

## BAB IV PEMBAHASAN

### A. Konsep Kesehatan Menurut Majelis Ulama Indonesia (MUI)

Pada dasarnya setiap manusia menginginkan kondisi tubuh yang sehat, hal ini karena kesehatan merupakan kebutuhan dasar manusia. Kesehatan sebagai syarat untuk melakukan aktivitas secara optimal yang pada gilirannya akan berpengaruh terhadap produktivitas.

Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama pada tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai “Ketahanan jasmani, ruhaniah dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya dengan memelihara serta mengembangkannya”.<sup>1</sup>

#### 1. Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani merupakan seseorang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratorium dan radiologis tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan.<sup>2</sup> Jasmani sehat juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Cirinya antara lain persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya, manajemen tidur dan istirahat untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat seperti menjaga pernafasan agar tetap baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak dan tulang yang kuat dengan olahraga.<sup>3</sup>

M.Quraish Shihab menjelaskan sabda Rasulullah

إِنَّ لِحُسْنِكَ عَلَيَّكَ حَقًّا

---

<sup>1</sup> Achmad Fuadi Husin, ‘Islam Dan Kesehatan’, *Islamuna 1*, no.2 (2018) , 107.

<sup>2</sup> Achmad Fuadi Husin, 108.

<sup>3</sup> Jumarodin, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 239.

Artinya: “Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas kamu” (HR.Bukhari)<sup>4</sup>

Rasulullah menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas beribadah, sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan dan kesehatannya terganggu.

Terkait menjaga kesehatan badan salah satunya dengan menjaga kebersihan badan, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا  
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ  
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ  
مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَايِبِ أَوْ  
لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا  
فَأَمْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ  
عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ  
عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٥﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub,

<sup>4</sup> Hadis Sahih Bukhari Juz 4, no. Hadis 4903, (Beirut: Dar al-Fikr, 1995)

mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menjadikan bagimu sedikit pun kesulitan, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur. (Al-Ma'idah/5:6)

Fauzi dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dalam syari'at dijelaskan tidak akan sah shalat tanpa bersuci atau tidak akan menjadi shalat yang benar tanpa ada *ṭaharah*. Menurutnya, *ṭaharah* ada yang dalam persepektif lahir ada juga yang dalam persepektif batin. Artinya, mensucikan badan dengan air suci dan menyucikan hati dengan penyesalan dan malu kepada Allah harus sama-sama diimplementasikan. Sebagaimana adanya keniscayaan untuk membasuh wajah ketika akan membuka shalat, membasuh dua tangan dalam bersuci yang dituntut juga mensucikan keduanya dari hal yang haram dan syubhat, perintah mengusap kepala dituntut menghadirkan sifat takwa kepada setiap orang dan membasuh kedua kaki bermakna suci batin dari berjalan pada hal-hal yang tidak diridhai Allah.<sup>5</sup>

Dalam buku Ahsin W. Alhafidz, Prof. Dr. Plinius seorang *Bacteriolog*, mengatakan bahwa bekas air cuci mulut (berkumur) terdapat bibit penyakit yang tidak kurang dari 40 miliar yang terdiri dari bermacam-macam bibit penyakit, seperti *baksil vibrio*, *spiril*, *cocus* dan sebagainya. Selanjutnya dikatakan bahwa berbagai penyakit yang melewati selaput lendir, mulut, hidung adalah salesma atau pilek, *Agina Dypteria*, *Bronchitis*, *Pneumonia*, *Tuberculos* dan *Influenza*. Dengan demikian

---

<sup>5</sup> Fauzi, 'Elaborasi Wudhu Dalam Perspektif Lawn Tafsir Al-Ahkam: Kajian Pemahaman Terhadap Qs. Al-Maidah (5): 6', *Jurnal Studi Qur'an*, 6.2 (2021), 262.

setiap kali berwudhu berarti telah menghilangkan jutaan penyakit yang akan menyerang seseorang.<sup>6</sup>

Berbagai penelitian yang berhubungan dengan faktor pemicu kanker kulit mengungkapkan bahwa faktor yang mendominasi terjadinya kanker kulit adalah karena kulit banyak menyerap zat kimiawi. Solusi terbaik untuk mencegahnya yaitu dengan menghilangkan bekas zat kimiawi dari permukaan kulit dan hal itu hanya bisa dilakukan dengan pembersihan yang berulang-ulang hingga zat tersebut dapat diminimalisir.<sup>7</sup> Pembersihan tersebut dapat dilakukan dengan cara berwudhu dan mandi.

Majelis Ulama Indonesia (MUI) membagi kesehatan jasmani menjadi tiga aspek penting, yaitu meliputi sehat badan, sehat makanan dan sehat lingkungan.<sup>8</sup>

a. Sehat Badan

Islam mengajarkan umatnya agar senantiasa menjaga kesehatan badan, salah satu caranya yaitu dengan menjaga kebersihan badan. Kebersihan dalam Islam tiak dapat dipisahkan dengan keimanan. Islam sangat memperhatikan kebersihan, salah satu buktinya adalah adanya *taharah*.

Terkait perintah menjaga kesehatan badan, Majelis Ulama Indonesia (MUI) menghimbau umat Islam untuk memperbaiki wudhu guna menangkal berbagai virus. Salahuddin al-Ayyubi, Wakil Sekretaris Jenderal MUI mengatakan, ketika berwudhu umat Islam dianjurkan mencuci tangan lebih ekstra dengan memakai sabun. Selain mencuci tangan, beliau juga menuturkan agar umat Islam berkumur dan membersihkan hidung secara benar dan sempurna. Karena sesuai keterangan para ahli kesehatan, cara-cara tersebut dapat menangkal penularan penyakit. Salahuddin menyakini hal tersebut sudah sesuai dengan syariat Islam sebagai bentuk usaha menangkal virus.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2010) , 84.

<sup>7</sup> Ahsin W. Alhafidz, 85.

<sup>8</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), 132.

<sup>9</sup> Halida Bunga, 'Tangkal Virus Corona, MUI Ajak Umat Islam Perbaiki Wudhu', (*Tempo.Co*) , 3 March 2020,

b. Sehat Makanan

Majelis Ulama Indonesia (MUI) mengeluarkan fatwa yang tertuang dalam keputusan fatwa Majelis Ulama Indonesia provinsi Jawa Tengah No: 1/ MUSDA VII/MUI-JAWA TENGAH/II/2006 tentang makanan dan minuman yang mengandung zat berbahaya bahwa : Pada dasarnya *Formalin, Boraks, Rodaminin B dan Metanil yellow* adalah netral dan mubah apabila digunakan semestinya. Apabila bahan-bahan tersebut disalah gunakan untuk makanan dan minuman maka hukumnya adalah haram.<sup>10</sup>

c. Sehat Lingkungan

Fatwa MUI No. 47 Tahun 2014 tentang pengelolaan sampah untuk mencegah kerusakan lingkungan. Dalam fatwa tersebut terdapat 4 ketentuan hukum yaitu :<sup>11</sup>

- a) Setiap muslim wajib menjaga kebersihan lingkungan, memanfaatkan barang-barang guna untuk kemaslahatan serta menghindarkan diri dari berbagai penyakit serta perbuatan *tabzir* dan *israf*.
- b) Membuang sampah sembarangan dan/atau membuang barang yang masih bisa dimanfaatkan untuk kepentingan diri maupun orang lain hukumnya haram.
- c) Pemerintah dan pengusaha wajib mengelola sampah guna menghindari kemudharatan bagi makhluk hidup.
- d) Mendaur ulang sampah menjadi barang yang berguna bagi peningkatan kesejahteraan umat hukumnya wajib.

---

<https://nasional.tempo.co/read/1314961/tangkal-virus-corona-mui-ajak-umat-islam-perbaiki-wudhu>.

<sup>10</sup> Majelis Ulama Indonesia, 'No : 01/MUSDA VII/MUI-JATENG/II/2006 Makanan Dan Minuman Yang Mengandung Zat Berbahaya', 2006, <https://mui.or.id/wp-content/uploads/files/fatwa/Penyalahgunaan-Formalin-dan-Bahan-Berbahaya-Lainnya>.

<sup>11</sup> Majelis Ulama Indonesia, *No.47 Pengelolaan Sampah Untuk Mencegah Kerusakan Lingkungan*, 2014, <https://mui.or.id/berita/30870/fatwa-haram-buang-sampah-dan-ancaman-global-limbah-plastik/>

## 2. Kesehatan Rohani

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kesehatan mental merupakan kondisi kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, bekerja secara produktif, dan berperan serta di komunitas atau masyarakatnya.<sup>12</sup>

Menurut Zakiah Daradjat mendefinisikan sepenuhnya kesehatan jiwa, mencapai keselarasan sejati antara fungsi mental dan membuat penyesuaian diri antara individu, dirinya dan lingkungannya berdasarkan iman dan takwa.<sup>13</sup>

Kesehatan rohani merupakan keadaan batin yang senantiasa berada dalam kondisi tenang, aman dan tentram. Upaya untuk mendapatkan ketenangan batin dapat dilakukan dengan cara penyesuaian diri secara *resignasi* (penyerahan diri seutuhnya kepada Tuhan). Menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan rohani merupakan suatu keadaan yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan tersebut berjalan selaras dengan keadaan orang lain.<sup>14</sup>

Manusia yang sehat rohaninya maka tercipta keharmonisan dalam jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan, sehingga dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan mempunyai rohani yang sehat jika ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan jiwa dalam dirinya.<sup>15</sup>

Kesehatan rohani merupakan sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan setiap manusia, karena merupakan salah satu komponen standar kesehatan. Apabila psikologis seseorang ingin sehat maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stress, cemas,

---

<sup>12</sup> Anwariah Salsabila, 'Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an' (Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), 19.

<sup>13</sup> Anwariah Salsabila, 20.

<sup>14</sup> Ira Iktaviani, 'Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani Dan Rohani Dalam Al-Qur'an Surah Al-Muddassir Ayat 1-7' (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2018), 36.

<sup>15</sup> Ira Iktaviani, 37.

khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Seseorang yang psikisnya sehat biasanya akan suka memaafkan, senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya.<sup>16</sup>

Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalam al-Qur'an merupakan obat bagi jiwa yang terdapat dalam diri manusia (rohani). Agama Islam dapat berperan membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental.<sup>17</sup>

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ ﴿٢٨﴾  
 رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٩﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٣٠﴾  
 وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣١﴾

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku! (Al-Fajr/89:27-30)

Mujahid berpendapat *nafsul mutmainnah* merupakan jiwa yang kembali, tunduk dan percaya kepada Allah sebagai Tuhannya, merasa tenang dalam melaksanakan perintah-Nya serta mempunyai keyakinan akan berjumpa dengan-Nya di akhirat nanti. Kesehatan mental itulah yang mendorong keimanan seseorang kepada Allah. Kesehatan mental juga yang menentukan apakah seseorang akan memiliki kegairahan untuk segera meraih kebaikan atau

<sup>16</sup> Jumarodin, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, 240.

<sup>17</sup> Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Jurnal Syifa' Medika* 3, no.2 (2018), 124.

akan pasif.<sup>18</sup> Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental.

Sebagaimana dijelaskan oleh beberapa psikolog mendefinisikan mental sehat sebagai suatu keadaan yang terbebas dari penyimpangan, kekhawatiran, kegelisahan, kesalahan dan kekurangan. Seseorang yang sehat mentalnya adalah ia yang tidak menyimpang dari norma dan tidak berperilaku salah. Orang yang memiliki mental yang sehat tidak akan mudah putus asa, pesimis atau apatis karena ia mampu mengatasi semua rintangan hidupnya dengan tenang. Apabila mengalami kegagalan dihadapi dengan tenang dan dianalisis sebab-sebab yang menimbulkannya, dengan demikian dapat dijadikan pelajaran untuk menghindari kegagalan di waktu lain.<sup>19</sup>

Perkembangan teknologi yang semakin pesat menjadikan media sosial menjadi pilihan utama masyarakat dalam berkomunikasi. Media sosial kini tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kemajuan teknologi dihadapkan dengan kebebasan setiap orang dalam membuat dan membagikan informasi. Hal ini menimbulkan maraknya berita hoaks di media sosial yang menimbulkan kegelisahan dalam masyarakat.<sup>20</sup>

Majelis Ulama Indonesia (MUI) membagi sehat rohani menjadi lima aspek penting yaitu: al-Qur'an sebagai obat, bersikap sabar, menegakkan shalat, tawakal dan husnudzan.<sup>21</sup>

#### a. Al-Qur'an sebagai Obat

Seperti yang dikutip dalam *website* resmi Pemerintah Daerah Propinsi Jawa barat, Yayan Hasuna Hudaya (Ketua MUI Kabupaten Bandung) mengungkapkan pentingnya menjaga kesehatan rohani, pasalnya banyak masyarakat yang belum mengetahui akan bahayanya penyakit hati. Al-Qur'an merupakan

---

<sup>18</sup> Fajar Nur Zulianto, 'Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Surat Al-Fajr Ayat 27-30 Dan Implementasinya Dalam Kesehatan Mental' (Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), 77.

<sup>19</sup> Fajar Nur Zulianto, 78.

<sup>20</sup> Haikal, 'Persepsi Masyarakat Terhadap Hoax Bidang Kesehatan', *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan* 3, no.2 (2020), 9.

<sup>21</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, 132.

obat yang paling mujarab untuk menyembuhkan penyakit hati. Dengan membaca al-Qur'an hati menjadi tenang. Selain itu dapat melembutkan hati dan menjauhkan dari penyakit hati. Sehingga akan muncul sikap sabar, pemaaf dan syukur kepada Allah SWT.<sup>22</sup>

#### b. Bersikap Sabar

Wakil Lembaga Kesehatan Majelis Ulama Indonesia (LK-MUI), dr. Bayu Wahyudi memerintahkan kepada masyarakat agar tetap bersabar dan takut berlebihan dalam menghadapi situasi pandemi. Sikap seorang muslim yang beriman dalam menghadapi situasi seperti ini agar tetap bersabar dan tetap bersandar kepada Allah terutama terhadap qada dan qadar-Nya. Beliau mengingatkan untuk membangun pola pikir agamis dan pandangan dunia Ilahiah yang akan menguatkan seseorang menghadapi berbagai problem dalam hidup. Dalam situasi pandemi seperti ini, masyarakat tetap dianjurkan untuk bersabar dan patuh mengikuti anjuran, saran dan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan Ijtima Ulama (fatwa MUI) dalam kegiatan sehari-hari.<sup>23</sup>

#### c. Menegakkan Shalat

Shalat merupakan penyejuk hati dan penenang jiwa. Bagi orang-orang yang sedang gelisah shalat merupakan momen untuk bermunajat kepada Allah. Hanya dengan menghadap-Nya dan berkeluh kesah dengan-Nya jiwa akan lebih tenang karena semuanya telah diatur oleh Allah. Terkait situasi pandemi Covid-19 saat ini, Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam suratnya yang bernomor Kep-163/DPMUI/IX/2020 menghimbau kepada umat Islam untuk membaca doa Qunut Nazilah setiap shalat fardhu agar semua

---

<sup>22</sup> Humas Pemkab Bandung, 'Ketua MUI, "Al-Qur'an Adalah Obat Penyakit Hati"', 2021  
[https://jabarprov.go.id/index.php/news/35078/Ketua\\_MUI\\_Al\\_Qur\\_an\\_adalah\\_obat\\_penyakit\\_hati](https://jabarprov.go.id/index.php/news/35078/Ketua_MUI_Al_Qur_an_adalah_obat_penyakit_hati).

<sup>23</sup> Sadam Al-Ghifari, 'Kasus Omicron Meningkat, MUI Minta Umat Tidak Cemas Dan Takut Berlebihan', *MUI Digital*, 2022.  
<https://mui.or.id/berita/33525/kasus-omicron-meningkat-mui-minta-umat-tidak-cemas-dan-takut-berlebihan/>.

masyarakat terhindar dari wabah pandemi Covid-19. Dengan membaca do'a qunut diharapkan Allah memberi solusi yang terbaik terkait masalah yang tengah dihadapi.<sup>24</sup>

d. Tawakal

Sikap tawakal muncul ketika sudah melakukan ikhtiar, tawakal sendiri berarti berserah kepada Allah. Tawakal bukanlah sesuatu yang hanya diucapkan oleh lisan, tetapi tawakal merupakan perbuatan hati yang tidak bisa diwujudkan dalam bentuk fisik. Artinya tawakal tidak meniadakan ikhtiar. Majelis Ulama Indonesia (MUI) telah mengeluarkan fatwa No.14 tahun 2020 yang salah satunya berisi: Setiap orang wajib melakukan ikhtiar menjaga kesehatan dan menjauhi setiap hal yang diyakini dapat menyebabkannya terpapar penyakit, karena hal itu merupakan bagian dari menjaga tujuan pokok beragama (*al-daruriyat al-Khams*). Dengan demikian setelah melakukan ikhtiar umat Islam diharuskan bertawakal sebagai konsekuensi keimanannya kepada Allah.<sup>25</sup>

e. *Husnuzzan*

Perkembangan teknologi yang semakin pesat menjadikan media sosial menjadi pilihan utama masyarakat dalam berkomunikasi. Media sosial kini tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kemajuan teknologi dihadapkan dengan kebebasan setiap orang dalam membuat dan membagikan informasi. Hal ini menimbulkan maraknya berita hoaks di media sosial yang menimbulkan kegelisahan dalam masyarakat.<sup>26</sup>

Terkait aturan bermedia sosial, Majelis Ulama Indonesia (MUI) telah mengeluarkan fatwa No.24

---

<sup>24</sup> Rosmha Widiyani, 'Doa Qunut Subuh Pendek, Semoga Selalu Diberi Petunjuk Allah SWT-', *Detik.Com*, 2022, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5895084/doa-qunut-subuh-pendek-semoga-selalu-diberi-petunjuk-allah-swt>.

<sup>25</sup> Juhri Jaelani, 'Ikhtiar Dan Tawakal Dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19', *Al-Asma, Jurnal of Islamic Education* 3, no.2 (2021), 314.

<sup>26</sup> Haikal, 'Persepsi Masyarakat Terhadap Hoax Bidang Kesehatan', *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan* 3, no.2 (2020), 9.

Tahun 2017 tentang Hukum dan Pedoman Bermuamalah Melalui Media Sosial yang berisi: Dalam bermuamalah dengan sesama baik di dalam kehidupan riil maupun media sosial, setiap muslim wajib mendasarkan pada keimanan dan ketakwaan, kebajikan (*mu'asyarah bil ma'ruf*), persaudaraan (ukhuwah), saling wasiat akan kebenaran (*al-ḥaqq*) serta mengajak pada kebaikan (*al-amr bi al-ma'ruf*) dan mencegah kemunkaran (*al-nahyu'an al-munkar*).<sup>27</sup>

### 3. Kesehatan Sosial

Lingkungan sosial merupakan lingkungan eksternal yang memungkinkan terciptanya interaksi sesama manusia sehingga terbentuk tatanan masyarakat yang dinamis. Dengan adanya interaksi maka akan terjadi penularan penyakit antarsesama, terbentuknya pola hidup akibat perilaku yang saling mempengaruhi dan timbulnya nilai-nilai kesehatan yang dianut oleh masyarakat. Lingkungan sosial sangat mempengaruhi perilaku hidup sehat. Oleh karena itu perlu diciptakan hubungan antarmanusia yang sehat dan saling menasehati dalam kebaikan.<sup>28</sup>

Kesehatan sosial akan terwujud apabila seseorang mampu menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain atau kelompok lain tanpa membedakan ras, suku, agama, status sosial, ekonomi, politik dan sebagainya serta saling toleransi. Islam merupakan agama yang membawa petunjuk demi terciptanya kebahagiaan pribadi, masyarakat serta kesejahteraan di dunia dan akhirat.

Islam menekankan bahwa diciptakannya manusia adalah untuk mengabdikan kepada-Nya. Dalam rangka pengabdian tersebut, manusia memiliki kewajiban baik terhadap dirinya, keluarganya maupun seluruh alam. Seorang khalifah (manusia) tidak hanya memikirkan kepentingan sendiri, kelompok, bangsa dan jenisnya saja, tetapi harus bersikap untuk kemaslahatan semua pihak.

---

<sup>27</sup> Majelis Ulama Indonesia, *Hukum Dan Pedoman Bermuamalah Melalui Media Sosial*, 2017, <http://mui.or.id/wp-content/uploads/files/fatwa/Fatwa-No.24-Tahun-2017-Tentang-Hukum-dan-Pedoman-Bermuamalah-Melalui-Media-Sosial.pdf>.

<sup>28</sup> Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, 325.

Dengan kesehatannya manusia dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara optimal dan meningkatkan pengabdian kepada Tuhan serta sesamanya.<sup>29</sup>

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ  
بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ  
الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: “Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Mereka itulah orang-orang yang beruntung.” ( Ali 'Imran/3:104)

Majelis Ulama Indonesia (MUI) memiliki peran amar makruf nahi mungkar yang menjadi pilar utama masyarakat Islam. Penegakan amar makruf nahi mungkar yang dilakukan oleh masyarakat harus sesuai dengan etika dan tuntunan Islam yang pada akhirnya akan mengantarkan kepada terwujudnya suatu kondisi yang mendorong masyarakat untuk saling menjaga dan melindungi dari berbagai bentuk ancaman.<sup>30</sup> Dengan demikian, tatanan masyarakat yang sehat dapat terciptakan

Majelis Ulama Indonesia (MUI) membagi sehat sosial menjadi tiga aspek penting, yaitu amar makruf nahi mungkar, bersikap empati dan pemaaf dan bersikap toleransi.<sup>31</sup>

#### a. Amar Makruf Nahi Mungkar

Terkait penegakan amar makruf nahi mungkar dalam masyarakat Majelis Ulama Indonesia (MUI) memiliki peran yaitu dengan menegaskan kebenaran

<sup>29</sup>Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, 7.

<sup>30</sup>Saihu, 'Pendidikan Sosial Yang Terandung Dalam Surat At-Taubah Ayat 71-72', *Jurnal Pendidikan Islam* 9, no.1 (2020), 139.

<sup>31</sup>Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, 132.

sebagai kebenaran dan kebatilan dengan penuh hikmah dan istiqomah. Majelis Ulama Indonesia (MUI) merupakan wadah perhidmatan bagi pejuang dakwah yang senantiasa berusaha merubah dan memperbaiki masyarakat dan bangsa dari kondisi menyimpang dengan ajaran Islam agar menjadi masyarakat dan bangsa yang berkualitas (*khairu ummah*).<sup>32</sup>

Majelis Ulama Indonesia merupakan lembaga yang memiliki tugas memberikan fatwa terhadap persoalan-persoalan yang dibutuhkan publik secara strategis. Fatwa MUI yang dikeluarkan oleh Komisi Fatwa memiliki pengaruh luas karena MUI menjadi lembaga yang mengakomodir seluruh organisasi sosial, termasuk komunitas Nahdlatul Ulama (NU) dan Muhammadiyah (MD) yang mayoritas di Indonesia. Fatwa MUI dalam membimbing umat dan bangsa sudah dirasakan sejak berdirinya sampai sekarang dan yang akan datang.<sup>33</sup>

#### b. Bersikap Empati dan Pemaaf

Terkait sikap empati dalam masyarakat, Majelis Ulama Indonesia (MUI) mengeluarkan fatwa No.23 Tahun 2020 tentang pemanfaatan harta Zakat, Infak dan Shadaqah (ZIS) untuk penanggulangan wabah Covid-19 dan dampaknya. Pemanfaatan harta ZIS untuk penanggulangan Covid-19 dihukumi boleh dengan batasan-batasan yang sesuai dengan al-Qur'an dan Hadist. Harta ZIS yang didistribusikan boleh dalam bentuk uang tunai, makanan pokok, keperluan obat, modal kerja dan yang sesuai dengan kebutuhan *mustahiq* dan pemanfaatan harta zakat boleh bersifat produktif seperti untuk stimulasi kegiatan sosial ekonomi fakir miskin yang terdampak wabah. Sedangkan pendistribusian untuk kepentingan umum dibatasi dalam lingkup golongan *fi sabilillah* dan

---

<sup>32</sup> Riki Jennifer, 'Upaya Majelis Ulama Indonesia(Mui)Dalam Mengurangi Praktek Syirik Pada Tradisi Pacu Jalur Di Kabupaten Kuansing' (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2018), 37.

<sup>33</sup> Jamal Ma'mur, 'Peran Fatwa Mui Dalam Berbangsa Dan Bernegara (Talfiq Manhaji Sebagai Metodologi Penetapan Fatwa Mui)', *Jurnal Wahana Akademika* 5, No.2 (2018), 45.

pemanfaatan dalam bentuk aset kelolaan atau layanan bagi kemaslahatan umum, seperti penyediaan alat pelindung diri, disfektan dan pengobatan serta kebutuhan relawan yang melakukan aktivitas kemanusiaan.<sup>34</sup>

#### c. Berskiap Toleransi

Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Ijtima Ulama Komisi Fatwa se-Indonesia tahun 2009 di Padangpanjang, Sumatra Barat, menetapkan fatwa tentang mengenai hubungan antarumat beragama dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Dalam fatwa tersebut para ulama menegaskan bahwa: kesepakatan bangsa Indonesia untuk membentuk NKRI dengan Pancasila sebagai falsafah bangsa dan Undang-undang Dasar 1945 sebagai konstitusi merupakan ikhtiar untuk memelihara keluhuran agama dan mengatur kesejahteraan hidup bersama, kesepakatan itu mengikat seluruh elemen bangsa.<sup>35</sup>

## B. Analisis Konsep Kesehatan Menurut Majelis Ulama Indonesia (MUI) di Tengah Wabah Covid-19 dan Relevansinya Dengan Ayat-ayat Kesehatan

Pada bagian ini peneliti mengkaji kesehatan dalam tiga aspek, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama pada tahun 1983 bahwa kesehatan mencakup tiga aspek, yaitu kesehatan jasmani, rohani dan sosial.<sup>36</sup>

### 1. Sehat Jasmani

Majelis Ulama Indonesia (MUI) membagi kesehatan jasmani menjadi tiga aspek penting, yaitu meliputi sehat badan, sehat makanan dan sehat lingkungan.<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> Majelis Ulama Indonesia, *No. 23 Pemanfaatan Harta Zakat, Infak Dan Shadaqah (ZIS)*, 2020, <https://mui.or.id/wp-content/uploads/2020/05/Fatawa-MUI-Nomor-23-Tahun-2020-tentang-Pemanfaatan-Harta-ZIS-untuk-Penanggulangan-Wabah-Covid-19-dan-Dampaknya.pdf>.

<sup>35</sup> Moh Abdul Kholiq, 'Merajut Kerukunan Dalam Keragaman Agama Di Indonesia', *Profetika, Jurnal Studi Islam* 5, no.14 (2018.), 75.

<sup>36</sup> Achmad Fuadi Husin, *Islam dan Kesehatan*, 107.

<sup>37</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, 132.

## a. Sehat Badan

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا  
 وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا  
 بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا  
 فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ 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 مِّن  
 حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ  
 لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menjadikan bagimu sedikit

pun kesulitan, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur. (Al-Ma'idah/5:6)

*Asbabun nuzul* dari ayat ini yaitu, Al-Bukhari meriwayatkan dari Amr ibnul Harits dari Abdurrahman ibnul Qosim dari ayahnya, dari kakeknya, dari Aisyah, dikemukakan bahwa kalung Aisyah telah terjatuh di gurun saat perjalanan menuju Madinah. Kemudian Rasulullah menghentikan untanya dan mencarinya dan beliau beristirahat sampai tertidur di pangkuan Aisyah. Setelah itu, Abu Bakar datang dan memukul Aisyah dengan keras dan berkata “Gara-gara kalungmu orang-orang tidak bisa langsung ke Madinah.” Kemudian Rasulullah terbangun dan tibalah waktu subuh. Di saat beliau hendak berwudhu, beliau tidak menemukan air. Maka turunlah firman Allah surat Al-Maidah ayat 6. Lalu Usaid bin Hudhair berkata “Allah telah memberi berkah kepada manusia dengan sebab keluarga Abu Bakar.”<sup>38</sup>

M. Quraisy Shihab dalam tafsirnya menjelaskan sebagian besar ahli tafsir mengartikan kata "*lāmastum*" dalam ayat ini dengan 'menyentuh'. Ada juga yang mengartikannya dengan 'menggauli'. Perbedaan penafsiran ini mempunyai konsekuensi hukum masing-masing. Jika kata "*lāmastum*" diartikan 'menyentuh', maka wudu seseorang menjadi batal dengan sekadar sentuhan. Tetapi jika diartikan 'menggauli', wudu seseorang tidak batal hanya karena menyentuh wanita. Suci (*tahārah*) dalam Islam mengandung dua pengertian. Pertama, mengarahkan hati kepada Allah dengan penuh persiapan agar dapat menghadap Allah dengan jiwa bersih dan ikhlas. Kedua, bersuci secara lahiriah dengan melakukan wudhu, yaitu membersihkan sebagian anggota badan dari kotoran. Bersuci dalam pengertian kedua ini kadang-kadang terulang sampai

---

<sup>38</sup> Jalaluddin Asy-Suyuthi, *Sebab Turunya Ayat Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2008), 217.

lima kali dalam sehari. Dapat pula dengan cara mandi setelah mengadakan hubungan suami istri, atau setelah bersuci dari haid dan nifas. Wudhu dan mandi ini mempunyai manfaat yang besar, yaitu membersihkan dan menjaga tubuh dari kotoran dan debu yang membawa bibit penyakit, melancarkan peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot-otot. Oleh karena itu, Rasulullah saw. bersabda, "Kalau kamu sedang marah, berwudulah." Sedangkan tayamum mengandung makna bersuci dalam pengertian pertama, yaitu mengarahkan hati kepada Allah dengan penuh persiapan, agar dapat menghadap Allah dengan jiwa bersih dan ikhlas.<sup>39</sup>

Ayat di atas diawali dengan sebuah syarat yaitu "apabila kamu berdiri hendak melaksanakan shalat" syarat ini mengandung makna keinginan berbuat suatu perbuatan dan belum dilaksanakan. Kata *fagsilū* (membasuh) artinya mengalirkan air ke atas sesuatu untuk menghilangkan kotoran tersebut. Secara umum ayat ini menjelaskan tentang wudhu dan tayamum. Apabila seseorang hendak mendirikan shalat sementara ia berhadas maka hendaklah membasuh anggota badan tertentu itu dengan air yang suci. Anggota badan yang dimaksud adalah wajah, telapak tangan hingga siku, mengusap kepala, membasuh kedua kaki hingga mata kaki. Apabila seseorang menghadapi hadas besar maka mandilah dengan air. Jika dalam keadaan sakit, musafir, berhadas kecil atau junub dan tidak menemukan air maka bertayamum dengan debu yang suci. Allah tidak menghendaki kesulitan dalam pengamalan agama tetapi Allah menghendaki kesucian dari kotoran dan najis.<sup>40</sup>

Muhammad Muhyidin mengungkapkan bahwa, air yang mengandung elektrolit-elektrolit akan membuat pembuluh darah mengalami *vasodilatasi* (pelebaran). Ketika berwudhu, air wudhu mengalir pada anggota wudhu, pembuluh darah akan terbuka dan mengalami *vasodilatasi* (pelebaran). Melebarnya pembuluh darah memungkinkan jaringan-jaringan

---

<sup>39</sup> Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol 3*, 34

<sup>40</sup> Fauzi, 'Elaborasi Wudhu, 262.

dibersihkan dengan darah yang mengandung banyak oksigen.<sup>41</sup> Hal ini akan berpengaruh positif pada kesehatan jaringan dan organ tubuh manusia. Itulah manfaat hidroterapi dengan air wudhu.

Majelis Ulama Indonesia (MUI) menghimbau umat Islam untuk memperbaiki wudhu guna mengangkal berbagai virus. Salahuddin al-Ayyubi, Wakil Sekretaris Jenderal MUI mengatakan, ketika berwudhu umat Islam dianjurkan mencuci tangan lebih ekstra dengan memakai sabun. Selain mencuci tangan, beliau juga menuturkan agar umat Islam berkumur dan membersihkan hidung secara benar dan sempurna. Karena sesuai keterangan para ahli kesehatan, cara-cara tersebut dapat menangkal penularan penyakit. Salahuddin menyakini hal tersebut sudah sesuai dengan syariat Islam sebagai bentuk usaha menangkal virus.<sup>42</sup>

Pandemi Covid-19 yang datang dengan tiba-tiba telah mengubah segala aspek kehidupan. Namun, pandemi merupakan salah satu tanda kecintaan Allah kepada hamba-Nya. Dengan diturunkannya pandemi ini manusia menjadi ingat akan kesalahan apa yang telah diperbuat. Sehingga manusia menjadi ingat kembali dan bisa mendekatkan diri kepada Allah.<sup>43</sup>

Berwudhu dengan baik dan benar akan mencegah berbagai macam timbulnya penyakit. Alasannya, orang yang berwudhu secara pasti membersihkan anggota tubuh dan kulitnya. Ia selalu menjaga kebersihan hidungnya (*istinsyaq*), tangannya, wajahnya hingga kedua kakinya. Berwudhu juga dapat menjadikan tubuh selalu sehat. Air wudhu mampu merangsang saraf-saraf

---

<sup>41</sup> Muhammad Muhyidin, *Misteri Energi Wudhu: Keajaiban Fadhlilah Energi Wudhu Terhadap Kekuatan Fisik, Emosi Dan Hati Manusia* (Yogyakarta: Diva Press, 2007), 107.

<sup>42</sup> Halida Bunga, 'Tangkal Virus Corona, MUI Ajak Umat Islam Perbaiki Wudhu', (*Tempo.Co*), 3 March 2020, <https://nasional.tempo.co/read/1314961/tangkal-virus-corona-mui-ajak-umat-islam-perbaiki-wudhu>.

<sup>43</sup> Oki Dwi Rahmanto, 'Analisis Teologi Kesehatan Tentang Pandemi Virus Covid-19 Perspektif Al-Qur'an,' *Mashdar*, 3.1 (2021), 175.

tubuh manusia. Dengan demikian orang yang sering berwudhu akan selalu sehat.

Dalam rangka pencegahan penyebaran virus Covid-19 diperlukan pemahaman dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dalam bentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Bentuk usaha tersebut seperti mencuci tangan setelah beraktivitas, memakai masker ketika keluar rumah, menjaga jarak dari keumunan. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan tanggung jawab setiap orang agar dapat berjalan secara efektif.

### b. Sehat Makanan

﴿يَبْنَىِٔ ءَاَدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا  
وَأَشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ إِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾

Artinya: “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.” (Al-A’raf/7:31)

*Asbabun nuzul* dari ayat ini yaitu, Muslim meriwayatkan dari Ibnu Abbas bahwa pada zaman jahiliah, seorang wanita berthawaf di Ka’bah dalam keadaan telanjang, hanya kemaluannya yang ditutupi dengan secarik kain. Sambil berthawaf ia bersyair “Hari ini sebagian atau seluruhnya kelihatan dan bagian yang kelihatan tidak aku halalkan.” Kemudian turunlah ayat “...pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid...”<sup>44</sup>

Ayat di atas mengajak *Hai anak cucu Adam, pakailah pakaian* yang indah dalam bentuk menutup aurat. Lakukanlah setiap memasuki dan berada dalam

<sup>44</sup> Jalaluddin Asy-Suyuthi, *Sebab Turunya Ayat Al-Qur’an*, 246.

masjid, baik masjid dalam artian bangunan khusus maupun dalam artian luas, yakni bumi. *Dan makanlah* makanan yang halal, enak, bermanfaat dan bergizi *serta minumlah* apa saja yang kamu sukai selama tidak memabukkan dan juga tidak mengganggu kesehatan. *Dan janganlah berlebih-lebihan* dalam segala hal, dalam beribadah, makan dan minum karena *sesungguhnya Allah tidak menyukai*, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi *orang-orang yang berlebih-lebihan* dalam hal apapun.<sup>45</sup>

Sayyid Quthb mengutip tafsir *Ahkamul Qur'an* karya al-Qurthubi mengatakan bahwa orang Arab pada zaman jahiliah tidak mau memakan lemak pada musim haji. Mereka cukup memakan sedikit makanan dan melakukan tawaf dengan telanjang kemudian dikatakan kepada mereka “pakailah pakaian yang indah setiap kali hendak melakukan ibadah, makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan.”<sup>46</sup> *Isrāf* adalah tindakan melampaui batas, termasuk juga mengharamkan yang halal. Keduanya adalah tindakan melampaui batas dengan ungkapan yang berbeda.

Hamka menjelaskan, selain berpakaian yang pantas, makanlah makanan yang sederhana. Di sinilah tampak bahwa keduanya mempengaruhi kepada sikap hidup seorang muslim, yaitu menjaga kesehatan rohani dengan ibadah, memakan makanan dan minum minuman yang baik, tidak berlebihan bagi kesehatan jasmani. Sebab makan dan minum yang berlebihan dapat mendatangkan penyakit. Berlebih-lebihan juga bisa merusak perekonomian diri sendiri.<sup>47</sup>

Nina Aminah dalam penelitiannya mengatakan Seorang dokter Muhammad Washfi menjelaskan banyak orang beranggapan bahwa dengan makan banyak mereka akan lebih sehat dan kuat, padahal

---

<sup>45</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol. 5* (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 75.

<sup>46</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Juz. 8* (Depok: Gema Insani, 2000), 186.

<sup>47</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz. Viii* (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1979), 213.

faktanya menyebabkan kebalikannya. Tubuh tidak mampu mengambil manfaat dari semua makanan yang dimasukkan ke dalamnya. Tubuh hanya akan mengambil sesuai kebutuhannya. Setelah itu, tubuh akan mengeluarkan tenaga yang banyak untuk membebaskan diri dari makanan yang melebihi keperluannya. Makanan yang berlebihan juga akan menyebabkan alat pencernaan menjadi letih yang berakibat pada datangnya penyakit-penyakit tertentu.<sup>48</sup>

Asrorun Ni'am dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Makanan yang bergizi menjadikan tubuh kuat dan tahan terhadap penyakit. Dengan tubuh yang sehat dan kuat, maka kemungkinan tertular penyakit menjadi kecil. Syarat makanan yang dikonsumsi meliputi dua hal yaitu: halal dan *tayyib*.<sup>49</sup> Halal dari sisi keagamaan dan *tayyib* dari sisi kelayakan konsumsi bagi kesehatan. Dengan demikian kesehatan dalam islam tidak hanya mengutamakan kesehatan fisik tetapi juga psikis.

Terkait dengan keharusan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, Majelis Ulama Indonesia (MUI) mengeluarkan fatwa yang tertuang dalam keputusan fatwa Majelis Ulama Indonesia provinsi Jawa Tengah No: 1/ MUSDA VII/MUI-JAWA TENGAH/II/2006 tentang makanan dan minuman yang mengandung zat berbahaya bahwa : Pada dasarnya *Formalin, Boraks, Rodaminin B dan Metanil yellow* adalah netral dan mubah apabila digunakan semestinya. Apabila bahan-bahan tersebut disalah gunakan untuk makanan dan minuman maka hukumnya adalah haram.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, 142.

<sup>49</sup>Ni'am Asrorun, 'Jaminan Halal Pada Produk Obat: Kajian Fatwa Mui Dan Penyerapannya Dalam UU Jaminan Produk Halal', *Jurnal Of Islamic Law Studies* 1, no.1 (2018), 72.

<sup>50</sup> Majelis Ulama Indonesia, 'No : 01/MUSDA VII/MUI-JATENG/II/2006 Makanan Dan Minuman Yang Mengandung Zat Berbahaya', 2006,

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan krisis kesehatan secara global. Masyarakat umum mungkin hanya terfokus pada aspek kesehatan hingga lupa dengan aspek yang lain, yaitu aspek kebutuhan pangan. Pada akhirnya, pandemi tidak hanya mengancam keselamatan, kesehatan masyarakat, tetapi juga mengancam sektor pangan. Mulai dari produksi, distribusi hingga konsumsi. Pada masa pandemi ini pemenuhan kebutuhan pangan dan menjaga pola makan dengan gizi seimbang menjadi hal yang sangat penting.<sup>51</sup>

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem imun tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Sejak munculnya pandemi Covid-19 dianjurkan untuk mengonsumsi vitamin penambah daya tahan tubuh. Dengan meningkatnya imunitas tubuh dapat membantu dalam pencegahan penularan Covid-19. Apalagi di tengah pandemi saat ini, makanan mempunyai fungsi ganda karena bukan hanya sekedar mengenyangkan perut tetapi lebih kepada gizi yang terkandung di dalamnya.

### c. Sehat Lingkungan

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي  
عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Artinya: “Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan perbuatan tangan manusia. (Melalui hal itu) Allah membuat mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka agar mereka kembali (ke jalan yang benar).” (Ar-Rum/30:41)

---

<https://mui.or.id/wp-content/uploads/files/fatwa/Penyalahgunaan-Formalin-dan-Bahan-Berbahaya-Lainnya>.

<sup>51</sup> kartini Lidia, ‘Peningkatan Kesehatan Dengan Suplemen Dan Gizi Seimbang Di Era Pandemi Covid-19’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat LPPM UNDANA*, 12.2 (2020), 63.

Hamka menafsirkan ayat ini bahwa di daratan memanglah jarak dunia semakin dekat, namun hati yang bertambah jauh. Banyak orang yang melakukan membunuh diri karena bosan dengan hidup yang seba mewah dan mudah. Dalam sambungan ayat *Allah membuat mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka* bahwa tidak semua pekerjaan manusia itu buruk, bahkan hanya setengah. Contohnya kemajuan kecepatan kapal udara sebagian ada manfaatnya bagi manusia sehingga memudahkan dalam berhubungan. Tetapi sebagian lagi kapal udara tersebut digunakan untuk melempar bom dan senjata-senjata nuklir lainnya. Di ujung ayat disampaikan agar mereka kembali, arti kembali memiliki arti kembali memperbaiki hubungan dengan Tuhannya dan mengoreksi niat. Bukan hanya pada keuntungan sendiri dan merugikan orang lain.<sup>52</sup>

Dalam tafsir Kementerian Agama RI disebutkan melalui ayat ini Allah menegaskan bahwa kerusakan di muka bumi merupakan akibat mempertuhankan hawa nafsu. Telah tampak kerusakan di darat dan di laut baik di kota maupun desa disebabkan karena perbuatan tangan manusia yang dikendalikan oleh hawa nafsu dan jauh dari tuntunan fitrah. Allah menghendaki mereka agar merasakan sebagian dari akibat buruk mereka agar mereka mau kembali ke jalan yang benar dengan menjaga kesesuaian perilakunya dengan fitrahnya. Perbuatan buruk manusia akan mendatangkan azab sebagaimana adzab yang telah menimpa umat terdahulu. Azab tersebut akan datang kepada umat di masa sekarang maupun yang akan datang sebagai sunatullah.<sup>53</sup>

Lingkungan biologis merupakan segala makhluk hidup yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Ia secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan diantaranya melalui

---

<sup>52</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz Xxi* (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1979), 94.

<sup>53</sup> Kementerian Agama RI, *Pelestarian Lingkungan Hidup* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-qur'an, 2009), 275.

proses penularan penyakit. Pada lingkungan biologis akan terjadi proses perkembangbiakan penyakit dan penularan. Untuk itu pemeliharaan lingkungan biologis sangatlah penting dalam mencegah berbagai penyakit yang ditimbulkan.<sup>54</sup>

Selain lingkungan biologis, ada juga lingkungan fisik yang di dalamnya terdapat benda selain makhluk hidup dan berada di sekitar manusia, seperti tanah, udara, api, air dan benda-benda mati lainnya. Ia akan mempengaruhi kesehatan manusia, baik secara langsung maupun tidak langsung jika lingkungan fisik tidak stabil, misalnya pencemaran, pengrusakan dan pengotoran. Oleh karena itu, pemeliharaan dan pemanfaatan sesuai dengan ketentuan Allah akan mampu mencegah terjadinya penyakit.<sup>55</sup>

Dalam Islam dikeluarkan aturan yang bertujuan untuk kemaslahatan umatnya. Begitu juga dengan adanya fatwa MUI No. 47 Tahun 2014 tentang pengelolaan sampah untuk mencegah kerusakan lingkungan. Dalam fatwa tersebut terdapat 4 ketentuan hukum yaitu :<sup>56</sup>

- a) Setiap muslim wajib menjaga kebersihan lingkungan, memanfaatkan barang-barang guna untuk kemaslahatan serta menghindarkan diri dari berbagai penyakit serta perbuatan *tabzīr* dan *isrāf*.
- b) Membuang sampah sembarangan dan/atau membuang barang yang masih bisa dimanfaatkan untuk kepentingan diri maupun orang lain hukumnya haram.
- c) Pemerintah dan pengusaha wajib mengelola sampah guna menghindari kemudharatan bagi makhluk hidup.

---

<sup>54</sup> Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, 330.

<sup>55</sup> Ahsin W. Alhafidz, 331.

<sup>56</sup> Majelis Ulama Indonesia, *No.47 Pengelolaan Sampah Untuk Mencegah Kerusakan Lingkungan*, 2014, <https://mui.or.id/berita/30870/fatwa-haram-buang-sampah-dan-ancaman-global-limbah-plastik/>

- d) Mendaur ulang sampah menjadi barang yang berguna bagi peningkatan kesejahteraan umat hukumnya wajib.

Sehingga, dengan adanya fatwa tersebut dapat memberikan kemaslahatan kepada masyarakat, jika masyarakat mampu mengambil andil dalam merealisasikan fatwa ini.

Manusia diwajibkan untuk menjaga lingkungan sekitar agar tetap bersih. Soekidjo Notoatmodjo menjelaskan bahwa lingkungan yang sehat pada hakikatnya keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap wujud status kesehatan masyarakat secara optimal. Ruang lingkungannya meliputi perumahan, pembuangan kotoran, penyediaan air bersih, dan lain sebagainya.<sup>57</sup>

Situasi pandemi saat ini, sangat penting menjaga kebersihan agar lingkungan sekitar tetap sehat. Lingkungan sehat akan menekan perkembangan sumber penyakit seperti virus, bakteri dan parasit. Lingkungan yang sehat akan menciptakan masyarakat yang tinggal di dalamnya merasa nyaman, tenang dan tentram sehingga dapat menikmati hidup.

## 2. Sehat Rohani

Majelis Ulama Indonesia (MUI) membagi sehat rohani menjadi lima aspek penting yaitu: al-Qur'an sebagai obat, bersikap sabar, menegakkan shalat, tawakal dan *Husnuzzan*.<sup>58</sup>

### a. Al-Qur'an sebagai Obat

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin,

<sup>57</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, 146.

<sup>58</sup> Nina Aminah, 132.

sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian." (Al-Isra'/17:82)

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini turun berkaitan dengan surah tentang karakteristik al-Qur'an dan fungsinya sebagai bukti kebenaran *nubuwwah* nabi Muhammad. Ayat ini menjelaskan fungsi al-Qur'an sebagai penawar penyakit mental. Kemudian riwayat Ibnu Mardawaih melewati para sahabat Rasulullah, Ibnu Mas'ud ra. melaporkan seseorang mendekati Rasulullah dan mengeluh tentang dadanya. Rasulullah bersabda "Hendaklah dirimu membaca al-Qur'an."<sup>59</sup>

Kata *syifa'* (شفاء) biasa diartikan "kesembuhan" atau "obat" dan juga digunakan dalam arti "keterbebasan dari kekurangan" atau "ketiadaan arah" dalam memperoleh manfaat.<sup>60</sup>

Quraish Shihab menafsirkan ayat ini, dengan memahami huruf *wau* (و) yang biasanya diterjemahkan "dan" sedangkan pada awal ayat ini dalam arti *wau al-hal* yang diterjemahkan "sedangkan". Maka ayat ini seolah-olah menyatakan "*Dan* bagaimana kebenaran itu tidak akan menjadi kuat, dan bathil tidak akan lenyap, sedangkan *Kami telah menurunkan al-Qur'an sebagai obat penawar* keraguan dan penyakit-penyakit yang ada dalam dada, *dan* al-Qur'an juga merupakan *rahmat bagi orang-orang yang beriman*, dan ia yakin al-Qur'an itu *tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian* disebabkan oleh kekufuran mereka."<sup>61</sup>

Begitu juga dengan Hamka, mengenai ayat ini ia berpendapat bahwa di dalam al-Qur'an ada obat-obat rahmat bagi orang-orang beriman. Banyak penyakit yang menyerang jiwa manusia dapat disembuhkan dengan al-Qur'an seperti sombong, putus asa, malas, bodoh, tamak dan sebagainya. Menurut Hamka buka

<sup>59</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol.7* (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 531.

<sup>60</sup> M. Quraish Shihab, 532.

<sup>61</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol.7*, 531.

penyakit jasmani yang dapat disembuhkan dengan al-Qur'an, ada seseorang yang menggantungkan tubuhnya ayat-ayat al-Qur'an yang ditulis. Menurut Hamka cara tersebut sangat menyimpang dari tujuan ayat ini. Diakui juga dalam ilmu tabib modern bahwa banyak juga penyakit tubuh berasal dari sakit jiwa. Ahli kejiwaan Islam seperti Imam Al-Ghazali, Ibnu Hazm, Ibnu Sina, Ibnu Maskawaih dan sebagainya banyak membicarakan ilmu *Thibb Ar-ruhani* (ketabiban rohani).<sup>62</sup>

Muhammad Husain Thabathaba'i (cendekiawan Iran) menjelaskan ayat di atas merupakan keistimewaan al-Qur'an dan fungsinya sebagai bukti kebenaran Nabi Muhammad SAW, yaitu al-Qur'an berfungsi sebagai obat penawar penyakit-penyakit jiwa. Beliau memahami fungsi al-Qur'an sebagai obat dalam arti menghilangkan dengan bukti-bukti yang dipaparkannya aneka keraguan. Di tempat lain, disebutkan bahwa kemunafikan adalah kekufuran yang disembunyikan, sedangkan penyakit-penyakit kejiwaan adalah keraguan dan kebimbangan batin yang hinggap di hati yang beriman.<sup>63</sup>

Seperti yang dikutip dalam website resmi Pemerintah Daerah Propinsi Jawa barat, Yayan Hasuna Hudaya (Ketua MUI Kabupaten Bandung) mengungkapkan pentingnya menjaga kesehatan rohani, pasalnya banyak masyarakat yang belum mengetahui akan bahayanya penyakit hati. Al-Qur'an merupakan obat yang paling mujarab untuk menyembuhkan penyakit hati. Dengan membaca al-Qur'an hati menjadi tenang. Selain itu dapat melembutkan hati dan menjauhkan dari penyakit hati. Sehingga akan muncul sikap sabar, pemaaf dan syukur kepada Allah SWT.<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Juz xv* (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1979), 114.

<sup>63</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, 157.

<sup>64</sup> Humas Pemkab Bandung, 'Ketua MUI, "Al-Qur'an Adalah Obat Penyakit Hati"', 2021  
[https://jabarprov.go.id/index.php/news/35078/Ketua\\_MUI\\_Al\\_Qur\\_an\\_adalah\\_obat\\_penyakit\\_hati](https://jabarprov.go.id/index.php/news/35078/Ketua_MUI_Al_Qur_an_adalah_obat_penyakit_hati).

Bukti ilmiah tentang kedahsyatan pengaruh al-Qur'an terhadap kesehatan mental adalah, penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Al-Qadi di Florida Amerika Serikat, telah memperlihatkan bukti jika dengan mendengarkan al-Qur'an, seorang muslim baik yang mengetahui bahasa Arab atau tidak dapat merasakan perubahan fisiologis yang besar seperti penurunan depresi, kesedihan bahkan dapat memperoleh ketenangan dan menolak berbagai macam penyakit.<sup>65</sup>

Saat ini umat manusia tengah menghadapi ujian berupa virus Covid-19 yang hampir melumpuhkan seluruh sektor kehidupan manusia. Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi ini membuat beberapa orang panik dan gelisah dalam menghadapi. Tetapi sebagai seseorang yang memiliki keimanan tidak perlu lemah. Karena kita adalah orang-orang yang derajatnya tinggi di sisi Allah. Apabila di dunia kita melakukan kebaikan maka di akhirat akan mendapat surga. Janganlah kita bersedih karena jika kita gugur akan menuju surga dan mendapat pengampunan Allah jika kita benar-benar beriman dan mantap dalam keimanan.

Al-Qur'an sebagai *Asy-Syifa'* (obat) dapat untuk kesembuhan penyakit fisik maupun hati. Namun, tidak sekedar dibaca saja, melainkan isi ayat harus dipahami dan diamalkan. Ada konsep ikhtiar secara medis dan cara meraih pertolongan dari Allah yang harus diamalkan.

---

<sup>65</sup> Siti Hajar, 'Al-Qur'an Sebagai Syifa' Dan Meditasi Kesehatan', *Jurnal Al-Mufasssir*, 3.2 (2021), 47.

## b. Bersikap Sabar

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾  
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ  
اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah/2:152-153)

Quraish Shihab menjelaskan limpahan karunia-Nya, *karena itu ingatlah kamu kepada-Ku* dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan. Lidah menyucikan dan memuji-Ku, pikiran dan hati melalui perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Ku dan anggota badan dengan melaksanakan perintah-perintah-Ku. Jika hal kamu lakukan, *niscaya Aku ingat pula kepadamu*, sehingga Aku akan selalu bersama kamu saat suka dan dukamu, *dan bersyukurlah kepada-Ku* dengan hati, lidah dan perbuatanmu, maka Aku tambahkan nikmat-nikmat-Ku *dan janganlah kamu mengingkari* nikmat-Ku agar siksa-Ku tidak menimpamu. Allah mendahulukan perintah mengingat-Nya atas mengingat nikmat-Nya, karena mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmat-Nya.<sup>66</sup>

Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar, mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin teratasi penyebab kesulitannya, jika ia ingin berhasil memperjuangkan kebenaran maka ia harus menyertakan

<sup>66</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol.1, 362.*

Alah dalam setiap langkahnya. Ia harus selalu bersama Allah dalam kesulitannya dan perjuangannya. Ketika itu, Allah pasti membantunya karena Dia pun bersama hamba-Nya. Tanpa kebersamaan itu, kesulitan tidak akan teratasi bahkan tidak mustahil kesulitan diperbesar oleh setan dan nafsu manusia sendiri.<sup>67</sup>

Ahmad Ainur Rofiq dalam penelitiannya menyebutkan, Najati mengungkapkan bahwa salah satu indikator terciptanya kesehatan mental pada seseorang adalah mampu menanggung beban berat kehidupan, tegar menghadapi krisis dan sabar menanggung cobaan. Seseorang yang memiliki sifat demikian merupakan orang yang berkepribadian mantap dan memiliki tingkat kesehatan yang matang.<sup>68</sup>

Wakil Lembaga Kesehatan Majelis Ulama Indonesia (LK-MUI), dr. Bayu Wahyudi memerintahkan kepada masyarakat agar tetap bersabar dan takut berlebihan dalam menghadapi situasi pandemi. Sikap seorang muslim yang beriman dalam menghadapi situasi seperti ini agar tetap bersabar dan tetap bersandar kepada Allah terutama terhadap qada dan qadar-Nya. Beliau mengingatkan untuk membangun pola pikir agamis dan pandangan dunia Ilahiah yang akan menguatkan seseorang menghadapi berbagai problem dalam hidup. Dalam situasi pandemi seperti ini, masyarakat tetap dianjurkan untuk bersabar dan patuh mengikuti anjuran, saran dan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan Ijtima Ulama (fatwa MUI) dalam kegiatan sehari-hari.<sup>69</sup>

Sabar memiliki manfaat yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim hingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul

---

<sup>67</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol.1, 363.*

<sup>68</sup> Ahmad Ainur Rofiq, 'Konsep Sabar Ibnu Qayyim Al-Jauzzy Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental' (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2019), 51.

<sup>69</sup> Sadam Al-Ghifari, 'Kasus Omicron Meningkat, MUI Minta Umat Tidak Cemas Dan Takut Berlebihan', *MUI Digital*, 2022. <https://mui.or.id/berita/33525/kasus-omicron-meningkat-mui-minta-umat-tidak-cemas-dan-takut-berlebihan/>.

beban kehidupan. Sabar dapat mengembalikan semangat untuk menghadapi permasalahan kehidupan. Sikap sabar dapat menjadi terapi bagi mental. Seseorang yang sabar jiwanya akan tenang, ketenangan tersebut berpengaruh baik pada pikiran dan kesehatan. Jiwa yang tenang menjadikan hidup akan lebih nyaman karena dunia dan hawa nafsu telah ditaklukkan.<sup>70</sup> Hidup tenang dan nyaman serta kebahagiaan hidup dunia dan akhirat merupakan suatu kesuksesan bagi orang-orang yang sabar.

Bersabar atas ujian merupakan kunci utama menghadapi pandemi Covid-19. Bersabar berarti telah membuktikan adanya sikap optimis dengan mempunyai hati yang tidak mudah putus asa dan penuh keyakinan bahwa pandemi akan segera berakhir. Sebagai umat islam harus senantiasa menanamkan hati yang sabar. Dengan bersabar tidak hanya akan membawa kebahagiaan di dunia tetapi juga membawa kebahagiaan di akhirat. Sebagai bentuk sabar kita harus wasapada dan tetap mematuhi instruksi pemerintah dalam menerapkan protokol kesehatan. Jika kita mampu menerapkan apa yang telah Allah firmankan maka kita semua akan selamat.

### c. Menegakkan shalat

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى

الْحَشِيعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”, (Al-Baqarah/2:45)

<sup>70</sup> Ahmad Ainur Rofiq, ‘Konsep Sabar Ibnu Qayyim Al-Jauzzy’, 52.

Quraish menjelaskan bahwa ayat tersebut memerintahkan: *mintalah pertolongan* yaitu kukuhkan jiwa kamu *dengan sabar*, yakni menahan diri dari rayuan menuju nilai rendah *dan* dengan *shalat*, yaitu dengan mengaitkan jiwa dengan Allah dan memohon kepada-Nya untuk menghadapi segala kesulitan. *Dan sesungguhnya yang demikian itu*, yaitu shalat dan sabar atau beban yang akan kamu pikul *sebenarnya berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu*, yaitu orang-orang yang tunduk dan hatinya merasa tenang dengan mengingat Allah.<sup>71</sup>

Thahir Ibn Asyur menjelaskan bahwa ayat ini ditujukan kepada Bani Israil sebagai petunjuk untuk membantu mereka melaksanakan segala apa yang diperintahkan oleh ayat-ayat lalu. Petunjuk yang terkandung dalam ayat ini sungguh pada tempatnya, karena setelah mereka diajak disertai dengan janji dan ancaman, maka tidak ada lagi jalan masuk bagi setan ke dalam hati mereka, mereka kini bersiap-siap untuk melaksanakan perintah-Nya. Namun, boleh jadi kebiasaan lama mereka masih memberatkan langkah mereka. Maka ayat ini memberikan resep bagi mereka untuk dapat melangkah maju menuju kebaikan. Resep tersebut adalah shalat dan sabar.<sup>72</sup>

Al-Maraghi menyebutkan bahwa Imam Ahmad meriwayatkan: “Bahwa Rasulullah apabila menghadapi perkara yang sulit, maka beliau segera melakukan shalat.” Diriwayatkan Ibnu Abbas dalam suatu perjalanan diberitahukan tentang kematian putrinya, kemudian beliau mengucapkan *istirja*, lalu menepi dan melaksanakan shalat. Setelah itu beliau menuju kendaraan sambil membaca *وانها لكبيرة الا على الخشعين* (sesungguhnya shalat itu berat kecuali bagi orang-orang yang khusuk), yaitu shalat memang sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang taat kepada Allah, takut kepada siksa-Nya yang berat. Shalat bagi mereka tidaklah berat, karena dengan shalat mereka dapat

<sup>71</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol.1*, 180.

<sup>72</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol.1*, 181.

berdialog dengan Tuhannya secara mendalam sehingga tidak merasakan sedikitpun kesulitan. Karena itu Rasulullah pernah bersabda *وقرة عيني في الصلاة* (*dan mataku terasa sejuk dalam shalat*). Karena kesibukan Rasulullah, shalat menjadikan beliau suatu ketenangan, sedangkan pekerjaan-pekerjaan dunia lain merupakan hal yang melelahkan.<sup>73</sup>

Shalat merupakan kegiatan yang membutuhkan konsentrasi yang dalam (khusuk). Kekhusukan dalam shalat jika diteliti lebih mendalam mengandung unsur meditasi. Ahsin W. Alhafidz mengatakan Van den Berg & Muller dalam *Psychological Research on the Effect of the Trancedental Meditation Thecnique on a Number of Personality Variables* (1977) mengungkapkan bahwa seseorang yang melakukan teknik *trancedental meditation* menunjukkan: peningkatan harga diri, kekuatan ego, kepuasan, aktualisasi diri, percaya pada orang lain, dan peningkatan gambaran diri.<sup>74</sup>

Ahsin W. Alhafidz dalam bukunya menyebutkan Arif Wibisono Adi menjelaskan bahwa shalat mampu mempengaruhi seluruh sistem yang ada dalam tubuh manusia, seperti syaraf, peredaran darah, pernapasan, pencernaan, otot-otot kelenjar dan reproduksi. Sebagaimana halnya meditasi, shalat mempunyai pengaruh positif baik secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, jika meditasi mampu mengurangi kecemasan maka shalat yang dilakukan secara khusyu' dan ikhlas mampu mengurangi kecemasan bagi pelakunya dan mendatangkan kebahagiaan.<sup>75</sup>

Shalat merupakan penyejuk hati dan penenang jiwa. Bagi orang-orang yang sedang gelisah shalat merupakan momen untuk bermunajat kepada Allah. Hanya dengan menghadap-Nya dan berkeluh kesah dengan-Nya jiwa akan lebih tenang karena semuanya telah diatur oleh Allah. Terkait situasi pandemi Covid-

---

<sup>73</sup> Ahmad Musthafa al-Maraghiy, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz. 1 (Semarang: Toha Putra, 1993), 107.

<sup>74</sup> Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, 114.

<sup>75</sup> Ahsin W. Alhafidz, 115.

19 saat ini, Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam suratnya yang bernomor Kep-163/DPMUI/IX/2020 menghimbau kepada umat Islam untuk membaca doa Qunut Nazilah setiap shalat fardhu agar semua masyarakat terhindar dari wabah pandemi Covid-19. Dengan membaca do'a qunut diharapkan Allah memberi solusi yang terbaik terkait masalah yang tengah dihadapi.<sup>76</sup>

Shalat adalah cara seseorang untuk bercengkrama dengan Allah, meminta dan berharap pertolongan dari-Nya. Jika umat Islam menghayati makna shalat yang dikerjakannya akan menumbuhkan keyakinan yang lebih kuat. Jika keyakinan kepada Allah kuat, maka orang tersebut akan merasa aman karena ia percaya bahwa segala sesuatu merupakan ketetapan dari-Nya. Dengan demikian dengan sendirinya akan merubah konsep berpikrnya yang takut akan wabah Covid-19 menjadi sebuah keyakinan bahwa Allah akan melindunginya. Konsep berpikir seperti inilah yang akan membuat imun manusia terjaga dan tentunya kecemasan akan hilang pada dirinya, karena memang segala sesuatu yang terjadi sudah ketentuan dari Allah SWT.

#### d. Tawakal

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah

<sup>76</sup> Rosmha Widiyani, ‘Doa Qunut Subuh Pendek, Semoga Selalu Diberi Petunjuk Allah SWT-’, *Detik.Com*, 2022, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5895084/doa-qunut-subuh-pendek-semoga-selalu-diberi-petunjuk-allah-swt>.

hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.” (At-Taubah/9:51)

Quraish menafsirkan: *katakanlah*, kami tidak akan berkata seperti perkataan kalian, karena kami yakin bahwa siapapun tidak mampu mendatangkan manfaat atau menampik kemudaratan kecuali atas izin Allah, tetapi kami akan berkata bahwa *sekali-kali tidak akan ada yang menimpa kami*, positif atau negatif pada lahirnya *melaikankan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami*. Karena seorang mukmin sadar bahwa apapun ketetapan Allah pasti baik buat dirinya, jika baik dia bersyukur dan jika sebaliknya ia bersabar, maka lanjutan perkataan yang diajarkan adalah *Dia saja pelindung kami*, yang selalu dekat kepada kami, sehingga dengan cepat dan mudah Dia menampik keburukan atas kami, *dan hanya kepada Allah* tidak kepada siapapun, *orang-orang mukmin harus bertawakal*, yaitu berserah diri setelah usaha maksimal.<sup>77</sup>

Hamka menjelaskan bahwa makna tawakal adalah penyerahan diri. Tawakal merupakan puncak dari iman. Dalam langkah-langkah yang ditempuh oleh Rasulullah, tampak tawakal itu tumbuh dengan sendirinya, sejalan dengan usaha. Segala sesuatu dipersiapkan, segala upaya dan tenaga dilengkapakan. Dan keputusan terakhir terserah pada Allah. Seorang mukmin selalu bertawakal, dan tawakalnya hanya kepada Allah tidak dengan yang lain.<sup>78</sup>

Selanjutnya, Muhammad Quthb menjelaskan bahwa Allah telah menetapkan akan memberi pertolongan kepada orang mukmin, dan berjanji akan memberikan pada akhirnya. Maka, bagaimanapun mereka ditimpa kesulitan dan mendapat cobaan, yang demikian itu adalah persiapan untuk mendapatkan pertolongan yang telah dijanjikan itu. Juga agar

<sup>77</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 5, 616.

<sup>78</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz. x (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1979),

pertolongan diperoleh orang mukmin dengan jelas, sesudah terlebih dahulu mereka diuji dengan cara-cara yang dikehendaki oleh *sunnatullah*. Suatu kemuliaan yang dijaga oleh jiwa-jiwa yang mulia dan perkasa, yang siap menghadapi segala cobaan dan sabar melakukan semua pengorbanan. Allah yang menolong dan memberi bantuan, “... dan hanya kepada Allah orang-orang beriman harus bertawakal.” Percaya pada *qadar* Allah dan tawakal secara penuh kepada-Nya, tidak menghalangi orang untuk melakukan persiapan sesuai kemampuan yang dimiliki.<sup>79</sup>

Sikap tawakal muncul ketika sudah melakukan ikhtiar, tawakal sendiri berarti berserah kepada Allah. Tawakal bukanlah sesuatu yang hanya diucapkan oleh lisan, tetapi tawakal merupakan perbuatan hati yang tidak bisa diwujudkan dalam bentuk fisik. Artinya tawakal tidak meniadakan ikhtiar. Majelis Ulama Indonesia (MUI) telah mengeluarkan fatwa No.14 tahun 2020 yang salah satunya berisi: Setiap orang wajib melakukan ikhtiar menjaga kesehatan dan menjauhi setiap hal yang diyakini dapat menyebabkannya terpapar penyakit, karena hal itu merupakan bagian dari menjaga tujuan pokok beragama (*al-ḍaruriyat al-Khams*). Dengan demikian setelah melakukan ikhtiar umat Islam diharuskan bertawakal sebagai konsekuensi keimanannya kepada Allah.<sup>80</sup>

Tawakal merupakan salah satu cara untuk memperoleh ketentrangan batin. Tawakal ditinjau dari segi psikologi dapat diartikan bahwa sikap tawakal itu mengandung makna penerimaan sepenuhnya terhadap kenyataan diri dan hasil usahanya atau dengan kata lain mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, yang demikian menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya cukup sehat.<sup>81</sup>

---

<sup>79</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Quran, Jil. 10* (Jakarta: Gema Insani, 2002), 278.

<sup>80</sup> Juhri Jaelani, ‘Ikhtiar Dan Tawakal Dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19’, *Al-Asma, Jurnal of Islamic Education* 3, no.2 (2021), 314.

<sup>81</sup> Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002), 131.

Seseorang yang tidak tawakal sering kali mengalami kecemasan, kekhawatiran serta ketidakpuasan dalam hasil usahanya. Perasaan was-was merupakan penyakit hati yang mengganggu ketentraman batin. Pada umumnya para pakar psikologi berpendapat bahwa perasaan was-was merupakan suatu penyakit kompulsi yang sifatnya memaksa orang yang terkena untuk melakukan sesuatu dan ia tidak dapat memahaminya mengapa harus dilakukan.<sup>82</sup>

Dalam menghadapi pandemi Covid-19 sekarang ini, ikhtiar dilakukan tidak hanya bagi individu saja, tetapi pemerintah dalam hal ini juga melakukan ikhtiar agar penyebaran Covid-19 dapat dikendalikan. Berbagai kebijakan telah dilakukan pemerintah mulai dari pencegahan, penanganan pasien bahkan penanganan masyarakat yang terkena dampak pandemi ini.

Setelah ikhtiar dilakukan, barulah bertawakal kepada Allah dengan berserah diri akan segala ketentuan dan menyerahkan ikhtiar dan do'a kita dalam menghadapi pandemi Covid-19 kepada Allah semata. Percayalah dengan bertawakal, maka kita akan senantiasa diberikan ketenangan dan jauh dari rasa ketakutan yang berlebihan dalam menghadapi pandemi Covid-19.

#### e. *Husnuzan*

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ  
 رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾  
 وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-

<sup>82</sup> Mufidatul Hasan, ‘Konsep Tawakal Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental’ (Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2018), 82.

Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku! (Al-Fajr/89:27-30)

Asbabun nuzul ayat ini yaitu, Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Buraidah yang berkata “ Ayat ini turun berkenaan dengan Hamzah.” Dari Juwaibir dari Adh-Dhahhak dari Ibnu Abbas meriwayatkan bahwa Rasulullah pernah bersabda “Siapa yang membeli sumur Ruumat yang dengannya ia mendapatkan airnya yang tawar maka Allah akan mengampuninya.” Utsman bin Affan kemudian membeli sumur itu. Rasulullah berkata “Apakah engkau bersedia menjadikannya sumur umum (tempat semua orang mengambil air)? Ustman menjawab “Ya” terhadap sikap Utsman ini Allah menurunkan ayat “Wahai jiwa yang tenang.”<sup>83</sup>

Ayat ini menggambarkan keadaan manusia yang taat. Allah berfirman menyerunya ketika ruhnyanya akan meninggalkan badannya, atau ketika ia bangkit dari kubur *Hai jiwa yang tenang* lagi merasa aman dan tentram karena banyak berdzikir kepada Allah, *kembalilah*, yaitu wafat dan bangkitlah di hari kemudian *kepada Tuhan* pemelihara dan pembimbingmu *dengan hati yang rela*, yaitu puas dengan ganjaran Allah, *lagi diridhai* oleh Allah dan seluruh makhluk. *Lalu*, karena itu *masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku* yang taat dan memperoleh kehormatan dari-Ku, *dan masuklah ke dalam surga-Ku* yang telah Aku persiapkan untuk mereka yang taat.<sup>84</sup>

Hamka menjelaskan *nafsul muṭmainnah* adalah jiwa yang telah mencapai tenang dan tentram. Jiwa yang telah dilatih oleh pengalaman dan penderitaan. Jiwa yang telah melalui berbagai jalan berliku sehingga tidak mengeluh lagi ketika mendaki. Itulah jiwa yang telah mencapai iman. Jiwa inilah yang memiliki dua sayap. Sayap pertama syukur dan kedua sabar. *Annafs* diartikan sebagai ruh manusia dan rabbika diartikan

<sup>83</sup> Jalaluddin Asy-Suyuthi, *Sebab Turunya Ayat Al-Qur'an*, 623..

<sup>84</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 256.

tubuh tempat ruh itu dahulunya bersarang. Maka diartikan “Wahai ruh yang telah mencapai tentram, kembalilah kamu ke dalam tubuhmu yang dahulu telah kamu tinggalkan ketika maut memanggil”, sebagai pemberitahuan bahwa di hari kiamat nyawa dikembalikan ke tubuh yang asli.<sup>85</sup>

Sebagaimana dijelaskan oleh beberapa psikolog mendefinisikan mental sehat sebagai suatu keadaan yang terbebas dari penyimpangan, kekhawatiran, kegelisahan, kesalahan dan kekurangan. Seseorang yang sehat mentalnya adalah ia yang tidak menyimpang dari norma dan tidak berperilaku salah. Orang yang memiliki mental yang sehat tidak akan mudah putus asa, pesimis atau apatis karena ia mampu mengatasi semua rintangan hidupnya dengan tenang. Apabila mengalami kegagalan dihadapi dengan tenang dan dianalisis sebab-sebab yang menimbulkannya, dengan demikian dapat dijadikan pelajaran untuk menghindari kegagalan di waktu lain.<sup>86</sup>

Terkait aturan bermedia sosial, Majelis Ulama Indonesia (MUI) telah mengeluarkan fatwa No.24 Tahun 2017 tentang Hukum dan Pedoman Bermuamalah Melalui Media Sosial yang berisi: Dalam bermuamalah dengan sesama baik di dalam kehidupan riil maupun media sosial, setiap muslim wajib mendasarkan pada keimanan dan ketakwaan, kebajikan (*mu'asyarah bil ma'ruf*), persaudaraan (*ukhuwah*), saling wasiat akan kebenaran (*al-haqq*) serta mengajak pada kebaikan (*al-amr bi al-ma'ruf*) dan mencegah kemunkaran (*al-nahyu'an al-munkar*).<sup>87</sup>

*Al-Nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang) merupakan jiwa yang beriman, bertakwa serta selalu bersih dari dorongan hawa nafsu. Penjelasan tentang

---

<sup>85</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz. Xxx (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1979), 153.

<sup>86</sup> Fajar Nur Zulianto, ‘Konsep Jiwa Yang Tenang, 78.

<sup>87</sup> Majelis Ulama Indonesia, *Hukum Dan Pedoman Bermuamalah Melalui Media Sosial*, 2017, <http://mui.or.id/wp-content/uploads/files/fatwa/Fatwa-No.24-Tahun-2017-Tentang-Hukum-dan-Pedoman-Bermuamalah-Melalui-Media-Sosial.pdf>.

jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 di atas akan membentuk sebuah dasar atau fondasi yang ada pada jiwa yang tenang. Dasar atau fondasi yang ada dalam jiwa yang tenang diantaranya adalah: keimanan, ketakwaan, keyakinan dan kesucian.

Pandemi covid-19 menciptakan banyaknya berita-berita hoaks mengenai pandemi yang tersebar di media sosial seperti tanda akhir zaman, propaganda politik, konspirasi pemerintah dan lain sebagainya yang membuat masyarakat panik dan khawatir. Bahkan beberapa masyarakat menganggap wabah Covid-19 sebagai ulah manusia yang hendak memanipulasi kehidupan. Padahal, selama dan seberat apapun ujian yang diberikan oleh Allah manusia diharamkan untuk berburuk sangka.<sup>88</sup>

Oleh karena itu, hendaknya setiap umat Islam kembali kepada al-Qur'an sebagai sumber motivasi diri untuk mematahkan opini-opini publik yang bersifat hoaks dan berhusnudzan dalam menghadapi pandemi terdapat rahmat Allah. Hal yang demikian harusnya mampu membuka kembali pandangan umat Islam yang disempitkan oleh kegelisahan dalam menghadapi pandemi.

### 3. Sehat Sosial

Majelis Ulama Indonesia (MUI) membagi sehat sosial menjadi tiga aspek penting, yaitu amar makruf nahi mungkar, bersikap empati dan pemaaf dan bersikap toleransi.<sup>89</sup>

#### a. Amar Makruf Nahi Mungkar

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ

وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٤﴾

<sup>88</sup> Rizqi Mualimatul Fiqiyah, 'Kontribusi Al-Qur'an Dalam Membangun Optimisme', 34.

<sup>89</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, 132.

Artinya: “Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Mereka itulah orang-orang yang beruntung.” ( Ali 'Imran/3:104)

منكم ada ulama yang mengartikan sebagian, ada juga yang mengartikan penjelasan. يدعو (mengajak), يأمر (memerintah). الخير kebajikan, nilai universal yang diajarkan oleh Al-Qur'an dan hadis. *Al-khair* menurut Nabi SAW sebagaimana yang dikemukakan oleh Ibnu Katsir dalam tafsirnya اتباع القرآن وسنتي (mengikuti al-Qur'an dan Sunnahku). المعروف yaitu sesuatu yang baik menurut pandangan umum, selama sejalan dengan *al-khair*.<sup>90</sup>

Jika tidak semua anggota masyarakat dapat melaksanakan dakwah, maka *hendaklah ada di antara kamu* wahai orang-orang yang beriman *segolongan umat*, kelompok yang pandangannya mengarah kepadanya, untuk diteladani dan didengar nasehatnya yang *mengajak*, petunjuk-petunjuk Ilahi *menyuruh* masyarakat *kepada yang makruf* yaitu nilai-nilai luhur serta kebiasaan yang diakui baik oleh masyarakat mereka, selama tidak bertentangan dengan nilai-nilai Ilahi dan *mencegah* mereka *dari yang mungkar*, yaitu yang dinilai buruk lagi diingkari oleh masyarakat. Mereka yang mengindahkan tuntunan tersebut, dan yang sungguh tinggi dan jauh martabat kedudukannya, itulah *orang-orang yang beruntung*, mendapatkan apa yang mereka dambakan dalam kehidupan dunia dan akhirat.<sup>91</sup>

Sayyid Qutbh dalam tafsirnya menyebutkan harus ada segolongan orang atau satu kekuasaan yang

<sup>90</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 173-175.

<sup>91</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 2, 173.

menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar. Ketetapan bahwa harus ada kekuasaan adalah *maḍlul* (kandungan petunjuk) nash al-Qur'an itu sendiri. Menunjukkan ada seruan kepada kebajikan, tetapi juga ada perintah kepada makruf dan larangan kepada yang mungkar. Apabila seruan tersebut dilakukan oleh orang yang tidak mempunyai kekuasaan, maka perintah dan larangan harus dilakukan oleh orang yang mempunyai kekuasaan. Oleh karena itu dakwah kepada kebajikan dan mencegah kemunkaran bukanlah tugas yang mudah. Sesuai tabiatnya, adanya benturan dakwah dengan kesenangan, keinginan, kepentingan, keuntungan dan kesombongan manusia.<sup>92</sup>

Terkait penegakan amar makruf nahi munkar dalam masyarakat Majelis Ulama Indonesia (MUI) memiliki peran yaitu dengan menegaskan kebenaran sebagai kebenaran dan kebatilan dengan penuh hikmah dan istiqomah. Majelis Ulama Indonesia (MUI) merupakan wadah perhidmatan bagi pejuang dakwah yang senantiasa berusaha merubah dan memperbaiki masyarakat dan bangsa dari kondisi menyimpang dengan ajaran Islam agar menjadi masyarakat dan bangsa yang berkualitas (*khairu ummah*).<sup>93</sup>

Majelis Ulama Indonesia merupakan lembaga yang memiliki tugas memberikan fatwa terhadap persoalan-persoalan yang dibutuhkan publik secara strategis. Fatwa MUI yang dikeluarkan oleh Komisi Fatwa memiliki pengaruh luas karena MUI menjadi lembaga yang mengakomodir seluruh organisasi sosial, termasuk komunitas Nahdlatul Ulama (NU) dan Muhammadiyah (MD) yang mayoritas di Indonesia. Fatwa MUI dalam membimbing umat dan bangsa sudah

---

<sup>92</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jil. 3* (Depok: Gema Insani, 2000), 184.

<sup>93</sup> Riki Jennifer, 'Upaya Majelis Ulama Indonesia(Mui)Dalam Mengurangi Praktek Syirik Pada Tradisi Pacu Jalur Di Kabupaten Kuansing' (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2018), 37.

dirasakan sejak berdirinya sampai sekarang dan yang akan datang.<sup>94</sup>

Hadirnya wabah Covid-19 menimbulkan banyak aktivitas dan kegiatan menjadi terbatas baik itu ruang gerak maupun perkumpulan secara langsung, termasuk dalam kegiatan dakwah. Dakwah merupakan kegiatan amar ma'ruf nahi munkar yang dapat menuntun umatnya pada *ummatan wasa'atan* dan *khairu ummah* yang berangkat dari landasan iman sepenuhnya kepada Allah. Amar makruf nahi mungkar yaitu menyebarkan dan mengembangkan makruf seluas-luasnya dan memusnahkan segala bentuk perbuatan kemunkaran. Inti ajaran dakwah dengan konsep Amar makruf nahi mungkar sangatlah penting karena dapat menjadikan tatanan kehidupan yang teratur sesuai syari'at.<sup>95</sup>

Materi dakwah harus mengambil peluang terbaik di tengah pandemi Covid-19. Karena dalam keadaan kalut seperti yang terjadi sekarang ini dakwah memiliki peran penting untuk menuntun masyarakat supaya mengambil langkah yang bijak dalam menghadapi dan menghindari penyebaran wabah Covid-19. Cara alternatif berdakwah di masa pandemi adalah memanfaatkan kecanggihan teknologi di tengah pembatasan interaksi umat manusia sehingga dakwah Islam terus mewarnai, menuntun dan memberikan solusi meskipun wabah Covid-19 memberi hambatan dakwah Islam itu sendiri.

#### b. Pemaaf dan Empati

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ

وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

<sup>94</sup> Jamal Ma'mur, 'Peran Fatwa Mui Dalam Berbangsa Dan Bernegara (Talfiq Manhaji Sebagai Metodologi Penetapan Fatwa Mui)', *Jurnal Wahana Akademika* 5, No.2 (2018), 45.

<sup>95</sup> Suprima, 'Dakwah Di Masa Pandemi Covid-19: Eksistensi, Problematika Serta Solusi', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 41.1 (2021), 90.

Artinya: “ (yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan. (Ali 'Imran/3:134)

الكظمين “penuh dan menutupnya dengan rapat” seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah, menahan amarah. العافين terambil dari kata العفن yang berarti maaf, yang memaafkan, menghapus.<sup>96</sup>

Quraish Shihab menjelaskan, ayat ini menggambarkan tentang sifat-sifat mereka (*al-muttaqin*) yang wajar menghuninya (surga). Sifat dan ciri-ciri yang disebutkan berkaitan erat dengan peristiwa perang Uhud. Nasehat pertama tentang berinfak, ciri orang yang bertakwa adalah mereka yang kebiasaannya menafkahkan hartanya di jalan Allah baik di waktu lapang, yaitu mempunyai kelebihan dari kebutuhannya, maupun di waktu sempit tidak mempunyai kelebihan. Sifat kedua adalah yang mampu menahan amarah bahkan memaafkan kesalahan orang lain. Bahkan akan sangat terpuji mereka yang melakukan kebaikan terhadap mereka yang pernah melakukan kesalahan karena Allah menyukai, yaitu melimpahkan rahmat adan anugerah-Nya tanpa henti untuk orang-orang yang berbuat kebaikan.<sup>97</sup>

Sayyid Qutbh dalam tafsirnya menyebutkan bahwa kemarahan itu menyakitkan hati ketika ditahan dan kobaran yang menghanguskan kalbu seperti asap yang menutupi nurani. Akan tetapi, jika jiwa memaafkan dan hati mengampuni maka lepaslah ia dari sakit hati tersebut, mengepakkan sayap di ufuk cahaya, dingin dalam hati dan damai dalam nurani. Pesan pada

<sup>96</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 2, 221.

<sup>97</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 2, 200.

bagian akhir ayat ini, orang yang disukai Allah dan cinta kepada Allah, yang dikalangan mereka timbul rasa toleran, lapang dada, saling memberi kemudahan dan bebas dari rasa dendam dan sakit hati adalah orang yang mempunyai rasa kesetiakawanan, bersaudara dan kuat.<sup>98</sup>

Terkait sikap empati dalam masyarakat, Majelis Ulama Indonesia (MUI) mengeluarkan fatwa No.23 Tahun 2020 tentang pemanfaatan harta Zakat, Infak dan Shadaqah (ZIS) untuk penanggulangan wabah Covid-19 dan dampaknya. Pemanfaatan harta ZIS untuk penanggulangan Covid-19 dihukumi boleh dengan batasan-batasan yang sesuai dengan al-Qur'an dan Hadist. Harta ZIS yang didistribusikan boleh dalam bentuk uang tunai, makanan pokok, keperluan obat, modal kerja dan yang sesuai dengan kebutuhan *mustahiq* dan pemanfaatan harta zakat boleh bersifat produktif seperti untuk stimulasi kegiatan sosial ekonomi fakir miskin yang terdampak wabah. Sedangkan pendistribusian untuk kepentingan umum dibatasi dalam lingkup golongan *fi sabilillah* dan pemanfaatan dalam bentuk aset kelolaan atau layanan bagi kemaslahatan umum, seperti penyediaan alat pelindung diri, disfektan dan pengobatan serta kebutuhan relawan yang melakukan aktivitas kemanusiaan.<sup>99</sup>

Memberi maaf merupakan salah satu cara untuk memulihkan kesehatan sosial dalam bermasyarakat. Tidak dapat dipungkiri, jika manusia pasti menginginkn hidup yang nyaman. Sehingga, mereka melakukan perubahan-perubahan terhadap lingkungannya. Namun dari perubahan-perubahan tersebut, terdapat sebagian individu yang dapat menerima sesuai keinginannya dan adapula yang mengalami masalah yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan sosial. Masalah yang dapat

<sup>98</sup> Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, Jil. 3, 244.

<sup>99</sup> Majelis Ulama Indonesia, *No. 23 Pemanfaatan Harta Zakat, Infak Dan Shadaqah (ZIS)*, 2020, <https://mui.or.id/wp-content/uploads/2020/05/Fatawa-MUI-Nomor-23-Tahun-2020-tentang-Pemanfaatan-Harta-ZIS-untuk-Penanggulangan-Wabah-Covid-19-dan-Dampaknya.pdf>.

merusak keharmonisan dalam masyarakat dapat diselesaikan salah satunya dengan saling memaafkan.<sup>100</sup>

Pandemi Covid-19 memunculkan suatu fenomena sosial yang berpotensi memperparah situasi, yaitu stigma sosial atau asosiasi negatif terhadap seseorang yang mengalami gejala atau penyakit tertentu. Mereka diberikan label, stereotip, diskriminasi atau pelecehan karena terasosiasi dengan sebuah penyakit. Penyakit Covid-19 ini seakan menjadi momok yang menakutkan sehingga orang-orang berusaha menghindari para penderita.<sup>101</sup>

Sikap empati dapat menjadi obat di masa pandemi, karena dukungan dari lingkungan dapat meningkatkan imunitas secara psikis, hubungan sosial dan membantu meringankan kesulitan yang sedang dirasakan. Sikap dan perilaku ini tidak hanya berlaku bagi mereka yang sehat maupun yang terkonfirmasi, melainkan harus saling memahami satu sama lain.

Bagi masyarakat yang sehat rasa empati diperlukan agar dapat saling memahami kesulitan yang sedang dialami oleh orang lain, khususnya yang terdampak Covid-19, sehingga dapat bersikap tidak menyakiti perasaan namun dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Dampak yang terjadi karena pandemi menyebabkan timbulnya rasa khawatir di masyarakat sehingga terkadang bersikap berlebihan karena berusaha menjaga diri agar tidak tertular. Tidak hanya itu, secara emosional dukungan yang diberikan menumbuhkan optimisme bagi sesama dalam melewati pandemi Covid-19 dengan baik dan tetap menjaga persatuan.

---

<sup>100</sup> Amirullah Bagus Purbianto, 'Konsep Memaafkan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental' (Skripsi, IAIN Jember, 2016), 120.

<sup>101</sup> Ratu Laura, 'Membangun Empati Dan Mencegah Diskriminasi Terhadap Pengidap Covid-19', *Jurnal Abdimas*, 5.1 (2021), 2.

### c. Toleransi dan Menghargai Sesama

يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ  
شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ  
أَتْقَىٰكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya: Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti. (Al-Hujurat/49:13)

Ayat ini turun berkaitan dengan Abu Hind yang pekerjaan sehari-harinya sebagai pembekam. Rasulullah meminta kepada Bani Bayadhah untuk menikahkan salah seorang putri mereka dengan Abu Hind, tetapi enggan dengan alasan tiak wajar yang merupakan salah seorang budak mereka. Sikap tersebut keliru dan dikecam oleh Al-Qur'an, karena kemuliaan seseorang bukan karena keturunan tetapi ketakwaan. Diriwayat lain bahwa Usaid Ibn Abi al-Ish ketika mendengar Bilal mengumandangkan adzan di Ka'bah, ia berkata "Alhamdulillah ayahku wafat sebelum melihat kejadian itu" ada yang berkomentar "Apakah Muhammad tidak menemukan selain burung gagak untuk beradzan?". Apapun asababun nuzulnya yang jelas ayat ini menegaskan tentang kesamaan derajat manusia.<sup>102</sup>

Ayat ini menjelaskan tentang prinsip dasar hubungan antar manusia, karena itu panggilannya ditujukan kepada manusia. Allah berfirman: *Wahai*

<sup>102</sup> Aminah, *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, 187.

*manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan yaitu Adam dan Hawa, atau dari sperma dan ovum. Kemudian menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal yang mengantarkan kamu untuk saling membantu serta saling melengkapi. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha mengenal sehingga tidak ada suatu apapun yang tersembunyi bagi-Nya walaupun niat seseorang.*<sup>103</sup>

Muhammad Quthb menjelaskan, Hai manusia! Hai orang-orang yang berbeda ras dan warna kulitnya, yang berbeda-beda suku dan kabilahnya, sesungguhnya kalian berasal dari pokok yang satu. Maka janganlah bercerai berai, janganlah bermusuhan. Tujuannya bukan saling bermusuhan, tetapi supaya harmonis dan saling mengenal. Adapun perbedaan bahasa, warna kulit, watak, akhlak merupakan keragaman yang tidak perlu menumbuhkan perselisihan. Ketakwaan merupakan senjata yang disediakan Islam untuk menyelamatkan manusia dari fanatisme ras, fanatisme daerah dan fanatisme kabilah. Semuanya merupakan kejahatan yang tidak diajarkan oleh Islam. Rasulullah bersabda ihwal fanatisme jahiliah: *Tinggalkanlah ia karena merupakan bangkai* (HR. Muslim).<sup>104</sup>

Perdamaian akan selalu menjadi tujuan utama bagi masyarakat yang mengutamakan sikap toleransi. Nilai-nilai toleransi yang dijunjung tinggi dengan dibarengi dengan norma yang baik dapat memahami keragaman dan mementingkan kesatuan akan melahirkan ketentraman masyarakat. Sikap saling menghargai diharapkan mampu menyadarkan masyarakat bahwa perbedaan pendapat dan keragaman bukanlah sesuatu yang merusak, melainkan sesuatu

---

<sup>103</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Vol. 13* (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 260.

<sup>104</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jil. 20* (Jakarta: Gema Insani, 2002), 334.

yang indah yang terwujud dalam keharmonisan dan kerukunan dalam bermasyarakat.<sup>105</sup>

Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Ijtima Ulama Komisi Fatwa se-Indonesia tahun 2009 di Padangpanjang, Sumatra Barat, menetapkan fatwa tentang mengenai hubungan antarumat beragama dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Dalam fatwa tersebut para ulama menegaskan bahwa: kesepakatan bangsa Indonesia untuk membentuk NKRI dengan Pancasila sebagai falsafah bangsa dan Undang-undang Dasar 1945 sebagai konstitusi merupakan ikhtiar untuk memelihara keluhuran agama dan mengatur kesejahteraan hidup bersama, kesepakatan itu mengikat seluruh elemen bangsa.<sup>106</sup>

Rasa toleransi dalam keragaman dalam bersosialisasi di dalam masyarakat akan meningkatkan keamanan, ketentraman sehingga setiap warga dapat melakukan aktivitasnya dengan nyaman. Kondisi tersebut dapat mempermudah kemajuan masyarakat dari berbagai aspek kehidupan. Segala bentuk toleransi yang memberikan peluang orang lain untuk mengemukakan pendapatnya tanpa deskriminasi akan meningkatkan rasa tenang dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.<sup>107</sup> Dengan demikian tata-tatanan kehidupan masyarakat yang sehat dapat terwujud.

Sikap menghargai sesama disertai saling menghormati menjadi kunci sukses cerminan toleransi. Pentingnya sikap toleransi di masa pandemi menjadi tuntutan dan keharusan dalam bersikap. Masyarakat sedang dihadapkan dengan keadaan yang membuat dilema, ketika disekitar lingkungan tempat tinggalnya dinyatakan terdampak Covid-19. Antara harus menjauh sebagai usaha perlindungan adapula yang bersikap acuh tak acuh, menghargai keadaan bahkan memberikan

---

<sup>105</sup> Fajri Sodik, 'Pendidikan Toleransi Dan Relevansinya Dengan Dinamika Sosial Masyarakat Indonesia', *Tsamratul Fikri* 14, no.1 (2020), 7.

<sup>106</sup> Moh Abdul Kholiq, 'Merajut Kerukunan Dalam Keragaman Agama Di Indonesia', *Profetika, Jurnal Studi Islam* 5, no.14 (2018,), 75.

<sup>107</sup> Fajri Sodik, *Pendidikan Toleransi*, 8.

sumbangsih baik berupa dukungan secara moral maupun material.<sup>108</sup>

Penerapan toleransi di masa pandemi semakin teruji saat kondisi semakin dibatasi. Akan tetapi pembatasan tersebut demi menjaga keselamatan masyarakat. Agar upaya ini dapat terlaksana diperlukan kesadaran dan sikap toleransi saling menghargai, tolong menolong dalam kehidupan masyarakat. Ketika masyarakat sekitar lingkungan terdapat penderita Covid-19, kita harus memberikan perhatian secara moral dan psikis jangan sampai dikucilkan keberadaannya. Penerapan protokol kesehatan tetap harus mengedepankan rasa saling menghargai tanpa harus menyakiti perasaan.



---

<sup>108</sup> Firda Aulia Izzati, *Pentingnya Sikap Toleransi*, 87.