

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Ayat-Ayat yang Berkaitan dengan *Syifa'*

Di dalam ajaran Islam terdapat pandangan terkait Alquran sebagai *syifa'*. Seluruh isi Alquran, baik secara ma'nawi, surat-surat, ayat-ayat, maupun huruf-hurufnya dipahami memiliki potensi penyembuh atau sebagai obat. Pengungkapan *syifa'* dengan berbagai bentuknya, disebutkan sebanyak enam kali dalam Alquran. Lima di antaranya tergolong ayat Makkiyah sedangkan salah satunya tergolong dalam Madiniyyah.¹ Adapun ayat-ayat yang dapat memberikan kesembuhan bagi segala penyakit yaitu sebagai berikut:

1. QS. At-Taubah ayat 14

قَتَلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَتُخْزِيهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ
وَيَكْشِفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

Artinya: Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tanganmu dan Dia akan menghina mereka dan menolongmu (dengan kemenangan) atas mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman.²

2. QS. Yunus ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Alquran) dari Tuhanmu,

¹ Farid Hasan, *Makna Ayat-Ayat Alquran Dalam Fenomena Kesurupan*, 1st ed. (Temanggung : Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) IAIN Salatiga, 2020), 67-68.

² *Alquran Dan Terjemahnya* (Jakarta: Departement Agama RI, n.d.).

penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.³

3. QS. An-Nahl ayat 68-69

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۚ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: Dan Tuhanmu mengilhamkan kepada lebah, “Buatlah sarang di gunung-gunung, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia. Kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu 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. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir.⁴

4. QS. Al-Isra’ ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: Dan Kami turunkan dari Alquran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang

³ Alquran Dan Terjemahnya.
⁴ Alquran Dan Terjemahnya.

beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Alquran itu) hanya akan menambah kerugian.⁵

5. QS. Asy-Syu'ara' ayat 80

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

Artinya: dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku,⁶

6. QS. Fushshilat ayat 44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۚ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۚ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Artinya: Dan sekiranya Alquran Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab niscaya mereka mengatakan, “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” Apakah patut (Alquran) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul), orang Arab? Katakanlah, “Alquran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Alquran) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh.”⁷

Ayat *syifa'* ini berkhasiat dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Dalam sebuah kisah telah

⁵ Alquran Dan Terjemahnya.

⁶ Alquran Dan Terjemahnya.

⁷ Alqur'an Dan Terjemahnya.

dikisahkan bahwa suatu ketika putra Syaikh Imam Abul Qasim al- Qusyairi menderita sakit yang mengkhawatirkan dan hampir putus asa. Kemudian ketika Abul Qasim tidur, ia bermimpi bertemu dengan Rasulullah Saw. Rasulullah berkata, “Apakah kamu tidak mengetahui tentang ayat-ayat *syifa*’ (ayat-ayat penyembuh)?”. Lalu Abul Qasim terbangun dan membuka Alquran dan akhirnya menemukan ayat-ayat tersebut. Abul Qasim menulis ayat-ayat *syifa*’ tersebut di atas kertas dan melunturkannya dengan air. Setelah itu, diminumkanlah kepada putranya yang sakit itu dan tidak lama kemudian, putranya pun berangsur-angsur sembuh seperti sedia kala.⁸

B. Penafsiran Ayat-Ayat Syifa’

Dalam sejarah dunia Islam, Rasulullah Saw. adalah penafsir pertama yang menafsirkan Alquran. Kajian terhadap Alquran itu sendiri berawal sejak zaman Rasulullah sampai saat ini. Penafsiran Alquran masih berlangsung dilakukan dengan berbagai metode, sistematika juga pendekatannya.⁹ Berikut adalah penafsiran ayat-ayat *syifa*’ dalam kitab-kitab tafsir klasik atau kontemporer :

1. QS. At-Taubah ayat 14

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَتُخْزِيهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ
وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

Artinya: Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tanganmu dan Dia akan menghina mereka dan menolongmu (dengan kemenangan) atas mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman.¹⁰

Dalam tafsir Ibnu Katsir, makna ayat ini umum; berkenaan dengan semua orang mukmin. Mujahid, Ikrimah

⁸ Ahmad Zacky El-Syafa, *Do'a-Do'a Terbaik Sepanjang Masa*, ed. Albi K. (Yogyakarta: Media Pressindo, 2013), 62-64.

⁹ Ahmad Atabik, “Perkembangan Tafsir Modern Di Indonesia,” *Hermeneutik* 8 (2014): 318–22.

¹⁰ *Alquran Dan Terjemahnya*.

dan As-Saddi mengatakan sehubungan dengan makna Firman Allah Ta'ala:

.....وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ۖ

(serta melegakan hati orang-orang yang beriman). Yakni orang-orang Bani Khuza'ah. Hal ini berkaitan dengan orang-orang musyrik yang pada waktu itu merusak perjanjian perdamaian secara mutlak dengan orang-orang mukmin. Kemudian Allah Ta'ala memberikan semangat dan tekad kepada orang-orang mukmin seraya menjalankan hikmah yang terkandung di dalam perintah-Nya yang mensyariatkan mereka untuk berjihad, padahal Allah Ta'ala mampu menghancurkan musuh-musuh-Nya. Dan *damir* yang dikandung dalam Firman-Nya:

وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ ۖ ...

(dan Dia menghilangkan kemarahan hati mereka (orang mukmin) dikembalikan kepada Bani Khuza'ah.¹¹ Sedangkan dalam tafsir Ath Thabari, maksud dari Firma Allah “serta melegakan hati orang-orang yang beriman”, ialah Allah Ta'ala mengobati sakit hati kaum mukmin dengan membunuh orang-orang musyrik itu lewat tangan kalian, lantaran kalian sudah berhasil menaklukan mereka. penyakit itu ada di dalam hati mereka yang mereka peroleh berupa kesusahan dan hal-hal yang tidak disukai.¹² Quraish shihab menyatakan dalam tafsirnya al-Mishbah bahwa melegakan hati berbeda dengan menghilangkan panas hati. Melegakan hati karena terbunuhnya musuh dan menghilangkan panas hati dikarenakan tergapainya kemenangan dapat dikatakan bahwa tingkatan menghilangkan panas hati lebih tinggi dibanding dengan melegakan hati. Melegakan hati memang sudah merupakan

¹¹ Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim* Juz 10. Terj. Arif Rahman Hakim, Syahirul Alim Al-Adib, Muhammad Zaini, Nila Nur Fajariyah, & Muh. Faqih Fatwa (Insan Kamil, n.d.), 153.

¹² Abu Ja'far Muhammad bin Jaris Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* 12 (Jakarta Selatan: Pustaka Azzam, 2008), 622.

sebuah kesenangan namun masih tersisa kejangkelan, kemarahan, dendam yang membekas di dalam hati.¹³

2. QS. Yunus ayat 57

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Ayat ini dalam tafsir Jalalain, menjelaskan bahwa Allah Ta'ala telah mendatangkan Al-Kitab yang di dalamnya dijelaskan hal-hal yang bermanfaat dan hal-hal yang mudarat bagi kaum manusia yaitu berupa kitab Alquran yang sekaligus sebagai penawar penyakit yang ada di dalam dada yaitu penyakit aqidah yang rusak dan keragu-raguan. Alquran juga merupakan sebuah petunjuk dari kesesatan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.¹⁴ kemudian diperjelas kembali dalam tafsir Ibnu Katsir bahwa maksud dari penyembuh bagi penyakit (yang berada) dalam dada ialah dari kebimbangan dan keraguan, yaitu melenyapkan kotoran dan najis yang terdapat dalam dada dengan cara mengamalkan Alquran yang akan memperoleh petunjuk dan rahmat dari Allah Ta'ala. Sesungguhnya hal itu hanyalah diperoleh bagi orang-orang yang beriman dan orang-orang yang percaya dan meyakini apa yang terkandung dalam Alquran.¹⁵

¹³ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol.5* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 34.

¹⁴ Imam Jalaluddin Al-Mahalli & Imam Jalaluddin Ab-Buyuti, *Tafsir Jalalain Jilid 1 Berikut Ashbabun Nuzul Ayat Surat Al-Kahfi s.d. An-Nas*. Terj. Bahrin Abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008), 822.

¹⁵ Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim Juz 11*, 237-238.

Firman Allah Ta'ala, وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ dalam tafsir ath thabari diartikan bahwa Alquran adalah obat bagi apapun yang ada di dalam dada dan kebodohan. Dengannya Allah akan menyembuhkan kebodohan dari orang bodoh, Allah menghilangkan dan memberikan petunjuk di antara mahluk-Nya yang ingin. Dia beri petunjuk (Alquran) merupakan penjelasan penghalalan dan pengharaman dari Allah Ta'ala , beserta dalil-dalil atas ketaatan dan kemaksiatan terhadapnya. Kemudian Allah Ta'ala merahmati siapa yang dikehendaki dari mahluk-Nya. Dia menyelamatkannya dari kesesatan kepada petunjuk dan menghindarkannya dari kehinaan dan kebinasaan. Allah Ta'ala menjadikannya rahmat bagi orang-orang beriman dan bukan bagi orang-orang kafir karena yang kafir berarti telah buta terhadap Alquran dan di akhirat akan dibalas dengan kekekalan dalam nyala api neraka.¹⁶

3. QS. An-Nahl ayat 68-69

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ
وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ
دُلَالًا تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ
إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: Dan Tuhanmu mengilhamkan kepada lebah, “Buatlah sarang di gunung-gunung, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia, kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).” Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya

¹⁶ Abu Ja'far Muhammad bin Jaris Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* 13, 587-588.

terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir.¹⁷

Wahyu dalam ayat ini adalah ilham atau petunjuk dan bimbingan dari Allah Ta'ala kepada lebah agar membuat sarang di bukit-bukit dan juga di pepohonan serta tempat-tempat yang dibuatkan oleh manusia. Berkat ilham dari Allah Ta'ala, lebah dapat membangun rumah atau sarangnya dengan rapi, baik struktur dan susunannya. Kemudian Allah menganugerahkan insting kepada lebah untuk memakan sari buah-buahan dan menempuh jalan-jalan yang telah dipermudah oleh Allah Ta'ala baginya, sehingga lebah dapat menempuh jalan udara yang begitu luas, pada sahara yang membentang luas, lembah-lembah dan gunung-gunung yang tinggi. Lalu masing-masing lebah tersebut dapat kembali ke sarangnya tanpa tersesat, melainkan langsung menuju sarangnya; tempat ia menyimpan telur-telurnya dan madu yang dibuatnya.¹⁸

Lebah membangun sarangnya dengan lilin yang dihasilkan oleh kedua sayapnya, dan dia memuntahkan madu dari mulutnya. Lebah betina mengeluarkan telur, kemudian menetas dan terbang ke tempat kehidupannya. Kemudian Allah berfirman:

...ثُمَّ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ ۖ

Artinya:Dari perut lebah itu keluar minuman (madu)....¹⁹

Ayat di atas menjelaskan minuman atau madu yang keluar dari perut lebah dengan berbagai macam warna seperti putih, kuning, merah dan warna-warna lainnya yang indah sesuai dengan tempat peternakan dan makanannya. Di dalam madu tersebut terdapat obat penawar yang mujarab bagi manusia untuk menyembuhkan berbagai

¹⁷ Alquran Dan Terjemahnya.

¹⁸ Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim* Juz 14,193.

¹⁹ Alquran Dan Terjemahnya.

penyakit yang dialami. Seorang ulama ada yang membicarakan tentang pengobatan cara Nabi, mengatakan jika seandainya ayat ini menyebutkan ‘obat yang menyembuhkan manusia’, tentulah madu dapat dijadikan sebagai obat untuk segala macam penyakit. Namun, disebutkan ‘obat yang menyembuhkan manusia’, yakni obat penyembuh dari penyakit-penyakit yang disebabkan kedinginan, karena madu itu panas dan sesuatu itu diobati dengan lawannya.²⁰

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim dalam kitab sahih masing-masing melalui riwayat Qatadah dari Abul Mutawakkil, Ibnu Daud, dari Abu Sa’id Al-Khudri ra. Yang menceritakan bahwa pernah ada seorang lelaki datang kepada Rasulullah lalu berkata, “sesungguhnya saudara laki-lakiku terkena penyakit buang air” kemudian Rasulullah bersabda “Berilah minum madu”. Lelaki tersebut kemudian pulang dan memberi minum madu kepada saudaranya . tetapi dia kembali lagi dengan berkata “wahai Rasulullah, tiada kemajuan melainkan semakin parah buang airnya”. “pulanglah dan berilah dia minum madu lagi” maka lelaki itu pergi dan memberi minum madu saudaranya, maka sembuhlah saudaranya itu.²¹

Dalam kitabnya KH. Bisri Musthofa, yaitu tafsir al-Ibriz. Dua khasiat madu yaitu sebagai faedah, maksudnya madu dapat menyembuhkan luka yang dialami; misalnya luka yang diperoleh dari terjatuh. Sedangankan sebagai mujarrab, yaitu ketika madu dicampur dengan perasan jahe dapat menjadi obat pada sakit perut, dan lain-lain. Tidak berhenti sampai di situ, selain sebagai obat herbal; madu juga digunakan sebagai bahan kecantikan, misalnya melembabkan kulit, menghaluskan wajah dan lain-lain.²²

²⁰ Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim Juz 14*, 195.

²¹ Imam Ibnu Katsir, 196-197.

²² KH. Bisri Musthofa, *Tafsir Al-Ibriz Juz 11-20* (Kudus: Menara Kudus, 1960), 85.

4. QS. Al-Isra' ayat 82

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: Dan Kami turunkan dari Alquran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Alquran itu) hanya akan menambah kerugian.²³

Takwil firman Allah وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian). Abu Ja'far berkata bahwa Alquran tidak akan menambah bagi orang kafir kecuali kerugian, maksudnya yaitu kehancuran, karena setiap diturunkan kepada mereka ayat yang berupa perintah atau larangan, mereka tidak akan pernah melaksanakannya dan tidak pernah meninggalkan apa yang dilarang kepada mereka. perbuatan mereka yang sedemikian rupa dapat mengakibatkan bertambahnya kerugian bagi mereka dengan menambah dosa dari dosa mereka yang sebelumnya.²⁴

Kata *syifa'* (شفاء) biasa diartikan sebagai kesembuhan atau obat dan digunakan juga dalam arti kebebasan dari kekurangan atau ketiadaan aral dalam memperoleh manfaat. Namun, dalam kitab tafsir Quraish Shihab yaitu tafsir al-Misbah, ketika menafsirkan QS.Yunus ayat 57, Quraish Shihab mengemukakan bahwa sementara ulama memahami bahwa ayat-ayat Alquran dapat menyembuhkan penyakit-penyakit jasmani. Mereka merujuk kepada sekian riwayat yang diperselisihkan makna dan nilainya, antara lain riwayat oleh Ibn Mardawaih melalui Ibn Mas'ud ra. Yang memberitahukan ada seorang yang datang kepada Nabi Saw mengeluhkan dadanya, maka Rasul Saw bersabda: "Hendaklah engkau membaca

²³ Alquran Dan Terjemahnya.

²⁴ Abu Ja'far Muhammad bin Jaris Ath-Thabari, Tafsir Ath-Thabari 16, 878.

Alquran”. Riwayat dengan makna serupa diungkapkan juga oleh al-Baihaqi melalui Wai’lah Ibn Al-Ashqa’.

Tanpa mengurangi penghormatan terhadap Alquran dan hadis-hadis Nabi Saw, bila benar maka yang dimaksud adalah bukan penyakit jasmani, melainkan penyakit rohani atau jiwa yang berdampak pada jasmani yang disebut psikosomatik. Ayat ini membatasi rahmat Alquran untuk orang-orang mukmin, karena merekalah yang paling berhak menerimanya. Sekaligus paling banyak memperolehnya. Namun bukan berarti selain dari mereka tidak memperoleh walau secercah dari rahmat akibat kehadiran Alquran. Perolehan mereka hanya sekedar beriman tanpa pemantapan dan jelas lebih sedikit dibandingkan perolehan seorang mukmin.²⁵

5. QS. Asy-Syu’ara’ ayat 80

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya : “dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku,”

Menurut Al Qurthubi, sebagian ulama mengatakan tentang ayat di atas meliputi dua pandangan. Pertama, jika saya sakit karena mengingkari Allah, maka Dia akan menyembuhkan aku dengan rahmat-Nya. Kedua, jika aku sakit karena telah menyakiti orang-orang, maka Dia akan menyembuhkanku dengan kebenaran yang aku lakukan. Ja’far bin Muhammad ash-Shadiq berkata, jika aku sakit karena dosa, maka Allah akan menyembuhkanku karena taubat.²⁶

Kemudian ditambah lagi oleh pendapat Quraish Shihab bahwa Firman Allah (وَإِذَا مَرَضْتُ) dengan penggunaan kata إِذَا atau apabila dan mengandung makna

²⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* Vol.7,532-533.

²⁶ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi* 13 (Jakarta Selatan: Pustaka Azzam, n.d.), 272-273.

besarnya kemungkinan atau bahkan kepastian terjadinya apa yang dibicarakan, dalam hal ini adalah sakit. Ini mengisyaratkan bahwa sakit itu berat atau ringan, fisik atau mental merupakan salah satu keniscayaan manusia. Namun, demikian dalam hal penyembuhan seperti dalam pemberian hidayat, makan dan minum yang melakukannya adalah Allah, Tuhan semesta alam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa berbicara mengenai nikmat secara tegas Nabi Ibrahim as. Menyatakan bahwa sumbernya adalah Allah Ta'ala, berbeda ketika berbicara perihal; penyakit. Ini karena penganugerahan nikmat adalah sesuatu yang terpuji, sehingga wajar disandarkan kepada Allah.

Penyakit adalah sesuatu yang dapat dikatakan buruk sehingga tidak wajar apabila dinyatakan dari Allah Ta'ala. Dengan demikian Nabi Ibrahim as. Mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terpuji dan indah tersebut bersumber dari Allah Ta'ala. Adapun yang buruk atau negatif, maka hendaklah terlebih dahulu dicari penyebabnya dari diri sendiri. Namun, bukan berarti upaya manusai dalam memperoleh kesembuhan tidak diperlukan, sekian banyak hadits Rasulullah yang memerintahkan untuk berobat di kala sakit. Ucapan Nabi Ibrahim as. Tersebut hanyalah bermaksud menyatakan bahwa sebab dari segala sebab adalah Allah Swt.²⁷

6. QS.Fushshilat ayat 44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا عَجْمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَأَعْجَمِيٌّ
وَعَرَبِيٌّ ۚ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۚ وَالَّذِينَ لَا
يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُولَٰئِكَ
يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

²⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Vol.10*, 69.

Artinya: Dan sekiranya Alquran Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab niscaya mereka mengatakan, “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” Apakah patut (Alquran) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul), orang Arab? Katakanlah, “Alquran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Alquran) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh.”²⁸

Katakanlah, “*Alquran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman*”. Orang-orang yang beriman tidak memeriksa apakah orang yang mengatakannya adalah non-Arab, meskipun lidahnya adalah berbahasa arab. Tidak sedikit bahwa yang menyebarkan pengetahuan berbahasa Arab itu bukan orang Arab saja. Misalnya di India, Syeikh Waliyullah Dahlawi memajukan ilmu pengetahuan Islam. Maka dari itu jangan memandang siapa yang berkata, melainkan sebuah petunjuk dan obat yang dibawanya.²⁹

Sesungguhnya Alquran adalah petunjuk pada kebenaran dan obat atau penawar untuk segala penyakit bagi orang-orang yang membenarkan terhadap apa yang ia datangkan dari sisi Tuhan mereka. oleh karena itu, Alquran diturunkan menggunakan bahasa Arab penuh dengan kemukjizatan yang nyata pada dirinya dan membedakan ajaran-ajaran beserta penjelas kepada orang orang lain.³⁰

C. Alquran Penawar Penyakit Rohani Maupun Jasmani

Pedoman untuk hidup sehat dan pengobatan termaktub dalam Alquran yang kemudian digambarkan pada prilaku dan aturan Nabi Muhammad Saw melalui hadits. Hal ini selalu

²⁸ *Alquran Dan Terjemahnya*.

²⁹ Prof. Dr. Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz XXIV* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 250.

³⁰ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi Juz 24* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), 260.

berkaitan dengan dimensi Ilahi, spiritual, faktor psikologis, fisik, sosial dan ekologis. Menurut Alquran dan hadist, terdapat empat prinsip fundamental mengenai kesehatan dan pengobatan, yaitu memprioritaskan kebersihan, kebiasaan makan, memilih makanan yang baik dan halal dan mengontrol stress mental dan fisik. Nabi juga menggunakan bahan alami yang mengandung nilai obat-obatan dan menerima saran dari tabib (dokter) untuk pengobatan.³¹

Menurut Imam Ibnul Qayyim al-Jauziyah dalam kitabnya yang berjudul *At-Thibbun Nabawy* menjelaskan bahwa penyakit meliputi dua jenis, yaitu penyakit batin dan penyakit lahir (fisik). Penyakit batin ialah penyakit yang berkaitan dengan jauhnya batin seseorang dari Allah Swt, dan penyakit ini menyerang ruh manusia, misalnya kesurupan. Pengobatan untuk penyakit seperti ini adalah dengan Alquran yaitu dengan metode *ruqyah syar'iyah*, ibadah dan do'a. Sedangkan penyakit lahir atau fisik dapat diobati dengan obat-obatan yang sesuai dengan Alquran.³²

Para ulama tafsir bersepakat Alquran adalah obat penawar bagi penyakit-penyakit hati atau jiwa. Ilmu kedokteran jiwa belum dapat memberikan kesembuhan sepenuhnya bagi penyakit-penyakit seperti keraguan, kemunafikan, syirik, dan kesehatan. Seberapa pun banyaknya pengetahuan manusia tidak akan mampu menjangkau hakikat tentang jiwa atau ruh manusia, apalagi menyembuhkannya di saat sakit. Allah yang menurunkan Alquran sebagai obat penyembuhan bagi jiwa manusia.³³ Jumhur ulama ahlussunnah mengatakan bahwa ayat-ayat yang menyatakan Alquran sebagai obat penawar bersifat umum yang mencakup penyakit psikis dan fisik. Ibnu al-Qayyim mengatakan dalam kitabnya yang berjudul *Zād al-Ma'ād* bahwa seseorang yang berobat dengan Alquran dengan penuh keyakinan dan memenuhi syarat-syaratnya tidak akan ada penyakit yang melawannya. Bagaimana mungkin penyakit-penyakit itu akan melawan

³¹ Agus Rahmadi & M.Biomed, *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*, 1st ed. (Jakarta Selatan: Wahyu Qolbu, 2019), 3.

³² Muhadi dan Muadz, *Semua Penyakit Ada Obatnya* (Jakarta: Media Pressindo, 2012), 11-12.

³³ Sukadiono dkk, *Alam Pikir Era Pandemi "Kajian Lintas Ilmu,"* ed. Radius Setiawan, 1st ed. (Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2020), 132.

Firman Allah, sedangkan gunung dan bumi saja akan hancur jika kalam Allah diturunkan di atasnya. Tidak ada penyakit hati dan badan kecuali ditemukan petunjuk obatnya, sebab dan perlindungannya dari Alquran terutama bagi yang diberi pemahaman mendalam terhadap kitab suci oleh Allah.³⁴

Dalam Shahih al-Bukhari, diriwayatkan dari Said bin Jubair, dari Ibnu Abbas dari Nabi Saw, kesembuhan itu ada tiga, yaitu dengan meminum madu, sayatan pisau bekam, dan dengan besi panas; dan aku melarang umat-umatku melakukan pengobatan dengan besi-besi panas.

“Gunakanlah dia penyembuh, Alquran dan madu-madu” (HR. Ath- Thabrani dari Abu Hurairah).

Berdasarkan hadist di atas dapat kita simpulkan bahwa sumber pengobatan Rasulullah Saw adalah dengan Alquran, madu (obat alamiah) dan gabungan Alquran dan obat alamiah. Tiga sumber pengobatan inilah yang utama dan mulia menurut Ibnul Qayyim. Beliau mengatakan bahwa penggunaan Alquran dan bahan alamiah merupakan ciri pengobatan dalam Islam.³⁵

Selain madu, diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. bahwa Nabi Saw. bersabda *“sesungguhnya dalam habbah sauda’ terdapat obat bagi segala penyakit kecuali mati”*. Ibnu Syadan mengatakan *“sesungguhnya habbah sauda’ menyembuhkan segala penyakit atas izin Allah, kecuali mati.”* Dawud Al-Anthaqi mengatakan, *“menggunakan habbah sauda’ setiap pagi ditambah dengan anggur kering akan memperindah warna kulit. Ampasnya dapat menyembuhkan wasir dengan cara diminum atau dioleskan. Jika dimasak dengan minyak lalu ditetaskan pada telinga maka telinga akan sembuh dari tuli, dan lain sebagainya”*. Para ulama telah menyebutkan bermacam penyakit yang dapat diobati dengan habbah sauda’.³⁶

Berobat dengan surat-surat perlindungan, yaitu QS. An-Nās dan Al-Falaq dan yang lain seperti Asmaul Husna merupakan cara dan metode Nabi yang sempurna jika dibacakan atau digunakan oleh hamba pilihan atau yang

³⁴ Sukadiono dkk, 134.

³⁵ Muhadi dan Muadz, *Semua Penyakit Ada Obatnya*, 16.

³⁶ Sa’id Abdul Azhim, *Bebas Penyakit Dengan Ruqyah* (Depok: Daar Al-Qimmah da Daar Al-Imaan, 2006), 220-224.

bertakwa. Do'a adalah salah satu sebab kesembuhan, apabila do'a itu berasal dari do'a-do'a al-Ma'tsurat, berasal dari Rasulullah, karena di dalamnya terdapat berkah. Do'a memiliki pengaruh yang kuat dalam kesembuhan, dengan izin Allah Ta'ala.³⁷

Sunah Nabi menganjurkan untuk meminum air zam-zam karena mengandung obat, zat penguat dan juga berkah. Dari Ibnu Abbas; bahwa Rasulullah Saw. bersabda bahwa sebaik-baiknya air di muka bumi adalah air zam-zam yang mengandung unsur-unsur makanan, dan penyembuhan berbagai penyakit. Selain itu, terdapat pengobatan dengan benda-benda yaitu *al-Fashd* (mengeluarkan penyakit dengan pendarahan) dan *al-Hijamah* (berbekam, mengeluarkan darah kotor dari bagian-bagian tubuh). *Al-Hijamah* lebih berfaedah bagi anak-anak dan *Al-Fashd* lebih cocok bagi yang kuat fisiknya.³⁸

D. Alquran dan Sistem Imun Tubuh

Kita hidup dikelilingi oleh berbagai macam virus, bakteri, jamur, dan organisme lain yang dapat masuk ke dalam tubuh dan dapat mengakibatkan penyakit. Ketika tubuh manusia diserang penyakit, tubuh manusia akan merasakan sakit dan ketidaknyamanan. Namun meskipun banyak sekali macam-macam virus atau bakteri yang dapat menyebabkan penyakit, tubuh kita tidak selalu terkena penyakit tersebut karena tubuh manusia memiliki sistem imun yang bertugas sebagai pencegah dan penolak penyakit masuk ke dalam tubuh.

Sistem imun tersusun dari sel-sel dan jaringan-jaringan yang membentuk imunitas, yaitu kekebalan tubuh terhadap penyakit atau infeksi. Patogen atau organisme penyebab penyakit dapat masuk ke dalam tubuh manusia dan masuk ke dalam jaringan atau sel-sel dalam tubuh. Patogen juga bisa menghancurkan sistem imun dalam tubuh dan menggandakan diri di dalam tubuh kita. Jika kekebalan tubuh kita tidak kuat,

³⁷ Mahir Hasan Mahmud, *Mukjizat Kedokteran Nabi*, Terj. Hamzah Hasan ed. Ade Hidayat (Jakarta: QultumMedia, 2007), 22-23.

³⁸ Mahir Hasan Mahmud, 25.

maka akan dikalahkan oleh patogen, kemudian tubuh kita akan sakit dan mengalami suatu penyakit.³⁹

Meningkatkan sistem imun tubuh adalah bentuk upaya sederhana dari mencegah penularan Covid-19. Guru besar di Temple University, Prof. Abdul Hadi Misbah berpendapat bahwa imunitas seorang Muslim akan meningkat kuat selama ia tetap berpegang teguh terhadap ajaran agama. Hal ini disebut dalam Q.S. al-Hajj ayat 38 :

﴿إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كُفُورٍ﴾

Artinya: Sesungguhnya Allah membela orang yang beriman. Sungguh, Allah tidak menyukai setiap orang yang berkhianat dan kufur nikmat.⁴⁰

Bahwa Allah Swt. akan selalu membela, melindungi dan menolong orang-orang mukmin karena keimanan mereka dan mereka yang berkomitmen dengan manhaj dan perilaku keagamaan. Hal itu karena Allah Swt. tidak menyukai orang yang melanggar amanat dan berlebihan dalam mengingkari Tuhan mereka. Barang siapa yang tidak disukai oleh Allah Swt, maka ia tidak akan ditolong. Jika keluar dari tuntunan yang Allah Swt. berikan pengaruh buruk terhadap kekebalan tubuh terdapat hubungan yang erat antara sistem kekebalan tubuh dengan sistem saraf melalui hormon dalam tubuh.⁴¹

Ilmu yang mempelajari tentang keterkaitan antara sistem imunitas dan perilaku melalui fungsi saraf disebut dengan *psikoneuroimunologi*.⁴² Konsep *psikoneuroimunologi* sekitar tahun 1975 yang diperkenalkan oleh R. Ades dan C. Holder.

³⁹ Eny Wijayanti, ed., *Biologi SMA Dan MA Kelas XI* (Jakarta: Esis, 2006), 321.

⁴⁰ *Alquran Dan Terjemahnya*.

⁴¹ Nasaruddin Umar & Muchlis M. Hanafi, “Webinar Nasional “Qur’anic Immunity: Prospek Dan Tantangan Al Qur’an Sebagai Obat Segala Penyakit” (Indonesia: Fuadah IAIN Salatiga, 2020), <https://youtu.be/raNvu60leI>.

⁴² Soehartono Taat Putra dkk, *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, 2nd ed. (Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair, 2011), 27.

Psikoneuroimunologi muncul setelah berkembangnya konsep pemikiran bahwa kerentanan infeksi dan metaestasis pada individu yang mengalami stress karena penurunan ketahanan imun dan kelainan mukosal yang memunculkan pemikiran respons imun yang melukai.⁴³ Pesan pikiran akan mempengaruhi kegiatan fisik dan kegiatan fisik juga berpengaruh terhadap pikiran.

Setiap Mukmin, semenjak pagi hingga malam di setiap harinya mereka menghambakan diri kepada Allah Swt, dengan mendirikan shalat wajib. Shalat wajib juga diiringi shalat-shalat sunnah (*rawatib*) didirikan menjadi tiang tegaknya Islam pada setiap Muslim dan Mukmin sebagai penentu apakah seseorang itu muslim atau kafir dan musyrik, serta menjadi penentu pula dalam baik dan diterimanya amalan kebaikan lainnya. Terbang waktu mulai pagi hingga sore hari untuk mencapai keutamaan dan kemuliaan di sisi Allah Swt. dengan melakukan dzikir lisan menjelang terbitnya dan sebelum terbenamnya matahari. Berbagai bacaan yang disyaria'tkan dalam Alquran dan hadis dengan bertasbih, tahmid, tahlil dan istighfar, serta bacaan do'a menjadi amalan untuk mengisi waktu di sepanjang hari agar mendapat keutamaan di sisi-Nya. Semua ibadah dan dzikir yang dilakukan dengan iman yang ikhlas, kemudian menghadirkan sifat ihsan akan menghantarkan pada ketentraman dan ketenangan jiwa.⁴⁴

Jika di dalam diri seseorang terdapat iman yang ikhlas, maka persoalan yang dihadapi akan disandarkan pada keyakinan bahwa Allah Swt. selalu bersama dengan kita dan Allah Swt. pasti akan memberikan pertolongan, sehingga kita tidak akan merasakan kegelisahan karena setiap persoalan hidup akan dikembalikan kepada-Nya. Ketentraman dan ketenangan jiwa secara langsung berdampak positif terhadap perubahan jasmani atau fisik yang melibatkan berbagai sistem organ melalui mekanisme *psikoneuroimunologi*. Dampak positif dalam mekanisme *psikoneuroimunologi* ini menstabilkan kerja jantung, sistem hormon, sistem kekebalan tubuh dan saluran pencernaan.

⁴³ Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 1st ed. (Jakarta: Penerbit Hikmah (PT Mizan Publika), 2006), 8.

⁴⁴ Hardisman, *Riyadhah Jiwa Menyehatkan Raga*, 1st ed. (Padang: Andalas University Press, 2019), 172=179.

Dalam rangkaian melakukan ibadah tersebut, disyari'atkan bagi setiap Muslim untuk menjaga kebersihan fisik dari najis dan hadast serta hal-hal yang mengganggu kekhusyukan saat beribadah. Di antaranya adalah mewajibkan bersuci dan wudlu telah terbukti secara ilmiah dan empiris memberikan manfaat besar bagi kesehatan.⁴⁵

Islam sudah lama mengajarkan tentang pentingnya cuci tangan dan wudlu sebelum melakukan ibadah sebagai upaya dalam menjaga kebersihan dan kesucian fisik. Ibadah dan amalan-amalan di setiap harinya secfara naqli berdasarkan dalil-dalil Alquran dan hadis akan mendatangkan *fadhilah* atau keutamaan bagi yang melaksanakannya. Bersamaan dengan itu, kajian ilmiah dan analisis membuktikan bahwa setiap komponen ibadah dapat memberikan hikmah dan keutamaan pada kesehatan jiwa dan raga. Tujuan utama dan landasan beribadah adalah untuk mengharapkan ridha-Nya, namun adanya keutamaan dalam kesehatan secara paripurna dapat memotivasi dalam melakukannya.⁴⁶

Bersuci dan bersih dengan mandi yang mempunyai manfaat untuk menguatkan fungsi kulit dan tubuh. Kulit sebagai perlindungan utama bagi tubuh kita dari gangguan kuman yang tidak bisa langsung masuk ke dalam tubuh, melainkan kuman itu menempel pada permukaan kulit. Kuman-kuman akan hilang sebelum masuk ke dalam tubuh kita selama kita rajin menjaga kebersihan. Syariat Islam sangat mengutamakan mandi sebelum beribadah dan perbuatan ini bernilai ibadah karena menjalankan perintah Allah Swt. yaitu “...*Jika kamu junub, maka mandilah...*” (Q.S. al-Maidah : 6).⁴⁷

Berwudlu dapat mensucikan kita dari najis lahir dan batin, dengan berwudlu seseorang dapat lebih dekat dengan agama dalam aturan menjadi lebih taat dan ingin untuk selalu berbuat baik serta tidak mudah termakan rayuan setan untuk berbuat maksiat. Terdapat jutaan bakteri yang bertebaran di udara sekeliling kita yang siap menyerang tubuh manusia melalui kulit pada bagian-bagian yang terbuka. Di setiap aktivitas, manusia

⁴⁵ Hardisman, 174-175.

⁴⁶ Hardisman, 175.

⁴⁷ Mohamad Amin Dkk, *Covid-19 (Corona Virus Disease 2019)*, 1st ed. (Malang: Intelegensia Media, 2020), 79.

selalu bersentuhan dengan bakteri yang akan menempel pada kulit. Dengan berwudlu, kita membasuk anggota tubuh yang terbuka sehingga dapat menghilangkan kuman atau bakteri yang menempel pada permukaan kulit, bahkan bisa melindungi lapisan kulit paling luar dari virus berbahaya. Ditinjau dari aspek kesehatan, manfaat wudlu yang lain adalah untuk melancarkan peredaran darah dan mengurangi resiko kanker kulit.⁴⁸

Pada ujung kedua tangan dan lengan serta di betis dan ujung bawah kedua kaki, merupakan bagian yang mempunyai peredaran darah lebih lemah dibandingkan anggota tubuh lain. Sebab, anggota tubuh tersebut letaknya jauh dari pusat pengatur aliran darah, yaitu jantung. Oleh karena itu, dengan membasuh seluruh ujung anggota tubuh tersebut di saat berwudlu dengan memijatnya secara perlahan bisa memperlancar peredaran darah dan meningkatkan stamina juga kesehatan tubuh. Kemudian dengan berwudlu minimal lima kali sehari dapat menjaga permukaan kulit selalu lembab sehingga dapat melindungi sel-sel kulit bagian dalam dari bahaya sinar matahari khususnya radiasi sinar ultraviolet yang dapat menyebabkan kanker kulit.⁴⁹

Salah satu pola hidup sehat yang seharusnya kita jalani adalah dengan mengatur pola makan dan tidak mengonsumsi makanan secara berlebihan. Hal ini tercantum dalam firman Allah Swt, Q.S. al-A'raf ayat 31:

﴿يَبْنَى ءَآءَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

Artinya: Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.⁵⁰

Setelah mempelajari berbagai macam hasil penelitian tentang pengkonsumsian makanan dan penyakit, ternyata dapat diketahui bahwa aturan dalam mengonsumsi makanan

⁴⁸ Mohamad Amin Dkk, 80.

⁴⁹ Mohamad Amin Dkk, 81.

⁵⁰ *Alquran Dan Terjemahnya*.

memiliki efek positif untuk kesehatan tubuh. Para peneliti medis menemukan bahwa organ perut adalah organ di mana berawalnya suatu penyakit pada umumnya. Wajar bila orang yang memiliki berat badannya berlebihan atau obesitas, lebih mudah terserang penyakit dari pada orang yang memiliki berat badan ideal. Makanan yang dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan berbagai penyakit, misalnya diabetes.⁵¹

Selain mengatur pola makan dan tidak mengonsumsi makanan secara berlebihan, kebiasaan yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. perihal tidur, yakni tidur lebih cepat di awal malam dan tidur miring ke kanan. Posisi tidur miring ke kanan, diketahui dapat menghindari tertekannya jantung pada saat tidur. Al-Bara' bin Aazib mengatakan bahwa Rasulullah Saw bersabda padanya *"jika engkau hendak tidur, maka berwudhulah dengan wudhu yang digunakan untuk sholat lalu berbaringlah pada sisi kanan"*.

Ada yang mengatakan hasil penelitian, bahwa tidur nyenyak dapat menurunkan tekanan darah dan resiko stroke. Tidur dengan posisi miring dan mengganjal kepala dengan bantal akan membantu meluruskan tulang belakang saat tidur. Hal ini sangat bermanfaat dalam menjaga tubuh tetap sehat. Rasulullah Saw memiliki kebiasaan tidur miring ke kanan dengan mengganjal kepala menggunakan tangan. Pentingnya tidur untuk beristirahat dinyatakan dalam Q.S. ar-Rum ayat 23, Q.S. al-Qashash ayat 73, dan Q.S. an-Naba ayat 9.⁵²:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat⁵³

Pola hidup sehat yang lain adalah dengan menjaga kesehatan. Mandi dan berwudlu merupakan cara untuk membersihkan diri seperti yang dinyatakan dalam Q.S. al-Maidah ayat 6 :

⁵¹ Ridwan Abdullah Sani, *Alqur'an Dan Sains*, ed. Sri Budi Hastuti (Jakarta: Amzah, 2020), 326.

⁵² Sani, 329.

⁵³ *Alquran Dan Terjemahnya*.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ
وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ
مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا
طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ
عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub, maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur⁵⁴.

Kebersihan merupakan hal utama yang perlu diupayakan dalam menjaga kesehatan badan. Pakar kesehatan menganjurkan agar kita mencuci tangan saat hendak makan, agar tangan bersih dari bakteri dan kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Di saat kita hendak membesuk pasien di ruang perawatan khusus, kita diwajibkan untuk mencuci tangan sebelum masuk dan

⁵⁴ Alquran Dan Terjemahnya.

setelah keluar ruangan jadi kebersihan adalah salah satu kunci utama untuk mencapai hidup sehat. Selain dengan mandi dan berwudlu, Rasulullah juga menganjurkan untuk membersihkan mulut dan gigi juga memotong kuku jari sehingga tidak terlalu panjang. Hal tersebut dianjurkan karena Rasulullah dan para sahabat makan menggunakan tangan, dan kuku yang panjang dapat menyimpan kotoran penyebab penyakit.⁵⁵

Terkait dengan sistem imun tubuh dijelaskan bahwa keseimbangan hormon stress bertanggung jawab atas fungsi maksimal sistem imun. Berpikir negatif akan mengakibatkan aktifitas sistem kelistrikan dalam otak akan melonjak dan juga meningkatkan denyut jantung dengan tidak teratur. Keadaan ini akan mengganggu respon sistem imun tubuh saat melaksanakan fungsinya yaitu mendeteksi dan menangkal patogen. Maka dari itu, berpikir positif dapat meningkatkan imunitas tubuh.⁵⁶

Sebagaimana dilansir dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas Queensland yang diikuti oleh sekelompok orang dewasa yang berusia sekitar 65-90 tahun dan penelitian ini berlangsung selama dua tahun. Hasil penelitian ini menemukan bahwa orang yang suka berpikir positif cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh lebih kuat. Peserta diminta untuk mengamati serangkaian foto negatif dan positif, kemudian mereka diminta untuk mengingat foto yang mereka suka. Saat mengingat, sistem fungsi sistem imun mereka diukur melalui serangkaian tes darah, dan ternyata peserta yang lebih banyak mengingat foto atau gambar positif memiliki antibodi lebih kuat dibanding peserta lain yang lebih mengingat serangkaian foto negatif.⁵⁷

Setelah kita menjaga pola hidup dan pola pikir, untuk meningkatkan kekebalan tubuh kita juga dapat mendapatkannya dengan cara *ruqyah*. *Ruqyah* merupakan salah satu metode penyembuhan yang menggunakan bacaan yang bersumber dari Alquran dan sunnah, memanjatkan do'a atau ayat Alquran dengan tujuan meminta pertolongan kepada Allah Swt. untuk

⁵⁵ Sani, *Alquran Dan Sains*, 329-332.

⁵⁶ Rita Ramayulis, *Gaya Hidup Anti Virus*, 1st ed. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), 21.

⁵⁷ Mohamad Amin Dkk, *Covid-19 (Corona Virus Disease 2019)*, 1st ed. (Malang: Intelegensia Media, 2020), 55.

mencegah atau mengobati gangguan dan penyakit pada diri seseorang.⁵⁸ Membaca dan mendengarkan bacaan Alquran mempunyai manfaat yang luar biasa, yaitu dapat meningkatkan kekebalan tubuh, mencerdaskan otak manusia, meningkatkan kreatifitas, menenangkan, meningkatkan kemampuan konsentrasi serta meningkatkan kemampuan berbahasa.⁵⁹ Membaca ayat Alquran sangat membantu untuk meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh, juga membantu mengembalikan keseimbangan sistem kerja sel otak dan jantung. Alquran merupakan *i'jaz syafa'i* (mukjizat penyembuhan) berupa khasiat yang disisipkan dalam ayat-ayatnya oleh Allah Swt, yaitu informasi tertentu yang ketika sampai pada otak pendengar bisa mengembalikan sistem dan memberinya asupan berupa ajaran-ajaran lurus agar dilaksanakan dengan sebaik mungkin.

Jantung dan otak merupakan organ vital yang oleh Allah Swt. dibuat tunduk kepada kita. Pada hadis Nabi Muhammad Saw. menegaskan bahwa tubuh mengandung segumpal daging yang apabila ia baik, maka baik pula seluruh tubuh dan segumpal daging itu adalah jantung (*qalb* atau hati). Mendengarkan Alquran dapat membantu meningkatkan kerja *qalb* dan menenangkannya, menghilangkan kegelisahan dan ketegangan sehingga kemudian tercermin dalam kerja semua anggota tubuh.⁶⁰ Ahli penyakit jantung, direktur lembaga pendidikan dan penelitian kedokteran Islam di Amerika mengadakan riset lapangan dengan 210 pasien sukarela selama 48 kali pengobatan yang dibarengi dengan pembacaan ayat Alquran atau memperdengarkannya. Hasilnya, 77% dari sampel acak yang terdiri dari muslim dan non-muslim memperlihatkan adanya gejala pengenduran syaraf yang kemudian menimbulkan ketentrangan jiwa. Semua gejala direkam dengan alat pendeteksi elektronik yang dilengkapi dengan komputer sebagai pengukur

⁵⁸ Tim Ar-Risalah, *Ayat-Ayat Ruqyah*, ed. Hirman Jayadi, 1st ed. (Jakarta: QultumMedia, 2019), 2.

⁵⁹ Ahmad Rifa'i Rif'an, *Generasi Emas*, 1st ed. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), 86.

⁶⁰ Al-Kaheel, *Lantunan Quran Untuk Penyembuhan*, 22.

setiap perubahan yang terjadi pada tubuh selama menjalani pengobatan.⁶¹

Doktor Ahmad al-Qadhi menyatakan bahwa berkurangnya ketegangan syaraf mampu mengaktifkan dan meningkatkan daya imunitas tubuh dan memperoleh proses kesembuhan. Rasulullah Saw menjelaskan dalam sebuah hadis:

“Dan tiadalah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah Swt (masjid) membaca kitabullah (Alquran) dan mempelajarinya kecuali akan dikelilingi malaikat, dianugerahi ketenangan, diliputi rahmat, dan disebut-sebut Allah Swt di hadapan mahluk yang dekat kepadanya” (HR. Muslim)

Hadist tersebut menegaskan bahwa orang yang membaca Alquran akan mendapat empat hal, yaitu akan dikelilingi oleh malaikat yang ikut mendengarkan bacaan Alquran, menyalami dan memelihara mereka dari berbagai bala atau musibah. Orang yang membaca Alquran juga akan diberikan ketenangan jiwa, hatinya menjadi bersih sehingga hilanglah kegundahan dan kebingungan dalam jiwanya. Sebagaimana dalam firman Allah Swt, Q.S. al-Fajr ayat 28 :

أَرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

Artinya: Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai Nya.⁶²

Selain ketenangan jiwa, Allah juga akan melimpahkan rahmat kepada orang yang membaca dan mendengarkan Alquran, seperti dalam Q.S. Al-A'raf ayat 204 :

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: Dan apabila dibacakan Alquran, maka dengarkanlah dan diamlah, agar kamu mendapat rahmat.⁶³

⁶¹ Ahmad Syaikh, *Ramadhan Di Tengah Wabah*, ed. Erwyn Kurniawan, 1st ed. (Bekasi: Asyik Publisher, 2020), 32-33.

⁶² *Alquran Dan Terjemahnya*.

⁶³ *Alquran Dan Terjemahnya*.

Orang yang mendengarkan, membaca dan mempelajari Alquran akan disebut oleh Allah Swt. di kalangan para malaikat. Pernyataan bahwa Alquran dapat meningkatkan sistem imun tubuh sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, tentu semakin meyakinkan kita terkait *i'jazul Qur'an* atau kemukjizatan Alquran. Maka dari itu, kita sebaiknya membacanya setiap hari, memahami kandungan ayat-ayatnya, kemudian mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari supaya Allah Swt. memberikan ketenangan jiwa dan kekuatan mental kepada kita karena dengan ketenangan jiwa dan mental yang kuat kita bisa lebih tenang dan rasional serta imunitas tubuh kita semakin kuat untuk menghadapi wabah Covid-19.⁶⁴

E. Solusi Menghadapi Wabah Covid-19 dengan Alquran

Agama Islam sangat memperhatikan bagaimana cara manusia menghadapi bahaya dan ancaman. Oleh sebab itu, ada beberapa petunjuk tindakan preventif untuk menghadapi hal-hal yang menjadi penyebab suatu penyakit yang mudah menjangkit di kalangan manusia, yaitu menjaga kebersihan lingkungan dan menjaga makanan, air, dan udara dari pencemaran. Menjaga kebersihan lingkungan seperti pekarangan dan jalan juga tempat-tempat berkumpul. Kemudian menjaga makanan dari pencemaran dari bakteri penyakit atau kuman yang dapat berpindah mengikuti makanan, air dan udara. Rasulullah memerintahkan orang-orang muslim agar mengkhususkan satu tangan untuk makan, jabat tangan dan urusan yang kotor-kotor. Dari Aisyah ra., dia berkata, "*Tangan kanan Rasulullah Saw. digunakan untuk bersuci dan makan, kemudian tangan kiri untuk urusan di kamar mandi dan hal yang kotor-kotor*".⁶⁵

Nabi Muhammad Saw. melarang meniup dan menghembus makanan atau minuman yang berada di bejana, sebagaimana seperti yang diriwayatkan oleh beliau bahwa menutup wajah saat bersin, dan juga memerintahkan menutup mulut saat menguap. Selain itu menjaga udara dari pencemaran, menjaga air dari pencemaran dan kontaminasi juga perlu dilakukan untuk mencegah penyakit menular. Air

⁶⁴ Ahmad Syaikh, *Ramadhan Di Tengah Wabah*, 33-35.

⁶⁵ Muhandi dan Muadz, *Semua Penyakit Ada Obatnya*, 43-44.

yang tidak mengalir dapat menjadi tempat yang sangat cocok untuk perkembangan bakteri. Kotoran urin juga membantu perkembangan bakteri dan kuman sehingga mudah menyebar kemanapun. Rasulullah melarang buang air kecil di air yang tidak mengalir dan memerintahkan untuk menutup bejana dan mengikat mulut kantong air.⁶⁶

Agama Islam tentang kesehatan berpedoman pada prinsip pencegahan lebih baik dari pengobatan. Berkenaan dengan konteks kesehatan ini telah ditemukan banyak sekali petunjuk dari kitab suci Alquran dan sunnah Nabi Muhammad Saw. yang pada dasarnya mengarah kepada upaya pencegahan. Untuk mengarah kepada upaya pencegahan tersebut, maka agama Islam menekankan kebersihan secara lahiriyah dan batiniah sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah ayat 222.


إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya : Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri.⁶⁷

Kandungan yang tersirat dalam ayat di atas adalah, bahwa kebersihan lahiriyah dapat mengambil bentuk kebersihan lingkungan sekitar atau tempat tinggal, badan, pakaian, makanan, minuman dan lain sebagainya. Bertaubat akan menghasilkan kesehatan mental, sedangkan kebersihan lahiriyah menghasilkan kesehatan fisik.⁶⁸

Dalam menghadapi situasi yang terjadi seperti saat ini, yaitu dimana wabah covid-19 sedang menyebar dengan cepat, kita harus melakukan himbauan 3M dari pemerintah Indonesia yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak. Selain dengan 3M kita juga harus menjaga badan kita dalam keadaan tetap sehat dengan mengatur pola hidup yang sehat, mulai dari makan dengan teratur, sehat dan bergizi serta tidur yang cukup juga pola pikir yang baik.

⁶⁶ Muhadi dan Muadz, 46.

⁶⁷ *Alquran Dan Terjemahnya*.

⁶⁸ Rahmat, *Pengantar Studi Islam Interdisipliner* (Yogyakarta: Bening Pustaka, 2018), 35-36.

1. Mencuci Tangan.

Panduan umum cara mencuci tangan yang telah diajarkan oleh Rasulullah Saw. dapat dijelaskan keutamaannya serta hikmahnya dalam ilmu kedokteran dan kesehatan pada saat ini. Sunnahnya mencuci tangan yaitu dilakukan sebelum melakukan kegiatan atau amalan apapun yang berarti bahwa tangan dan diri harus dalam keadaan bersih sebagai awal dari perbuatan. Misalnya ketika sebelum melaksanakan wudlu, sebelum melakukan kegiatan apapun dan ketika bangun tidur. Cuci tangan merupakan bagian dalam syari'at wudlu seperti dalam hadits Nabi sebagai berikut :

وَعَنْ لَقِيطِ بْنِ صَبْرَةَ، - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَسْبِغِ الْأَوْضُوءَ، وَخَلِّلْ بَيْنَ الْأَصَابِعِ، وَبَالِغِ فِي الْإِسْتِنْشَاقِ، إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا

Artinya : Dari Laqith Ibnu Shabirah ra. Berkata bahwa Rasulullah Saw. bersabda, *“Sempurnakanlah dalam berwudlu usaplah sela-sela jari dan beristinsyaq (mengisap air ke dalam hidung dalam-dalam) kecuali jika engkau berpuasa”*.⁶⁹

Kesunnahan mencuci tangan juga tidak hanya dengan membasahi tangan dengan air, namun Rasulullah Saw. mengajarkan kepada kita semua mencuci tangan dengan sempurna sampai ke jari dan mencuci sela-sela jari. Cuci tangan yang dikembangkan dalam ilmu kedokteran saat ini adalah meliputi mencuci semua jari jemari dan sela-sela jari sebagaimana yang direkomendasikan oleh organisasi kesehatan dunia (World Health Organization; WHO) dan kementerian

⁶⁹ Hardisman, *Riyadhah Jiwa Menyehatkan Raga*, 19.

kesehatan. Tata cara cuci tangan mencakup 7 langkah yaitu :

- a. Mengusap dan mencuci kedua telapak tangan
- b. Mengusap dan mencuci kedua punggung tangan
- c. Mencuci jari-jari dan sela-sela jari
- d. Membersihkan ujung-ujung jari
- e. Khusus mencuci ibu jari dan sela-selanya
- f. Kembali mencuci ujung jari dengan fokus kepada kuku-kuku
- g. Terakhir membersihkan pergelangan tangan.⁷⁰

Sedangkan yang direkomendasikan oleh Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan dengan menggunakan sabun adalah :

- a. Membasahi tangan dengan air mengalir
- b. Mencuci dan menggosok telapak tangan dan punggung tangan
- c. Membersihkan sela-sela jari dan kuku-kuku
- d. Membilas kembali dengan air
- e. Mengeringkan dengan handuk atau tissue steril atau dianginkan steril.

Langkah cuci tangan di atas memang sedikit berbeda, namun fokus dan tujuannya adalah sama yaitu mencuci tangan dengan sempurna yang meliputi sela-sela jari hingga kuku-kuku.⁷¹

2. Memakai Masker

Dalam hal memelihara kesehatan, tentu sejalan dengan ajaran Islam secara menyeluruh yaitu menjaga diri atau mencegah terjadinya sesuatu yang berakibat buruk atau yang sesuai dengan prinsip :

الْوَقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ

Artinya : Menjaga lebih baik dari mengobati.⁷²

⁷⁰ Hardisman, 20.

⁷¹ Hardisman, 20-21.

⁷² Musri Sukmal, "Syifa ` Dalam Perspektif Alquran," *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, Vol 1 (2), Desember 2019 1, no. 2 (2019): 77, <http://ecampus.iainbatangkar.ac.id/ojs/index.php/istinarah/index>.

Penjagaan diri menggunakan masker dinilai sangat efektif karena tujuan masker adalah untuk memblokir penyebaran virus. Pemblokiran ini menghalangi masuknya virus secara langsung masuk ke dalam tubuh. Hanya dengan masker bedah biasa sudah dirasa cukup untuk menghalangi jalan masuknya sebagian besar virus yang terbawa ke saluran pernafasan. Kementerian kesehatan RI menghimbau masyarakat umum untuk melindungi diri mereka dengan cara memakai masker saat hendak keluar rumah. namun, masyarakat juga dihimbau untuk tidak keluar dari rumah kecuali terdapat kepentingan yang mendesak.⁷³

3. Menjaga jarak (menghindari kerumunan atau dirumah saja)

Sejarah wabah penyakit menular sudah pernah terjadi sejak zaman Rasulullah. Wabah pada waktu itu adalah kusta yang menular dan mematikan yang belum ditemukan obatnya. Untuk mengatasi wabah tersebut, salah satu upaya Rasulullah adalah dengan menerapkan karantina atau isolasi terhadap penderita penyakit tersebut. Pada waktu itu Rasulullah juga melarang untuk melihat apalagi mendekati orang yang menderita penyakit kusta tersebut.⁷⁴

Wabah covid-19 yang sedang terjadi sekarang ini, jika dilihat pada sejarah Rasulullah merupakan wabah yang memiliki kondisi hampir sama, sehingga untuk menanganinya bisa dengan cara yang sama. Penyakit oleh wabah covid-19 ini menular dengan sangat cepat melalui *droplet* atau cairan dan cipratan liur yang dikeluarkan oleh seseorang dari hidung atau mulut yang bersin, batuk bahkan sedang berbicara. *Droplet* ukurannya sangat kecil dan ringan, oleh karena itu dapat terbang diperkirakan sejauh 1 hingga 2 meter yang kemudia jatuh sesuai dengan hukum gravitasi. *Droplet* yang berisi virus ini

⁷³ Rohdatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa Pandemi Covid-19* (Banten: Makmood Publishing, 2020), 41.

⁷⁴ Zulkifli Dkk., *Berkarya Bersama Di Tengah Covid-19*, ed. Herdah (Pare-Pare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020), 350.

akan hinggap dan menginfeksi seseorang yang dihindgapinya jika masuk kedalam mulut, hidung atau mata. Inilah pentingnya bagi kita untuk menjaga jarak minimal 2 meter.⁷⁵

4. Pola Hidup Sehat

Menurut Jalaluddin ‘Abdurrahmanal-Suyuthi, Rasulullah Saw. mengajarkan cara hidup sehat seperti menjaga pola makan, minum, tidur dan olahraga. Tubuh manusia membutuhkan makanan seimbang yang bisa dikonsumsi dan diserap juga menggantikan zat-zat yang hilang darinya, menghilangkan rasa lapar yang kemudian menjadikannya kuat bekerja dan melakukan aktivitas serta memperkuat peran imunitas yang ada di dalamnya untuk melawan penyakit dan virus. Makanan seimbang adalah makanan yang sehat sebagai bentuk perwujudan bagi keseimbangan yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. pada segala sesuatu :

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴿١﴾ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ﴿٢﴾ وَأَقِيمُوا الزَّوْزَ بِالْقِسْطِ وَلَا تَحْسِرُوا الْمِيزَانَ ﴿٣﴾

Artinya : Dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan, agar kamu jangan merusak keseimbangan itu, dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi keseimbangan itu.⁷⁶

Oleh karena itu, berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli gizi telah berusaha mengetahui berbagai kebutuhan makanan yang dibutuhkan manusia. Kemudian mereka membuat dasar-dasar pijakanyang jelas dan benar tentang makanan sesuai dengan kondisi, lingkungan serta usia seseorang. Sementara dalam ajaran agama Islam telah mengajarkan manusia untuk tidak mengharamkan

⁷⁵ Rohdatul Ais, *Komunikasi Efektif Di Masa Pandemi Covid-19*, 40.

⁷⁶ *Alquran Dan Terjemahnya*.

makanan yang baik-baik yang telah dihalalkan oleh Allah Swt. dalam firman-Nya QS. Al-Baqarah ayat 172 :

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَتِ مَا رَزَقْنَكُمْ
وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.⁷⁷

Agama Islam juga menganjurkan mereka untuk mengkonsumsi makanan dengan tidak berlebihan dan tidak juga terlalu kikir seperti yang telah disebut dalam QS. Al-A'raf ayat 31 :

يَا بَنِي ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.⁷⁸

Allah Ta'ala telah menciptakan bagi mereka unta, sapi, domba dan kambing agar mereka memanfaatkan bulu-bulunya untuk penghangat dan dagingnya untuk dikonsumsi guna memelihara kelangsungan hidup mereka. Selain daging, manusia juga dapat mengonsumsi berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang juga dapat digunakan sebagai obat-obatan yang mengandung unsur penting seperti mineral, karbohidrat dan vitamin. Manusia

⁷⁷ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, Terj. Abdul Ghoffar & Iqbal Haetami ed. Yasir Abdul Muthalib (Jakarta: Alfa, 2006), 18-19.

⁷⁸ *Alquran Dan Terjemahnya*.

harus mengonsumsi makanan yang seimbang antara nabati dan hewani yang bisa mendorong sekaligus membantu kinerja semua anggota tubuh. Dalam Alquran diserukan tentang pentingnya keseimbangan dalam hal makanan yaitu :

وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفِكَهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾

Artinya : Dan Kami berikan kepada mereka tambahan berupa buah-buahan dan daging dari segala jenis yang mereka ingini. (QS. At-Tur/52:22).

وَفِكَهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢١﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾

Artinya : dan buah-buahan apa pun yang mereka pilih, dan daging burung apa pun yang mereka inginkan. (QS. Al-Waqi'ah/56:20-21)⁷⁹

Setelah selesai makan, pola minum yang dianjurkan Rasulullah adalah tidak meminum langsung setelah makan, tidak minum ketika perut benar-benar kosong dan tidak minum minuman yang sangat dingin, karena minuman yang seperti ini akan berbahaya bagi organ pernafasan terutama setelah makan makanan yang panas atau manis. Abu Nu'aim meriwayatkan bahwa ketika minum, Rasulullah membaca *basmallah* dan berhenti tiga kali untuk mengambil nafas dan mengucapkan *hamdalah* ketika selesai minum. Manfaat berhenti untuk mengambil nafas ketika minum adalah agar tidak tersedak. Cara minum yang seperti ini lebih memuaskan dahaga dan lebih menyehatkan.

Kemudian Rasulullah juga menganjurkan untuk menggerakkan badan atau olahraga yang sedang-sedang saja atau olahraga ringan. Olahraga dapat menghangatkan organ tubuh, menghancurkan limbah makanan, dan membuat badan menjadi lebih sehat dan bugar. Waktu

⁷⁹ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, 20-21.

yang baik untuk melakukan olahraga adalah kira-kira lima sampai enam jam setelah makan dan tergantung pada kondisi tubuh dan makanan yang selesai dikonsumsi.⁸⁰

Selain pola makan, minum dan olah raga, Rasulullah juga mengajarkan kepada kita tentang pola tidur. Allah Ta'ala menjadikan siang sebagai waktu untuk mencari nafkah dan malam sebagai waktu untuk beristirahat. Maha Benar Allah saat berfirman :

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٧﴾

Artinya : Dialah yang menjadikan malam bagimu agar kamu beristirahat padanya dan menjadikan siang terang benderang. Sungguh, yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar. (QS. Yunus/10:67)⁸¹

Dan pada ayat yang lain :

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

Artinya : Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya. (QS. Al-Qasas/28:73)⁸²

⁸⁰ Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2005), 47.

⁸¹ *Alquran Dan Terjemahnya*.

⁸² *Alquran Dan Terjemahnya*.

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ
 اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ



Artinya: Allah-lah yang menjadikan malam untukmu agar kamu beristirahat padanya; (dan menjadikan) siang terang benderang. Sungguh, Allah benar-benar memiliki karunia yang dilimpahkan kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur. (QS. Gafir/40:61)⁸³

Ketika malam tiba dan intensitas cahaya berkurang, hipotalamus akan aktif dan memberikan rangsangan kepada kelenjar pineal agar menambah produksi melatonin sehingga mengakibatkan rasa kantuk memaksa tubuh untuk mengurangi aktivitas. Saat itu orang akan berpijak ke tempat tidurnya untuk beristirahat.⁸⁴ Waktu yang paling baik untuk tidur adalah setelah makanan tercerna. Ada baiknya mengawali tidur dengan berbaring miring ke kanan seperti yang telah dianjurkan oleh Rasulullah.⁸⁵

Mengungkap hasil penelitian para dokter, menegaskan bahwa kurang tidur dapat mengakibatkan gangguan pada alat kekebalan tubuh yang merupakan benteng pertahanan utama manusia terhadap penyakit. ketika tidur dapat memberi kesempatan pada tubuh untuk mengistirahatkan dan menyelaraskan kembali fungsi-fungsinya yang lelah saat beraktivitas dan menangkis penyakit yang menghampirinya. Waktu tidur yang baik adalah sebelum pertengahan malam, karena tidur di awal malam adalah perintah agama dan anjuran dari segi kesehatan. Islam melarang begadang karena berbahaya

⁸³ Alquran Dan Terjemahnya.

⁸⁴ Nadiah Tharayyah, *Buku Pintar Sains*, Terj. M. Zaenal Arifin dkk, ed. Chairul Ahmad, 1st ed. (Jakarta: Penerbit Zaman, 2014), 41.

⁸⁵ Tebba, *Sehat Lahir Batin*, 48.

bagi manusia dalam hal kesehatannya. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa barangsiapa yang mengikuti kebiasaan tidur dan bangun Rasulullah yang seimbang dan paling bermanfaat bagi tubuh, serta menguatkannya. Rasulullah tidur di awal malam kemudian bangun pada awal pertengahan keduanya, berdiri, bersiwak kemudian Rasulullah mengambil wudlu dan shalat seperti perintah Allah Swt. Badan dan anggota tubuh pun kuat, karena cukup beristirahat, dan juga mendapat pahala dari apa yang telah dilakukannya.⁸⁶

5. Pola pikir baik

Fikiran positif (*positive thinking*) atau mental positif merupakan bagian dari hidup sehat. Gangguan mental seperti stress atau depresi terbukti dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh. Untuk itu agar senantiasa kita memiliki tubuh yang sehat, kita juga memperbaiki pola pikir kita menjadi pola pikir yang baik karena berfikir positif sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan kita. Mengelola emosi dengan baik dan tidak mudah marah adalah hal penting karena marah akan banyak menguras energi. Perasaan seperti mudah marah, sedih, cemas, dan kecewa akan direspon oleh seluruh organ tubuh. Ketika mengalami stress dapat memicu terbentuknya radikal bebas di dalam tubuh dan jika dibiarkan secara berkepanjangan dapat berakibat tubuh kita akan rentan terhadap penyakit.⁸⁷

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, (QS. At-Tin/95:4)⁸⁸

⁸⁶ Adnan Tharsyah, 16 Jalan Kebahagiaan Sejati Terj. Arum Tirta Sari (Jakarta: Penerbit Hikmah (PT Mizan Publika), 2006), 19-22.

⁸⁷ Endang Saefuloh, *Merajut Impian Menjadi Kenyataan*, ed. Indah (Sukabumi: Penerbit Farha Pustaka, 2020), 122-123.

⁸⁸ *Alquran Dan Terjemahnya*.

Ayat di atas menjelaskan bahwa kita diciptakan oleh Allah Swt. dengan sempurna sehingga kita harus berfikir positif, bukan negatif. Berfikir positif juga akan menjadikan kita menerima, menggerakkan dan memaksimalkan segala potensi dalam setiap aktivitas dan keadaan. Berfikir positif akan mendorong kita melihat jauh ke depan menatap masa depan dengan senyuman.⁸⁹

Di Indonesia yang mayoritas penduduknya adalah pemeluk agama Islam telah memiliki pedoman yang bersumber dalam Alquran. Dalam Alquran surat ar-Ra'd ayat 13, Allah Swt. berfirman :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd/13:28)⁹⁰

Hanya dengan membaca atau mendengarkan Alquran dapat menghilangkan stress dan menimbulkan ketenangan dalam diri. Seseorang dengan kondisi psikologis yang tenang dapat menimbulkan kondisi imunitas tubuh yang sangat baik. Oleh karena itu, selain menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak, penjagaan kondisi psiko-spiritual adalah bagian penting dari menghadapi wabah covid-19.⁹¹

⁸⁹ Amirulloh Syarbini, *Kunci Rahasia Meraih Sukses Menurut Alqur'an* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), 79.

⁹⁰ *Alquran Dan Terjemahnya*.

⁹¹ Rossi Passarella Dkk., *Kumpulan Ide Desain Menghadapi Virus Corona*, ed. Sutarno (Palembang: Penerbit dan Percetakan Universitas Sriwijaya, 2020), 92.