⁴¹

b. Hamka

Menurut Hamka dalam tafsir al-Azharnya bahwa Imam Ghazali di dalam kitab al-Ihya' menuliskan hikmat wudlu itu dengan indah sekali. Bahwasannya kita membasuh muka, ialah karena di wajah kita terletak mata dan telinga kita, mulut dan hidung kita, yang tiap waktu giat menghubungkan diri kita dengan kehidupan, melihat, mendengar, membau dan berkecap. Banyaklah bagian muka itu melihat dan mendengar segala macam hal di dalam dunia ini. Maka sebelum kita besembahyang menghadap Allah, kita bersihkan dahulu muka itu daripada pengaruh yang lain tadi, yang banyak atau sedikit membawa kesan kepada jiwa kita. Entah mulut bercakap terlanjur salah, entah lidah dan bibir terlanjur memakan barang yang tidak bersih di disisi Allah, entah hidung salah mencium dan membau sesuatu, entah mata salah lihat dan telinga

⁴¹ *Ibid.*

salah dengar. Inilah yang kita basuh, kita bersihkan sebelum berdiri
mengahadap Allah.⁴²

Dalam ayat ini Allah menjelaskan bahwa kehendak Allah yang utama ialah supaya kamu menjadi suci bersih. Di ganti air dengan tanah dan disuruh bertayamum karena sukarnya air, ialah karena maksud Allah tidak memberati, akan tetapi tujuan Allah tetap, yaitu pembersihan dan kesucian yang telah tumbuh dari dalam jiwa seseorang, karena taatnya kepada Allah. Allah telah memerintahkan, sebab jika sembahyang hendaklah badannya bersih, yaitu dengan wudlu atau mandi junub. Sekarang air tidak ada, namun perintah bersih suci itu dilaksanakan juga, sebagaimana mestinya. Belum mau berdiri sebahyang sebelum syaratnya dilengkapinya itu dilengkapi dengan apa yang telah ditunjukkan oleh Tuhan sendiri.⁴³

Dan apabila hati telah lapang, wajah jadi jernih, apapun tugas yang akan dilakukan, terasa ringan. Inilah yang dikehendaki Allah daripada ummat mu'minin.

⁴²Hamka, Tafsir al-Azhar, Juz VI, 146

⁴³Ibid, 150

Dan pada hari jum'at disuruh ke masjid, karena akan bertemu dengan orang banyak dan akan duduk bershaf.⁴⁴

c. Al-Qur'an dan Tafsirnya (Tafsir UII)

Dalam al-Qur'an dan tafsirnya Indonesia menerangkan tentang asbabun nuzul dari ayat ini yaitu dalam suatu perjalanan, kalung Aisyah hilang di tempat yang bernama: Baida, sehingga terpaksa rombongan Nabi bermalam ditempat itu. Pada waktu subuh Rasulullah bangun lalu mencari air untuk berwudlu, tetapi beliau tidak mendapat air, maka turunlah ayat ini. Allah SWT menerangkan cara-cara berwudlu. Rukun wudlu ada enam. Dua hal terdapat pada kitab al-Fiq ala Madzahib al-Khamsa karangan Muhammad Jawad Mughniyah, empat rukun yang lain disebutkan dalam ayat ini, sedang dua rukun lagi diambil dari dalil lain, empat macam itu ialah:

- 1) Membasuh muka, yaitu mulai dari rambut sebelah muka sampai dagu, dan dari telinga kanan sampai telinga kiri.
- 2) Membasuh dua tangan dengan air bersih mulai dari ujung jari sampai dengan dua sikut.

⁴⁴Ibid, 152

3) Menyapu kepala

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
4) Membasuh dua kaki mulai dari jari-jari sampai dengan dua mata kaki. Sedang dua rukun lagi yang diambil dari hadits ialah niat dan tertib.⁴⁵

8. Al-Baqarah 168

يا ايها الناس كلوا مما فى الارض حلالا طيبا ولا تتبعوا خطوات الشيطان انه لكم عدو مبين . (البقرة: ١٦٨)

Artinya: "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu".⁴⁶

a. Ibnu Katsier

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Menurut Ibnu Katsier ayat ini Allah menyatakan bahwa semua makanan yang di bumi halal dan baik, lezat yang tidak bahaya bagi badan atau akal pikiran dan urat saraf, dan melarang manusia mengikuti jejak bisikan syetan yang sengaja akan menyesatkan manusia dari tuntunan Allah. Sehingga syetan

⁴⁵UII, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Juz, II, 396

⁴⁶Depag RI. *Al-Qur'an*, 41

61

mengharamkan apabila yang dihalalkan Allah dan menghalalkan apa yang diharamkan Allah⁴⁷

Allah menyatakan bahwa syetan sebagai musuh yang nyata, supaya kita waspada. Karena itu di lain ayat Allah menyuruh menganggapnya sebagai musuh yang tidak dapat berdamai untuk selamanya.

b. Ahmad Musthafa Al-Maraghi

Dalam tafsir Al-Maraghi Abdullah Ibnu Abbas mengatakan, bahwa ayat ini turun berkenaan dengan suatu kaum yang terdiri dari Bani Saqif, Bani Amir Ibnu Sasa'ah, Khuza'ah dan Bani Mudlaj. Mereka menyatakan haram untuk diri mereka sendiri berbagai jenis makanan, seperti daging ternak, ikan laut dan lain sebagainya.⁴⁸

Allah juga telah menjelaskan bahwa sesuatu yang diharamkan itu sendiri dari dua macam:

1) Haram Zatnya.

Makanan jenis ini hukumnya haram, tak bisa ditawarkan kecuali bagi orang yang berada dalam keadaan terpaksa.

⁴⁷ Ibnu Katsier, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid. I, 289,

⁴⁸ Ahmad Mushtafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, juz II, 71

2) Haram 'Arid (haram mendatang karena sesuatu sebab)

Misalnya, apa yang diambil oleh para pemimpin dari rakyat tanpa adanya imbalan, atau sesuatu yang diambil oleh rakyat dengan menjual nama pemimpin. Selain itu adalah uang hasil riba, uang suap, harta gasab (merampas). Semuanya itu adalah jelek (haram), (maksud haram disini ialah bukan zat-Nya, tetapi melakukan perbuatan atau cara memperoleh sesuatu itu).⁴⁹

c. Hamka

Dalam tafsir al-Azhar ini diterangkan bahwa ayat ini merupakan suatu peringatan dan ada hubungannya dengan ayat sebelumnya. Penipuan dan mengelabui mata yang bodoh, banyak atau sedikit adalah hubungannya dengan perut asal berisi. Berapa perbuatan yang curang terjadi di atas dunia ini oleh karena memertahankan syahwat perut. Maka apabila manusia telah mengatur makan minumannya, mencari dari sumber yang halal, bukan dari penipuan, maka jiwa akan terpelihara dari pada kekasarannya. Dalam ayat ini tersebut yang halal lagi baik. Batas-batas yang baik itu tentu dapat dipertimbangkan oleh manusia. Misalnya daging

⁴⁹ Ibid, 72

lembu yang sudah disembelih lalu dimakan saja mentah-mentah. Meskipun halal tetapi tidak baik. Lanjutan ayat ini adalah supaya jangan menuruti langkah-langkah setan, karena pastilah langkah itu membawa ke dalam kesesatan. Dia akan mengajarkan berbagai tipu daya, mengicuh dan asal perut berisi, tidaklah peduli dari mana sumbernya. Setan akan membawa jiwamu menjadi kasar, dan makanan yang masuk perutmu penambah darah dagingmu, dari yang tidak halal dan tidak baik. Dengan demikian maka rusaklah hidupmu⁵⁰.

d. Al-Qur'an dan Tafsirnya (Tafsir UII)

Dalam Qur'an dan tafsirnya menerangkan bahwa ayat ini turun berkenaan atau mengenai suatu kaum yang mana kaum itu mengharamkan binatang dengan kemauannya mereka sendiri, misalnya memakan beberapa jenis binatang seperti bahirah yaitu unta betina yang telah beranak lima kali dan anak kelima itu jantan, lalu dibelah telinganya; dan wasilah yaitu domba yang beranak dua ekor, satu jantan dan satu betina lalu anak jantan tidak boleh

⁵⁰Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 48

67

dimakan dan harus diserahkan kepada berhala, padahal Allah tidak
mengharamkan memakan jenis binatang digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

9. Surat al-Baqarat: 172

يا ايها الذين امنوا كلوا من طيب ما رزقناكم واشكروا لله ان كنتم
اياه تعبدون. (البقرة: 172)

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah."⁵²

a. Ahmad Musthafa Al-Maraghi

Dalam tafsir Al-Maraghi dijelaskan bahwa pada ayat ini Allah memerintahkan kepada orang-orang beriman agar memakan barang-barang yang halal dan bersyukur kepada Allah atas segala karunia yang dilimpahkan kepada mereka. digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Ada kebiasaan kaum Nasrani yang menganggap pendekatan diri kepada Allah yang terbaik adalah dengan jalan menyiksa diri. Mereka beranggapan bahwa Allah tidak rela kepada mereka kecuali

⁵¹ al-Qur'an dan Tafsirnya., Jilid I, 283

⁵² *Ibid*, 42

jika mereka menghidupkan ruhani, menyiksa diri dengan mengharamkan berbagai kelezatan, minuman atau makanan.

Ringkasannya, Allah menghalalkan untuk manusia untuk menikmati jerih payah manusia yang halal. Kitapun tidak dibolehkan mengharamkan nikmat Allah tersebut sekalipun untuk diri kita sendiri, apalagi dengan tujuan menyiksa diri.⁵³

b. Hamka

Dalam tafsir ini dijelaskan bahwa makanan sangatlah berpengaruh kepada jiwa dan sikap hidup. Makanan menentukan juga kepada kehalusan atau kekasaran budi pekerti seseorang. Menurut penyelidikan ahli gizi, berbagai makanan itu mengandung beberapa macam vitamin zat putih telur, zat besi, zat asam, kalori dan hormon dan sebagainya, yang semuanya itu akan memperkuat tubuh manusia. Makanya orang mukmin bukanlah semata-mata soal perut berisi. Tetapi makan buat menguatkan badan, yang dengan badan kuat dan sehat itu, fikiranpun terbuka dan syukur kepada Tuhan bertambah mendalam.⁵⁴ Dengan demikian orang Islam disuruh makan makanan yang baik-baik, yang sesuai untuk

⁵³ AL-Maraghi, *al-Maraghi* 87

⁵⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar* Juz. II, 56

menyehatkan badan dan jiwa maka mereka juga lebih bersyukur kepada Allah.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

c. Al-Qur'an dan Tafsirannya (Tafsir UII)

Didalam ayat ini ditegaskan supaya seorang mukmin memakan makanan yang baik-baik yang diberikan oleh Allah, dan rizki itu haruslah disyukuri. Dalam ayat 168 perintah memakan makanan yang baik-baik ditujukan kepada orang umum atau manusia umumnya. Karenanya perintah itu diiringi dengan larangan mengikuti ajaran syetan, sedangkan dalam ayat ini perintah ditujukan kepada orang mukmin saja supaya mereka memakan rizki yang baik. Sebab itu perintah ini diiringi dengan perintah mensyukuri-Nya.⁵⁵

10. Surat Al-Baqarah : 173

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

انما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما اهل به لغير الله فمن
اضطر غير باغ ولا عاد فلا اثم عليه ان الله غفور رحيم. (البقرة:

(١٧٣

Artinya: "Sesungguhnya Allah hanya megharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih)

⁵⁵ al-Qur'an dan Tafsirannya, *Op. Cit.* Jilid I, 287

disebut (nama) selain Allah. Tetapi barang siapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang ia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".⁵⁶

a. Ibnu Katsier

Ibnu Katsier ini diterangkan bahwa ada empat macam dari jenis makanan yang tidak boleh dimakan yaitu bangkai, darah, daging babi dan binatang-binatang yang disembelih dengan menyebut selain nama Allah. Kemudian Allah membolehkan di saat terpaksa dan darurat, asal bukan untuk memenuhi keinginan selera, juga tidak melampaui batas, sesuai kaidah Ushuliyah: *الضرورة تبيح المحضورات*

Bahkan masruq berpendapat bahwa siapa yang terpaksa kemudian bertahan tetap tidak makan dan tidak minum kemudian ia mati, maka ia dapat masuk neraka. Pendapat ini berarti makan bangkai bagi orang yang terpaksa wajib dan bukan mubah.⁵⁷

b. Ahmad Musthaafa al-Maraghi

Tafsir al-Maraghi menerangkan bahwa Allah mengharamkan bangkai, karena diduga bangkai itu mati karena terserang penyakit atau kecelakaan. Kedua sebab ini, tidak mustahil sangat berbahaya

⁵⁶ *Ibid.*

⁵⁷ Ibnu Katsier, *Tafsir Ibnu Katsir*, 294

siap untuk menerima penyemaian bibit.⁵⁸ Sesuai dengan pernyataan
 digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

dokter Marsudi (dokter kandungan).⁵⁹



c. Al-Qur'an dan Tafsirnya (Tafsir UII)

Dalam tafsir ini dijelaskan bahwa sebab turunnya ayat ini disebutkan dalam sebuah hadits dari Annas bin Malik bahwa orang Yahudi bila isterinya sedang haid mereka tidak mau makan bersama, tidak mau serumah dengan dia. Maka seorang sahabat Rasulullah saw menanyakan hal itu, lalu turunlah ayat ini. Kemudian Rasulullah saw bersabda: "Segala sesuatu boleh kamu perbuat dengan isterimu yang sedang haid, selain bersetubuh".

Para ahli kesehatan telah banyak menerangkan soal bahaya bersetubuh dengan perempuan haid.
 digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Pada akhir ayat tersebut telah menerangkan bahwa dia sayang sekali kepada orang-orang yang mau bertaubat, dan kepada orang-orang yang selalu menjaga kebersihan.⁷⁷

⁵⁸ *Ibid.*, 274

⁵⁹ Wawancara dengan Dokter Marsudi, 29 Januari 2001

BAB IV

UPAYA-UPAYA MENUJU HIDUP SEHAT

Dari penjelasan para mufassir dan paparan-paparan para pemikir yang telah disebutkan di atas atau pada bab-bab sebelumnya, dinyatakan bahwa dalam al-Qur'an terdapat banyak ayat-ayat yang secara implisit menerangkan tentang masalah kesehatan.

Agar seseorang bisa tetap hidup sehat, maka ia harus mempunyai kesadaran akan kepentingan kesehatan itu sendiri, serta mau melakukan upaya-upaya yang menuju pada hidup sehat, sedangkan upaya-upaya itu adalah melakukan perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya.

Di antara perintah-perintah Allah itu antara lain adalah:

A. MEMELIHARA KESEHATAN DENGAN WUDLU

Dalam surat Al Maidah ayat 6 dijelaskan bahwa sebelum melakukan shalat haruslah berwudlu, karena orang yang menghadap seorang pembesar atau raja harus dalam keadaan bersih, apalagi jika ia menghadap kepada Tuhannya.

Wudlu bisa menimbulkan semangat badan dan seorang yang mengerjakan shalat bisa mengerjakannya tanpa malas supaya shalatnya maqbul karena dikerjakan dengan tenang dan kondisi jiwa yang baik.

Menurut Imam Ghazali, dalam bukunya "Ihya' Ulumuddin" menjelaskan, bahwa dalam mengerjakan shalat itu harus bersih dari empat macam kotoran, yaitu:

- a) Bersih badan dan pakaian dari hadast dan najis;
- b) Bersih dari dosa;
- c) Bersih jiwa dari akhlak yang buruk dan rendah;
- d) Bersih ingatan hanya kepada Allah swt.¹

Wudlu adalah membasuh muka, membasuh kedua tangan sampai siku, mengusap sebagian kepala (dengan air) dan membasuh kedua kaki sampai mata kaki.

Wudlu sangat berpengaruh terhadap kesehatan, sebab dengan berwudlu anggota badan yang terbasuh, di samping menghilangkan kotoran dan debu yang menempel padanya, wudlu juga dapat mencegah peradangan pada kelenjar kulit, yang dapat menimbulkan infeksi bernanah. Wudlu

¹M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup* 3,(Solo: Ramadhan) 29

juga dapat mencegah berkembangbiaknya kuman-kuman penyakit pada jari-jari tangan maupun kaki.

Faedah wudlu bisa juga dilihat dari seseorang yang membersihkan mulut berkali-kali setiap hari merupakan penjagaan terpenting dari penyakit gigi dan gusi. Mencuci lobang hidung dengan air dingin menghindari dari sakit salesma yang berulang-rulang. Fungsinya itu seperti vaksin. Para dokter spesialis hidung menerangkan faedah itu.³

B. Melakukan Shalat Dengan Benar

يا ايها الذين امنوا اذا قمتم الى الصلوة .

Dalam surat al-Maidah ayat 6 merupakan seruan dari Allah kepada hamba-Nya untuk mendirikan shalat.

Dengan shalat yang benar banyak pengaruhnya terhadap kesehatan antara lain: mengerjakan shalat dengan khusu' bisa membentuk jiwa manusia menjadi tenang. Dari konsentrasi (khusu') itu lama kelemaan manusia menjadi konstan, sesuai dengan hukum yang berlaku, kebiasaan membentuk tabiat.

²Mahmud Ahmad Najib, *Pemeliharaan Kesehatan Dalam Islam*, (Solo, Mantiq, 1994), 14

³Hadi Mulyo, Shobahussurur, *Falsafah dan Hikmah Hukum Islam*, (Semarang: Asy-Syifa', 1992), 84

Adapun ketenangan jiwa itu menghilangkan sifat-sifat cemas, gegelisah, emosional dan lain-lain.

Hal ini sesuai dengan firman Allah yang berbunyi:

الذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram."⁵

Setiap gerakan dalam shalat sesuai dengan tuntunan kesehatan. Misalnya sikap qiyam dengan tangan di atas pusar merupakan sikap rileks sempurna. Sendi siku dan pergelangan tangan serta otot-otot dalam keadaan istirahat. Sehingga peredaran darah, getah dan air jaringan menjadi lebih baik. Gerakan di dalam kedua sendi tangan menghindarkan timbulnya penyakit sendi. Misalnya kekakuan sendi (rheumatik) dan lain sebagainya. Setelah qiyam tibalah sikap ruku', sikap ruku' ini dapat menyembuhkan penyakit yang menyerang telang belakang, seperti lumbago, spondylosis, spondyloarthrosis, arthritis, gout. Manfaatnya penting pula bagi wanita yang hendak melahirkan anak, karena lenturnya

⁴M. Yunant, 11

⁵Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989), 372

persendian diantara tulang-tulang pinggul. Juga penyakit membengkoknya tulang punggung (*scoliosis*, *kyphosis* dan *lordosis*) dapat dicegah.⁶

Gerakan sujud membantu paru-paru membersihkan dahak, cairan-cairan, atau nanah yang terkumpul pada lobus paru-paru bawah. Dalam posisi sujud, saluran pernafasan dalam lobis ini berada di atas saluran nafas yang ada di lobus paru-paru atas sehingga mampu mengeluarkan endapan dahak, cairan ataupun nanah dari saluran pernafasan.

Dengan gerakan sujud sebanyak 35 kali dalam shalat fardlu sehari semalam, pernafasan seorang muslim menjadi lancar karena cairan-cairan yang menutupi jalan pernafasan terbuang sejak dini.⁷

Sikap duduk baik duduk *iftirasy* maupun *tawarruk* itu sangat penting. Pada *iftirasy* kita duduk dengan otot-otot pangkal paha dimana di dalamnya terdapat saraf. Saraf pangkal paha ini terpijit sehingga terhindar penyakit *ischias*. Demikian pula urat-urat darah terurat sehingga aliran darah menjadi lancar. Ini menghindarkan penyakit *bawasir*. Selain itu otot-otot dan jaringan-jaringan dasar pinggul dapat pijitan. Tetapi *massage* ini

⁶R.H. Su'dan M.D., *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997), 63

⁷Ahmad Najib, *Op. Cit.*, 16

terutama terjadi pada sikap duduk tahiyat akhir (tawarruk). Karena pada tawarruk tumit kaki kiri menekan dasar panggul. Ini dididuga dari sudut kesehatan penting bagi wanita dan pria, bagi wanita terutama yang sedang hamil. Sedang bagi pria terhindarlah dari penyakit impotensia, kemandulan dan lain sebagainya.⁸

Bagi kesehatan rohani lebih besar artinya shalat. Peredaran darah otak dengan sikap sujud menjadi baik sekali. Karena waktu sujud kepala merupakan bagian terendah sehingga darah banyak mengalir ke otak. Nadi otak dilatih menerima darah banyak, pitam karena pecahnya nadi otak terhindar.

Muslim yang tekun mengerjakan shalat sejak usia baligh sampai usia senja, kekuatan tulang-tulanginya terawat dengan baik sedang persendian tulang terhindar dari kerapuhan. Setiap gerakan shalat merupakan obat mujarab bagi kekokohan tulang punggung dan menghindarkannya dari rasa sakit, seperti pembengkokan atau

⁸Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997), 65

penyempitan bangunan tulang yang akan menekan urat syaraf yang ada dekatnya.⁹

C. MENJAGA KEBERSIHAN

Menjaga kebersihan sangat berpengaruh pada kesehatan, hal ini sesuai dengan surat al-Baqarah ayat 222:

... ان الله يحب المتطهرين .

“... sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat dan suka (pula) kepada orang-orang yang bersuci”.

Kebersihan adalah pangkal kesehatan dan kesehatan adalah pangkal kebahagiaan, di mana setiap insan selalu mendambakan keluarga sehat dan bahagia. Kebersihan merupakan salah satu syarat dalam kehidupan manusia untuk hidup sehat. Setiap insan yang beragama diwajibkan untuk menjaga kebersihan dalam kehidupan. Peranan kebersihan sangat besar artinya dalam kehidupan manusia. Karena dengan keadaan bersih berarti kita telah menerapkan sebagian dari iman dan bisa dipastikan bahwa kita

⁹Ahmad najib, *Op. Cit.*

akan mendapatkan rahmat Allah dalam bentuk tubuh yang sehat terhindar

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
dari berbagai penyakit.¹⁰

Bila kita terhindar dari penyakit, berarti segala kegiatan hidup dapat dilaksanakan dengan baik. Mulai dari kegiatan ibadah, hingga kegiatan berkarya. Dengan kata lain, terhindar dari penyakit berarti mempertinggi suatu produktivitas dan sekaligus memperbaiki keadaan ekonomi. keadaan ini merupakan rahmat dari Allah SWT. yang patut untuk disyukur.

Kebersihan bukan hanya bagian dari iman, tetapi lebih penting lagi, betapa besarnya peranan kebersihan bagi kesehatan. Berbagai penyakit dapat dicegah dengan menjaga kebersihan. Karena apabila kebersihan tidak dijaga, akan memudahkan penularan dan penjararan penyakit. Di sini bisa dilihat, betapa besarnya peranan iman, yaitu kebersihan bagi kesehatan, baik jasmani ataupun rohani. Karena seseorang yang sehat jasmaninya akan sehat pula rohaninya.¹¹

¹⁰Maimunah Hasan, *Al-Qur'an dan Pengobatan Jiwa*, (Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 200), 95
¹¹*Ibid*, 96.

Kebersihan yang diajarkan dalam agama, mempunyai arti atau pengertian yang tidak terbatas pada kesehatan tubuh saja, tetapi lebih luas lagi. Semua benda yang digunakan manusia, antara lain pakaian yang dikenakan, tempat tinggal, serta lingkungannya harus selalu bersih.¹²

Sesuai dengan hadits Nabi saw. bahwa Allah itu bersih, dan menyukai kebersihan. Hadits itu berbunyi:

عَنْ صَالِحِ بْنِ أَبِي حَسَّانَ، قَالَ: سَمِعْتُ سَعِيدَ بْنَ الْمُسَيَّبِ يَقُولُ:
 (إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ
 جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ، فَنَظَّفُوا - أَرَاهُ قَالَ: أَفْنَيْتِكُمْ، وَلَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ)

(رواه الترمذي)

Artinya: "Dari Shalikh bin Abi Hasan, dia berkata: Saya mendengar Said bin Musayyab berkata: Sesungguhnya Allah itu baik, menyukai kebaikan. Bahwa Allah itu bersih, menyukai kebersihan. Bahwasanya Allah itu sangat murah pemberiannya menyukai kemurahan, oleh karena itu bersihkanlah halaman-halaman pekaranganmu, dan janganlah kamu menyerupai orang-orang Yahudi". (H.R Turmudzi)¹³

¹²Ibid. 97.

¹³Abi Isa Muhammad bin Saurah, *Sunan At-Turmudzi*, Juz 4 (Darul Fikr, Beirut Libanon)

Seorang muslim harus menjaga kebersihan jasmaninya, kebersihan itu antara lain ialah:

1. Kebersihan Tangan

Tangan merupakan organ tubuh yang paling mudah memindahkan penyakit. Suatu penyakit akan mudah berpindah dari orang sakit kepada orang yang sehat, atau akan berpindah ketika mengambil makanan, atau setelah ia pergi dari tempat kotor (WC).

Untuk itu Islam menganjurkan agar:

- a. Mencuci kedua tangan sebanyak tiga kali ketika melakukan wudlu pada urutan yang pertama, sampai pada siku-siku.
- b. Membasuh kedua tangan sebelum dan sesudah makan.
- c. Membersihkan tangan sebelum tidur
- d. Mencuci tangan sesudah tidur
- e. Mencuci kedua tangan sebelum masuk dan sesudah keluar dari menengok orang sakit.

2. Kebersihan Kedua Telapak Kaki

Menyela-nyela jari-jari kedua telapak kaki adalah termasuk sunnah dalam bersuci

3. Jika hendak tidur, ketika bangun malam dan ketika hendak shalat,

Rasulullah saw. senantiasa menggosok giginya. Para sahabat senantiasa membawakan kayu siwak itu ke mana-mana saja mereka pergi.

4. Kebersihan Hidung

Masukkan air ke dalam hidung sebanyak tiga kali merupakan bagian diantara sunnah wudlu

5. Kebersihan Rambut Kepala

Di samping mencuci rambut kepala, Islam juga menganjurkan agar memangkas rambut dan memperindahkannya.¹⁴

Generasi Rasulullah saw sangat memperhatikan tentang gigi dan mulut. Mulut merupakan jalan masuknya makanan dan minuman. Karena itu kebersihan gigi memegang peranan penting. Menurut penelitian ilmiah, di dalam mulut terdapat kuman-kuman yang sangat berbahaya. Sisa-sisa makanan melekat di gigi. Makanan yang berbau tak khayal akan menumbuhkan bakteri-bakteri. Bila gigi kurang kuat atau kurang mampu mengunyah, akan mengunyah, akan mempererat kerja lambung. Perut akan

¹⁴Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara), 22

terasa sakit dan menimbulkan penyakit-penyakit lain sebagai efek

sampingan, misalnya sakit pencernaan dan sebagainya.

Orang muslim setiap waktu harus menjaga dirinya dari hadas, baik hadas kecil maupun hadas besar. Termasuk juga mandi, sebab ia wajib menunaikan shalat jika tiba waktunya. Jika junub, maka harus segera mandi agar dapat mengerjakan shalat. Orang Islam yang diwajibkan mandi adalah dikarenakan berjunub, keluar mani, haid, dan nifas, juga bagi orang yang hendak masuk Islam, sedangkan mandi yang disunnatkan yaitu pada hari Jum'at, dalam artian seminggu sekali.¹⁵

Manfaat mandi jinabat adalah mengembalikan kekuatan badan yang telah hilang akibat keluar mani. Hilangnya kekuatan menyebabkan kemalasan dan meninggalkan ibadah yang diharapkan. Oleh karena itu Abu Dzar berkata: "Ketika aku mandi jinabat, seakan-akan aku membuang beban berat". Beban berat itu ada dua macam:

¹⁵ Najib Kailany, *Pengobatan Ala Nabi saw* (Sala: Mantid), 7

¹⁶ Ahmad Najib, 13

a. Hilangnya kemalasan badan, padahal kemalasan adalah beban yang berat.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

b. Seorang itu apabila suci dari jinabat lalu tidur, maka ruhnyanya akan naik ke alam yang tinggi, akan menyaksikan keanehan dan rahasia penciptaan sang pencipta. Tapi kalau tidur dalam keadaan junub, maka ruhnyanya tidak bisa melihat itu semua karena suci (thahara) adalah merupakan pembesar diri agar ruhnyanya bisa naik dan bergabung dengan alam.

Seperti halnya berlaku untuk laki-laki, mandi juga berlaku untuk perempuan. Mandinya perempuan sehabis haid mengakibatkan kekuatan yang telah hilang.

Dari segi kesehatan, mandi setelah haid menghilangkan bau yang dibenci yang akan membahayakan badannya dan badan suaminya yang hendak menyeturubuhnya. Dengan mandi, hilanglah semua yang menimbulkan kotoran juga yang melemahkan kesehatan.¹⁷

Masalah pakaian, seperti yang diterangkan dalam surat al-A'raf ayat 31:

¹⁷Hadi Mulyo, Shabahussurur, *Op. Cit.*, 85

...خَذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ...

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
 "...pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid".

Dalam beribadah disuruh memakai perhiasan, dan perhiasan ini adalah pakaian yang baik serta bersih. Kita bisa berhias menurut kemampuan kita. Kalau ada satu kain, apa boleh buat, asalkan bersih. Sedangkan kalau kita punya banyak baju, dianjurkan shalat dengan pakaian yang bagus serta bersih. Walaupun shalat sendiri dalam kamar, janganlah hanya dengan memakai sehelai kain sarung, tetapi pakailah kemeja atau baju. Bahkan dalam beribadah kita dianjurkan memakai wangi-wangian.¹⁸

Berkata aar-Rozi: "Perkataan Zinah (perhiasan), mencakup sekalian perhiasan di antaranya ialah membersihkan badan, di antaranya pula ialah tunggangan yang baik. Dan termasuk pula dalam lingkungan Thayyibaat (yang baik-baik dalam rezeki)

Pakaian yang bagus lagi bersih mempunyai banyak penggunaan:

a. Menjaga kesehatan

¹⁸Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz VIII, 212

- b. Orang yang memakai pakaian seperti itu terhormat di hati orang lain.
- c. Menampakan nikmat Allah yang ada pada orang yang memakai pakaian tersebut, sedang orang mu'min itu akan diberi pahala berdasarkan niatnya dalam melakukan segala sesuatu yang terpuji di antara urusan-urusan ini. Yakni berniat bersyukur atas nikmat-nikmat tersebut.¹⁹

Secara alamiah, orang mu'min yaitu orang yang mengajak kepada jalan Allah harus lebih baik dan lebih bagus penampilannya dari pada orang lain, sehingga mereka bisa menarik dan membuat pesan-pesannya menembus hati mereka. Mereka perlu melakukan ini semua sekalipun mereka dalam keadaan sendiri atau terasing untuk merespon panggilan fitrah alamiah manusia.

Meski demikian, memberikan perhatian kepada penampilan seseorang seharusnya tidak membuat seorang muslim jatuh ke dalam perangkap berlebih-lebihan kehilangan wawasan rasa keseimbangan, tetapi

¹⁹Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Juz 8, 253

seorang muslim harus menghindari dari menjadi budak oleh

penampilannya.²⁰

Selain kebersihan badan dan pakaian Islam juga mengajarkan kebersihan lingkungan, yang ini mencakup kebersihan rumah, jalan, sumber air, dan lain-lain.

D. MEMILIH MAKANAN YANG BAIK, YANG HALAL DAN BERGIZI

Kata makanan berasal dari lafadz al-ath'imah, kata al-ath-'imah adalah bentuk jamak dari kata tha'aan. Menurut lughat ialah perkara yang dapat dimakan dan segala perkara yang dijadikan untuk kekuatan.

Menurut pendapat lain kata tha'aam diungkapkan untuk segala perkara yang dapat dimakan termasuk air.²¹

Setiap orang dalam siklus kehidupan selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan. Karena bahan makanan sangat penting bagi tubuh kita, yaitu untuk:

²⁰Muhammad Ali al-Hasyimi, *Menjadi Muslim Ideal*, (Yogyakarta: Mitra Usha, 1999), 52

²¹Abu Sari' Muhammad Abdul Hadi, *Hukum Makanan dan Sembelihan dalam Pandangan Islam*, (Jakarta: Trigenda Karya. Cet. I, 1997), 18

1. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan,

terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan

2. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Termasuk dalam memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yaitu penggantian sel-sel yang rusak dan sebagai zat pelindung dan perkembangan yang terpelihara dengan baik akan menunjukkan baiknya kesehatan yang dimiliki seseorang. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi.²¹

Secara garis besarnya zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh ada 6 macam, yaitu air, protein, lemak, vitamin, mineral, dan karbohidrat.

Berdasarkan ilmu anatomi, tubuh manusia itu terdiri atas lebih kurang 70 % air. Karena itu, tubuh manusia sangat memerlukan air yang banyak sekali untuk memproses segala sesuatu yang diperlukan bagi keperluan tubuh manusia itu.

Seperti diterangkan dalam ilmu kesehatan di dalam tubuh manusia, air berfungsi sebagai alat transportasi untuk menyalurkan bahan-bahan

²² Marsetyo, Kartasapoetra, *Ilmu Gizi* (Jakarta: Rineka Cipta, Cet. II, 1995) 1.

makanan yang dibutuhkan oleh seluruh tubuh dan membuang bahan-bahan yang sudah tidak berfungsi lagi bagi tubuh kita. Adapun proses transportasi dilakukan oleh jantung. Sementara itu, air dikeluarkan dari tubuh kita tadi, baik berupa keringat maupun air seni, kita harus banyak minum sedikitnya 2 liter setiap hari.²³

Seseorang dianjurkan agar selektif dalam memilih makanan yaitu makanan yang baik, halal dan bergizi. Termasuk makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung empat sehat, lima sempurna, di Amerika dikenal dengan seven basic. Sebab jika seseorang makan-makanan yang mengandung empat sehat, lima sempurna. Ketahanan tubuh seseorang akan menjadi kuat dan tidak mudah terserang penyakit.

Selain usaha preventif dalam mempertahankan kesehatan, Islam juga menganjurkan para penderita agar berobat. Karena dengan tujuan agar badan sehat kembali serta untuk mencegah agar penyakit yang dideritanya itu tidak menular kepada orang lain apabila penyakit itu tergolong penyakit menular. Dalam hadits diterangkan bahwa jika seseorang sakit harus berobat, bunyi hadits itu adalah:

²³ Muhammad Hasan Ayyidid, *Sehat itu Nikmat*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), 23

عَنْ جَابِرٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ص. م. أَنَّهُ قَالَ . لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ
 دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَاءً بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ .

Artinya: “Dari Jabir, bahwasanya Rasulullah saw bersabda: “Setiap penyakit ada obatnya jika obat itu tepat untuk penyakitnya, maka kesembuhan itu atas izin Allah”. (H.R Muslim).²⁴

Dari hadits di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa wajib bagi orang muslim untuk berobat jika sakit. Sedangkan salah satu dari obat adalah dengan minum madu. Sesuai dengan hadits Nabi saw.

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةَ عَسَلٍ
 وَشَرْطَةَ مِحْجَمٍ، وَكَيْتَةَ نَارٍ وَأَنْهَى أُمَّيَّ عَنِ الْكَيِّْ.

Artinya: “Dari Abi Abbas RA. Dia berkata: “Pengobatan itu ada 3 macam, yaitu minum madu, pembedahan dengan pisau bedah (hijamah) dan pemanasan dengan api, dan aku larang umatku berobat dengan kai (besi panas)”.²⁵

Dalam madu terdapat zat gula buah-buahan (fruktosa), yaitu jenis yang paling manis di antara semua jenis gula, dan terdapat pula gula anggur (glukosa), jenis terpenting bagi manusia diantara semua jenis gula. Juga di

²⁴ Imam Abi Husein Muslim bin Khajjaj, *Shahih Muslim*, (Bairut-Libanon, Dar al-Kutub Ilmiyah, Juz, 4, 1992), 1729

²⁵ Abi Abdullah Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Bairut-Libanon Dar al-Mathba'ah as-Syu'bah, Juz IV, 1379), 9

dalamnya terkandung unit-unit zat yang sederhana buat membentuk energi pada semua makhluk hidup.

Begitu pula madu mengandung “Klaikoprotein”, yang berguna untuk tiga hal:

- Membentuk pembantu-pembantu organ tubuh (enzim-enzim)
- Menyusun bermacam-macam hormon
- Membentuk jasad-jasad pelawan bibit penyakit.²⁶

Menurut Suhardjo Clara M. Kusharto dalam “**Prinsip-prinsip Ilmu Gizi**” seseorang tidak dapat bekerja dengan energi yang melebihi dari apa yang diperoleh dari makanan kecuali jika meminjam, atau menggunakan cadangan energi dalam tubuh, namun kebiasaan meminjam ini akan dapat mengakibatkan keadaan yang gawat, yaitu kurang gizi khususnya energi.²⁷

Umat Islam harus memilih makanan dan minuman yang bersih, halal dan bergizi sebagaimana firman Allah swt. dalam surat al-Baqarah ayat 168 dan 172, an-Nahl ayat 69. Dengan makanan dan minuman yang cukup dan bergizi badan menjadi segar, kuat dan sehat sehingga dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan optimal. Dilarang makan dan

²⁶Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, Bumi Aksara, (Jakarta, 1992) 149

²⁷Marsetyo, Kartasapoetra, *Op. Cit.*, 17

minum berlebihan (al-A'raaf: 31), karena akibat makan kekenyangan menyebabkan perut terasa sebah, mata serasa mengantuk dan badan menjadi lemah.

Makanan yang diuraikan oleh al-Qur'an dapat dibagi dalam tiga kategori pokok, yaitu nabati, hewani, dan olahan.²⁸

1. Termasuk makanan nabati yaitu dalam surat 'Abasa ayat 23-32.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا . ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ
شَقًّا . فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا . وَعَيْنَبًا وَقَضْبًا . وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا . وَحَدَائِقَ
غُلْبًا . وَفَكْهَةً وَأَبَّا . مَتَاعًا لَكُمْ وَلِإِنْعَامِكُمْ

Artinya: "Maka hendaklah manusia memperhatikan makanan. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit), kemudian kami belah bumi dengan sebaik-baiknya. Lalu Kami tumbuhkan biji-biji di bumi itu, buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenangan kamu dan untuk binatang ternakmu".²⁹

2. Adapun makanan termasuk jenis hewani, maka al-Qur'an membaginya dalam kedua kelompok besar, yaitu yang berasal dari laut dan darat.

²⁸M. Quraishy Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996), 140

²⁹Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1983), 10:6

Hewan laut yang hidup di air asin dan tawar dihalalkan Allah.

Surat an-Nahl: 14 menegaskan:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَكُمْ تَكُونُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا...

“Dan Dia (Allah) yang menundukkan laut untuk kamu agar kamu dapat memakan darinya daging yang segar (ikan dan sebangsanya).³⁰”

Adapun hewan yang hidup di darat, maka al-Qur'an secara eksplisit menghalalkan al-An'am (unta, sapi dan kambing), dan mengharamkan babi. Namun ini bukan berarti selainnya semua halal atau haram.

Ayat yang melarang mamakan sembelihan yang tidak menyebut atau disebut nama Allah serta menilainya sebagai kefasikan:

“Dan jangan kamu makan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah ketika menyembelihnya, sesungguhnya yang demikian itu adalah kefasikan”.³¹

3. Makanan olahan. Minuman merupakan salah satu jenis makanan, maka atas dasar itu kita berkata bahwa khamr merupakan salah satu jenis makanan pula.

³⁰Depag RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, *Op. Cit.*, 404

³¹*Ibid*, 208

Al-Quran surat al-Baqarah: 177.

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

“Dari buah kurma dan anggur buat oleh minum yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda (kebesaran) Allah bagi orang yang memikirkan”.³²

E. ISTIRAHAT YANG CUKUP

Istirahat bagi manusia adalah sangat penting, karena bila kurang istirahat akan menyebabkan badan lemah, penting, otak tak dapat bekerja secara optimal sehingga kecerdasan menurun, pikiran menjadi tidak tenang dan lain-lain. fungsi dari istirahat adalah melepaskan lelah bagi otot-otot dan sel-sel syaraf yang telah bekerja sepanjang waktu. Kelelahan timbul akibat tertimbunya asam laktat dalam tubuh sebagai hasil dari pembakaran yaitu dari zat makanan (glukosa) secara anaerobik (tanpa oksigen). Dengan istirahat, asam laktat yang tertimbul sedikit demi sedikit dihilangkan melalui proses biokimia tertentu.³³

³² *Ibid*, 412

³³ M. Thohir H. S., *Kesehatan dalam Pendarahan Islam*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1989), 29

Salah satu bentuk istirahat adalah tidur, sebagaimana firman Allah

AWT:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا .

“Dan Dialah yang telah menjdikan untukmu malam bagai pakaian dan tidur sebagai istirahat, dan Dia menjadikan siang sebagai bangkitan (untuk mencari nafkah)³²⁴

Sedangkan larangan-larangan Allah yang harus di jauhi adalah:

1. Larangan Makan dan Minum Sesuatu Yang Diharamkan

Orang Islam dilarang makan makanan yang memhayakan tubuh, seperti daging babi, sebab pada babi terdapat cacing taenia, dan ini mendatangkan gangguan yang sangat berbahaya, yakni cysticercosis. Keganasan yang ditimbulkan cacing babi tersebut dapat merusak jaringan dari pembuluh jantung, mata, otak atau otot-otot. Karena itu, gangguan yang dapat berupa: payah jantung, rabun, lumpuh dan ayan.³²⁵

Begitu juga darah, memakan darah dapat menimbulkan muntah darah karena terjadi kerusakan limpa, radang lambung atau usus dua belas jari.

³²⁴ Al-Qur'an dan Terjemahnya, *OP. Cit.* 566

³²⁵ Ahmad Najib, *Op. Cit.*, 24

Termasuk juga yang diharamkan yaitu bangkai, karena bangkai dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya di sebabkan naiknya kadar amoniak dalam darah yang dapat mengakibatkan penyakit lever. Juga menimbulkan penyakit seperti TBC, kuman, kanker hati.³⁴

Begitu minuman keras, dari minuman keras dapat menimbulkan beberapa penyakit antara lain:

Pertama, kekebalan tubuh lemah menanggulangi penyakit menular, lebih khusus lagi di negara-negara beriklim panas.

Kedua, pada umumnya orang-orang yang suka minuman keras (khamr) menderita penyakit gangguan pencernaan

Ketiga, orang yang banyak minum khamr akan menderita penyakit lemak pada limpa yang tidak bisa sembuh.³⁵

2. Larangan Melakukan Zina

Allah swt telah berfiman di dalam surat al-Isra' ayat 32 menjelaskan tentang zina. Zina dilarang oleh agama Islam karena zina mengandung bahaya, bahaya bagi kesehatan jasmani misalnya penyakit kelamin. Yang termasuk dalam penyakit kelamin yaitu syphilis,

³⁴Ibid., 26

³⁵Mulyo Hadi, *Shobahussunnah*, Op. Cit, 448

dapat mengakibatkan kemandulan. Pada wanita, penyakit ini menyerang mulut rahim sehingga meradang dan timbul luka. Sedangkan mulut rahim yang terserang penyakit gonorrhoe dapat berkembang menjadi kanker mulut rahim.³⁸

Bahaya penyakit kelamin bagi kesehatan rohani yang jelas pada syphilis stadium empat. Dalam stadium ini kuman syphilis menyerang otak dn mengakibatkan sakit jiwa. Yang dimaksud dementia-bodoh, paralyca-lumpuh. Penyakit jiwa ini sangat khas, karena penderitanya tidak tahan malu. Makin lama, otaknya makin tumpul, sehingga penderita menjadi sangat tolol.³⁹

3. Larangan Mendekati Istri Yang Sedang Haid

Sebab turunnya ayat ini disebutkan dalam sebuah hadits dari Anas bin Malik bahwa orang Yahudi bila istrinya sedang haid mereka tidak mau makan bersama, tidak mau serumah dengan dia. Maka seorang sahabat Rasulullah saw menanyakan hal itu, lalu turunlah ayat ini, kemudian Rasulullah saw bersabda: “segala sesuatu boleh kamu perbuat

³⁸*Ibid.*

³⁹Su'dan, *Op. Cit*, 136

dengan istrimu yang sedang haid, selain bersetubuh” bunyi hadits itu

adalah:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ الْيَهُودَ كَانُوا إِذَا حَاضَتِ الْمَرْأَةُ، لَمْ يُوَاكِلُوهَا
وَلَمْ يَجَامِعُوهُنَّ فِي الْبُيُوتِ. فَسَأَلَ أَصْحَابُ النَّبِيِّ ص.م. فَأَنْزَلَ اللَّهُ
تَعَالَى : وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْحَيْضِ إِلَىٰ آخِرِهِ الْآيَةَ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ
ص.م. اصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النِّكَاحَ^{٤٢}

Pada ayat ini dijelaskan bahwa dilarang bagi suami untuk
mendatangi istri sedang haid karena pada saat itu istri dalam keadaan
kotor. Jika terlanjur bersetubuh menurut Abu Hanifah dan Syafi'i harus
(istighfar) minta ampun kepada Allah dan bertaubat atas segala dosanya.
Sedangkan menurut Ahmad bin Hanbal wajib membayar denda jika darah
masih berwarna merah maka harus datu dinar, dan bila darahnya kuning
warnanya, maka setengah dinar.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

⁴⁰ Imam Abi Husein Muslim bin Khajjaz, *Shahih Muslim*, Juz I (Beirut: Libanon Dar al-Kutub Al-Ilmiyah), 246

(كلوا مما فى الارض حلالا طيبا)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Sedang ayat 172 adalah:

(كلوا من طيبات)

Selain itu seseorang tidak boleh makan yang berlebihan-lebihan sesuai dengan ayat 31 surat al-A`raf yang berbunyi:

(كلوا وشربوا ولا تشرفوا)

c. Menjauhi makanan dan minuman yang haram

Menjauhi makanan yang haram sesuai dengan surat al-Baqarah ayat 173 yang berbunyi:

(انما حرم عليكم الميت والدم ولحم الخنزير وما اهل به لغير الله)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Sedangkan ayat agar menjauhi menerima yang haram adalah

dalam surat al-Baqarah 219:

(يسئلونك عن الخمر والميسر قل فىهما اثم كبير)

d. Segera berobat apabila sakit, sesuai dengan surat an-Nahl ayat 69

(يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس)

e. Istirahat yang cukup, sesuai dengan surat al-Furqon ayat 47 yang berbunyi:

(وهو الذى جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا)

f. Selalu ingat kepada Allah, sesuai dengan firman Allah surat ar-Ra'du ayat 28:

(الا بذكر الله تطمئن القلوب)

g. Tidak melakukan pekerjaan yang tidak halal upahnya, seperti zina, juga dari hasil menang judi, sesuai dengan firman Allah surat al-Isra' ayat 32:

(ولا تقربوا الزنى إنه كان فاحشة وساء سبيلا)

h. Tidak mendatangi yang sedang haid, hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 222:

(فاعمزلوا النساء فى المحيض ولا تقربوهن)

BAB V

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id PENUTUP digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. KESIMPULAN

Dari uraian tentang kesehatan dalam al-Qur'an, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam Al-Qur'an memang secara eksplisit tidak diterangkan tentang kesehatan, tetapi secara implisit diterangkan, diantara ayat-ayat yang membahas kesehatan dalam skripsi ini dipaparkan antara lain surat; yaitu surat al-Baqarah (2): 168, 172, 173, 219, 222, Surat al-Maidah (5): 6, surat an-Nahl (16), 69, surat Isra' (17): 32, Surat al-A'raf (7): 31, surat al-Furqan (25): 47, kesemuanya ayat-ayat diatas merupakan sebagian dari ayat-ayat al-Qur'an yang dapat dipahami membahas masalah kesehatan. Isinya antara lain anjuran hidup bersih, memakan makanan yang baik dan halal, tidak berlebihan dalam makan dan minum, istirahat yang cukup juga menjauhi hal-hal yang merusak kesehatan jiwa dan raga, seperti zina dan lain sebagainya.
2. Dalam al-Qur'an telah dijelaskan bahwa jika seseorang menghendaki hidup sehat, maka ia harus melakukan hal-hal yang berhubungan dengan cara hidup sehat, adapun cara untuk mencapai hidup sehat adalah dengan memelihara kesehatan jasmani dan rohani, karena kesehatan rohani sangat berpengaruh kepada kesehatan jasmani.

Kesehatan jasmani bisa dilakukan dengan menjaga kebersihan badan, pakaian, dan lingkungan, termasuk juga berwudlu, karena dengan wudlu kebersihan kulit akan terjaga. Sedangkan kesehatan rohani bisa dicapai dengan mengerjakan perintah Allah, misalnya dengan shalat dan dzikir, dengan shalat dan dzikir hati seseorang akan tenang oleh karena itu ketenangan jiwa sangat berpengaruh baik pada kesehatan jasmani. Begitu juga menjauhi larangan-larangan-Nya, seperti menjauhi zina, judi, dan tidak mendatangi istri yang sedang haid sebab jika seseorang melakukan hal-hal yang dilarang oleh Allah akan mendatangkan madlarat.

Selain daripada itu seseorang harus memilih makanan dan minuman yang selektif yaitu dengan memilih makanan dan minuman yang baik, halal dan bergizi, dan tidak makan serta minum sesuatu yang haram karena dengan makan dan minum sesuatu yang dilarang Allah akan berakibat buruk pada kesehatan seseorang.

3. Berdasarkan ayat-ayat yang membahas tentang kesehatan yang telah disebutkan di atas, dapat diambil suatu kesimpulan bahwa konsep hidup sehat berdasarkan al-Qur'an adalah:
- a. Menjaga kesehatan jasmani maupun rohani, termasuk pakaian dan lingkungan
 - b. Mengonsumsi makanan dan minuman yang baik dan halal
 - c. Segera berobat apabila sakit
 - d. Istirahat yang cukup

- e. Berolah raga dengan shalat yang benar
- f. Tidak melakukan pekerjaan yang tidak halal upahnya, antara lain: menang judi, dan dari hasil zina.
- g. Tidak menyetubuhi istri yang sedang haid

B. SARAN-SARAN

Kami menyadari keterbatasan ilmu yang dimiliki penulis kiranya perlu adanya study analisis yang lebih dalam. Oleh karena itu sejalan dengan kepentingan study ilmiah, penulis menyarankan kepada masyarakat khususnya (mahasiswa) untuk meningkatkan study lanjut tentang segi-segi atau hal-hal yang menuju pada kesehatan yang belum terselesainya dalam kajian ini.

Kemudian dengan pembahasan ini, penulis masih jauh dari kesempurnaan dan diharapkan skripsi ini dapat membantu bagi kelengkapan data para pembaca

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- Abdul Hadi, Abu Sari' Muhammad, 1997, *Hukum Makanan dan Sembelihan dalam Pandangan Islam*, Cet. I, Jakarta: Trigenda Karya.
- Baghdady, Imam Alauddin Ali bin Muhammad bin Ibrahim, dan Imam Abi Muhammad Husein bin Mas'ud, *Tafsir Khozin*, Jilid, I, Beirut-Libanon: Dar al-Kutub al-Imiyah, 1995,
- Baydan, Nasruddin, 1998, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, Cet. I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bukhari, Abi Abdullah Muhammad bin Ismail, 1378, *Shahih Bukhari*, Juz IV, Bairut-Libanon Dar al-Mathba'ah as-Syu'bah.
- Depag RI, 1989, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, Semarang, Toha Putra
- Depag RI, 1990, *Al-Qur'an dan Tafsirmya*, Jilid I, II, III, V, VII, Jakarta: UII
- Depdikbud, 1996, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Djalal, Abdul, 1990, *Urgensi Tafsir Maudhu'i Pada Masa Kini*, Jakarta: Kalam Mulia.
- Fanjari, Ahmad Syauqi, 1994, *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam*, Penerjemah Aahsin Wijaya dan Totok Jumentoro, Jakarta: Bumi Aksara
- Farmawi, Abdul Al-Hayy, 1994, *Metode tafsir Maudhu'i suatu Pengantar*, Penerjemah Sauryan A. Jamroh, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- H. S., M. Thohir, 1989, *Kesehatan dalam Pendarahan Islam*, Surabaya: Bina Ilmu.
- HAMKA, 1984, *Tafsir Al-Azhar*, Juz II, VI, VIII, XIII, XV, XIX, Jakarta, Panjimas.
- Hasan Ayyid, Muhammad, 1996, *Sehat itu Nikmat*, Jakarta: Gema Insani Press

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Hasan, Maimunah, 2001, *Al-Qur'an dan Pengobatan Jiwa*, Cet. I, Yogyakarta: Bintang Cemerlang.

Hasyimi, Muhammad Ali, 1999, *The Ideal Muslim, (Menjadi Muslim Ideal)*, Penerjemah Ahmad Badawi, Cet. I, Yogyakarta: Mitra Usha

Hawari, Dadang, 1996, *Al-Qur'an Ilmu Kadokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cet. II, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa

HD, Kaelany, 1992, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, Jakarta: Bumi Aksara

Ismail, Usmani Asep, 1996, *Ensiklopedi Mini Logos*, Jakarta, Wacana Ilmu

Jurjani, Ali Ahmad, 1992, *Hikmah al-Tasyrik Wafalsatuhu, (Falsafah dan Hikmah Hukum Islam)*, Penerjemah Hadi Mulyo dan Shobahussurur, Semarang: Asy-Syifa'

Kailany, Najib, 1996, *Fi Rihab ath-Thibin Nabawi, (Pengobatan Ala Nabi saw.)* Penrejmah Wakid, Solo: Mantiq

Katsir, Ibnu, 1993, *Terjemaah Katsir Ibnu Katsir*, Penerjemah Salim Bahreisy, dan Sa'id Bahreisy, Jilid I, III, IV, V, VI, Cet. V, Surabaya: Bina Ilmu.

Khajjaj, Imam Abi Husein Muslim bin 1992, *Shahih Muslim*, Juz 4, Bairut-Libanon, Dar al-Kutub Ilmiyah.

Kholil, Moenawar, 1994, *Al-Qur'an dari Masa Kemasa*, Solo: Ramadhani.

M.D, Su'dan, , 1997, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa.

Maraghi, Ahmad Mushthafa, 1449, *Tafsir I-Maraghi Juz 4*, Mesir: Mushthafa al-Babi al-Halabi

Maraghi, Ahmad Mushthafa, 1993, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, Juz 2, 6, 8, 14, 15, 19, Penerjemah Bahrnun Abu Bakar, Cet. III, Semarang: Toha Putra

Marsetyo, Kartasapoetra, 1995, *Ilmu Gizi*, Cet. II, Jakarta: Rineka Cipta

- Mu'nis, Ali, 1991, *Pengobatan Cara Nabi*, Jakarta: Kalam Mulia
- Muslim, Imam, 1992, *Shahih Muslim*, Juz I, Beirut: Libanon Dar al-Kutub Al-Ilmiyah
- Najib, Mahmud Ahmad, , 1994, *ath-Thibbu Islamy Syifa bil Huda al-Qur'an (Pemeliharaan Kesehatan Dalam Islam)* Penerjemah Lembaga penerjemah dan Penulis Indonesia, Solo, Mantiq
- Nasution, M. Yunan, 1988, *Pegangan Hidup 3*, Solo: Ramadhani.
- Rahman, Fazlur, 1992, *Al-Qur'an Sumber Pengetahuan*, Penerjemah Arifin, Jakarta: Rineka Cipta.
- Salam, Burhanuddin, 1988, *Filsafat Manusia*, Jakarta: Bina Aksara
- Saurah, Abi Isa Muhammad bin, t.th, *Sunan At-Turmudzi*, Juz 4, Beirut-Libanon: Darul Fikr
- Shihab, M. Quraisy, 1996, *Membumikan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan
- Surakhmat, Winarno, 1990, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dan Dasar-dasar Metode Tehnik*, Bandung: Tarsito
- Tim Penulis IAIN Syarif Hidayatullah, 1992, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, Jakarta: Djambatan
- Zaini, Syahminan dan Seta, Kusuma Ananto, 1986, *Bukti-Bukti Kebenaran Al-Qur'an*, Jakarta, Kalam Mulia
- Zuhaili, Wahbah, 1996, *Al-Qur'an dan Paradigma Peradaban*, Yogyakarta: Dinamika