

# ISLAM DAN KESEHATAN

Achmad Fuadi Husin<sup>1</sup>

**Abstrak:** Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, begitu juga dalam mengatur tatanan kehidupan di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satu penunjang kebahagiaan tersebut adalah dengan memiliki tubuh yang sehat, sehingga dengannya kita dapat beribadah dengan lebih baik kepada Allah. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan (lahir dan batin) dan menempatkannya sebagai kenikmatan kedua setelah Iman. Kesehatan merupakan hak asasi manusia serta sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia, maka Islam menegaskan perlunya istiqomah serta memantapkan dirinya dengan menegakkan agama Islam. Maka dari itu, sebagai hamba Allah Swt. hendaknya kita selalu menjaga kesehatan tubuh kita. Karena dengan tubuh yang sehat, jiwa menjadi kuat serta pikiran dan hati kita akan selamat dari godaan syaitan yang dilaknat oleh Allah Swt.

**Kata kunci:** Islam, kesehatan, hak asasi manusia, jiwa.

## Pendahuluan

Pada dasarnya setiap manusia menghendaki hidup dan kehidupan yang sehat, tenang, tenteram dan bahagia, meskipun tidak selamanya kemauan dan keinginan tersebut tercapai. Islam sebagai agama, sangat memperhatikan keberadaan manusia, karena itulah Islam membentangkan konsep yang sangat tegas tentang kehidupan yang sehat kepada manusia, misalnya mengenai apakah hidup dan kehidupan itu serta kemana arah tujuannya.

Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, untuk mengatur kemakmuran di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satu penunjang kebahagiaan tersebut adalah

---

<sup>1</sup>Penulis adalah mahasiswa Program Magister PAI Pascasarjana STAIN Pamekasan.

## *Islam dan Kesehatan*

dengan memiliki tubuh yang sehat, sehingga dengannya kita dapat beribadah dengan lebih baik kepada Allah. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan (lahir dan batin) dan menempatkannya sebagai kenikmatan kedua setelah Iman. Selain itu, Islam sebagai agama yang sempurna dan lengkap, telah menetapkan prinsip-prinsip dalam penjagaan keseimbangan tubuh manusia. Di antara cara Islam dalam menjaga kesehatan ialah dengan menjaga kebersihan dan melaksanakan syariat wudlu dan mandi secara rutin setiap hari bagi setiap muslim.

Kesehatan adalah kata yang abstrak, pengertiannya sukar dirumuskan secara konkret. Pendekatan yang lebih mudah dalam memahami arti lawan dari kesehatan itu sendiri. Lawan dari kesehatan adalah penyakit. Penyakit adalah sesuatu pengertian yang mengandung: penyebab, gejala-gejala atau sintom penyakit, baik perubahan yang kelihatan pada tubuh jasmaniah yang disebut tanda-tanda klinis maupun perubahan yang ditemukan pada laboratorium seperti perubahan susunan sel-sel darah merah, gula darah, perubahan jumlah atau komponen kencing, kotoran, dan seterusnya.<sup>2</sup>

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktifitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberi manfaat kepada sesama. Sementara manusia adalah makhluk yang kompleks yang terdiri atas unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual. Maka manakala seseorang mengalami sakit tentunya harus dilakukan pemeriksaan dan penyembuhan secara menyeluruh.<sup>3</sup> Pepatah arab mengatakan: *al-`aql al-salim fi al-jism al-salim, wa al-jism al-salim fi al-`aql al-salim* (akal yang waras ada pada badan yang sehat dan badan yang sehat terdapat pada orang yang bermoral akal yang waras).

Pepatah di atas menunjukkan bahwa ada korelasi antara sehat secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Di mana setiap unsur dalam diri manusia saling mendukung terbentuknya manusia yang sehat secara utuh. Manusia sehat ialah bukan manusia yang terbebas dari penyakit fisik saja ataupun sebaliknya yaitu sehat dalam konteks psikisnya saja. Manusia

---

<sup>2</sup>Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan* (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2005), 167.

<sup>3</sup>Arman Yurisaldi Saleh, *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf* (Jakarta: Zaman, 2010), 17.

sehat ialah manusia yang sehat secara fisik, psikis, sosial, dan sehat spiritualnya.

Pada hakikatnya manusia terdiri dari dua substansi, yaitu fisik dan psikis. Substansi fisik sendiri adalah substansi material, tidak berdiri sendiri, tidak kekal dan berada dalam alam jasad, sedangkan substansi psikis adalah substansi imaterial, berdiri sendiri tidak berbentuk komposisi, mempunyai daya mengetahui dan menggerakkan, kekal dan berada di dunia metafisik. Fisik dan psikis berhubungan ketika *al-nutfah* memenuhi syarat dengan jiwa yang kemudian keduanya berpisah bersamaan dengan datangnya kematian. Dengan begitu kondisi fisik manusia adalah sebuah media yang menjadikan manusia dapat berhubungan dengan manusia lainnya di dunia dan juga sebagai modal kebaikan untuk bekal hidup di akhirat.<sup>4</sup>

Kesimpulannya, bahwa setiap manusia mendambakan sebuah kehidupan yang sehat. Di mana dalam menjalankan kehidupan sehari-hari mereka dapat beraktifitas dengan baik sesuai dengan kemampuan masing-masing. Maka dari itu, penting bagi kita menjaga kesehatan tubuh, kesehatan jiwa, dan kesehatan soaial kita.

### **Makna Kesehatan**

Kesehatan berasal dari kata “sehat” yang ditransfer dari bahasa Arab *suhhah* yang artinya sehat, tidak sakit, selamat.<sup>5</sup> Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sehat adalah keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya, bebas dari rasa sakit, waras.<sup>6</sup> UU No. 23 Tahun 1992 menyebutkan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani), dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.<sup>7</sup> Dari definisi tersebut dapat dipilah-pilah bahwa sehat fisik adalah suatu keadaan di mana bentuk fisik dan *faalnya* tidak mengalami gangguan sehingga memung-

---

<sup>4</sup>Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 69.

<sup>5</sup>Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, 167.

<sup>6</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011), 1241.

<sup>7</sup>Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP – UPI, *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan, Bagian IV: Pendidikan Lintas Bidang* (Bandung: Imperial Bhakti Utama, 2007), 269.

## *Islam dan Kesehatan*

kembangkan berkembangnya mental atau psikologis dan sosial untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan normal.

Sehat mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Sehat sosial adalah perikehidupan dalam masyarakat, di mana perikehidupan ini harus sedemikian rupa sehingga setiap warga negara mempunyai cukup kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupan sendiri serta kehidupan keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkannya bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan pada waktunya.<sup>8</sup>

Tidak jauh berbeda dengan apa yang disampaikan di atas, para ahli juga berpendapat dalam mendefinisikan makna kesehatan di antaranya:

1. WHO (World Health Organization, 1947)

Sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.<sup>9</sup>

Dalam konsep sehat WHO tersebut diharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia dan makhluk hidup lain dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensi dari konsep WHO tersebut, maka yang dikatakan manusia sehat adalah tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara sosial, dan fit secara jasmani.<sup>10</sup>

2. White (1977)

Sehat adalah keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan apapun ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan.<sup>11</sup>

3. Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan 'jasmaniah, rohaniyah, dan sosial' yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah

---

<sup>8</sup>Wahit Iqbal Mubarak, *Pengantar Keperawatan Komunitas 1* (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2005), 56.

<sup>9</sup>Ahmad Syaumi Al-Fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), 4.

<sup>10</sup>Mubarak, *Pengantar Keperawatan*, 56-57.

<sup>11</sup>*Ibid.*, 89.

yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya.<sup>12</sup>

4. Perkins (1983)

Sehat adalah keadaan seimbang dan dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan memiliki berbagai faktor yang mempengaruhinya.<sup>13</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud sehat adalah suatu keadaan yang lengkap, baik fisik (jasmani) ataupun nonfisik (jiwa/rohani), akal serta sosial yang memungkinkan seseorang dapat melaksanakan aktifitas kehidupannya dengan baik. Artinya, sehat di sini bukan semata-mata terbebas dari berbagai penyakit, akan tetapi lebih menekankan tentang sehat secara jasmani, rohani, akal, maupun sosialnya.

### Macam-macam Kesehatan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan terbagi menjadi tiga macam, di antaranya:

1. Kesehatan Jasmani

Yang dimaksud dengan sehat jasmani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan.<sup>14</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 (bukan hidup untuk makan), manajemen tidur dan istirahatnya untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga.<sup>15</sup>

2. Kesehatan Jiwa (psikis)

---

<sup>12</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1998), 182.

<sup>13</sup>Maria Della Strada Balun. *stradasilfarion.blogspot.com/.../* Pengertian Sehat Menurut Para Ahli. Diakses tanggal 04 Mei 2014.

<sup>14</sup>In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono: Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir* (Semarang: Syifa Press, 2006), 29.

<sup>15</sup>Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 239.

## Islam dan Kesehatan

Kesehatan psikis menurut Zakiah Derajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.<sup>16</sup>

Apabila psikologis (rohani) seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya.<sup>17</sup>

### 3. Kesehatan Masyarakat

Kesehatan masyarakat adalah upaya-upaya untuk mengatasi masalah sanitasi yang mengganggu kesehatan. Kegiatan yang menopang terwujudnya kesehatan masyarakat antara lain meliputi:

#### a. Kebersihan pakaian

Seorang muslim hendaknya memiliki pola hidup yang bersih dan menjadi mujahid yang gigih dalam mewujudkan pribadi yang bersih terutama tentang kebersihan pakaian seperti yang disebutkan dalam Q.S. al-Muddaṣṣir: 1-7. Bersih dari najis merupakan syarat sah amal terutama saat salat.

Istilah *al-ṭaharah* (kesucian) di dalam al-Qur'an memiliki cakupan makna yang luas dan mendalam, tidak hanya meliputi kebersihan fisik, seperti badan, pakaian, rumah ibadah, air makanan, minuman tapi juga berkaitan dengan kesucian jiwa. Apabila lingkungan hidup menjadi sehat; semangat dan motivasi kerja menjadi tinggi. Jika kebersihan lingkungan tersebut dipadukan dengan kebersihan batin maka manusia akan merasakan kebahagiaan lahir dan batin.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup>In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono*, 29.

<sup>17</sup>Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, 240.

<sup>18</sup>Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an: Tafsir al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009), 373.

b. Kualitas makanan

Al-Qur'an menekankan bahwa makanan itu harus memenuhi kualifikasi *ḥalālan ṭayyiban* (halal dan baik). Makanan haram adalah makanan yang dilarang oleh agama pemakannya, seperti babi, bangkai, darah ataupun makanan yang tidak diijinkan oleh pemiliknya untuk dimakan. Sementara halal adalah kebalikannya. Sementara *ṭayyiban* adalah makanan yang tidak mengandung zat berbahaya dan bisa mendatangkan dan menjamin kesehatan.<sup>19</sup>

c. Memberi ASI (Air Susu Ibu) yang sempurna pada balita

Al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 233 menganjurkan kepada para ibu yang mempunyai balita agar memberi ASI secara sempurna kepada si anak selama dua tahun berturut-turut. Anjuran itu mengandung hikmah bagi kesehatan si anak sekaligus untuk mengembangkan anak-anak yang sehat, membina generasi muda yang kuat dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi karena di dalamnya mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi serta mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi dari berbagai kuman penyakit.<sup>20</sup>

d. Perbaiki kualitas dan sistem sanitasi

Sanitasi adalah perilaku disengaja dalam pembudayaan hidup bersih dengan maksud mencegah manusia bersentuhan langsung dengan kotoran dan bahan buangan berbahaya lainnya dengan harapan usaha ini dapat meningkatkan kesehatan manusia. Sanitasi berhubungan erat dengan upaya penyehatan lingkungan, pengelolaan limbah, sampah, dan penataan saluran dan buangan air di lingkungan tempat tinggal.<sup>21</sup>

Selain itu, jika seseorang ingin sehat kondisi sosialnya, maka orang tersebut harus menjalin tali silaturahmi yang baik dengan keluarganya, tetangganya, masyarakatnya, rekan kerjanya dan alam sekitarnya, serta berpenampilan apa adanya, wajar dan tidak berlebihan. Kehidupan sehari-hari dijalani sesuai dengan

---

<sup>19</sup>Ibid., 378.

<sup>20</sup>Ibid., 382.

<sup>21</sup>Ibid., 384.

norma dan nilai sosial yang dianut oleh masyarakat dalam lingkungannya.

### **Pandangan Islam tentang Kesehatan**

Islam sangat memperhatikan soal kesehatan dengan cara antara lain mengajak dan menganjurkan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan yang telah dimiliki setiap orang. Anjuran menjaga kesehatan itu bisa dilakukan dengan tindakan preventif (pencegahan) dan represif (pelenyapan penyakit atau pengobatan). Secara preventif, perhatian Islam terhadap kesehatan ini bisa dilihat dari anjuran sungguh-sungguh terhadap pemeliharaan kebersihan.<sup>22</sup> Rasulullah saw bersabda:<sup>23</sup>

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
(نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ)

Artinya: “*Dari Ibnu ‘Abbās ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda: ‘Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang’.* (H.R. Bukhari).

Dalam keterangan hadits yang lain, Rasulullah saw bersabda:

كان رسول الله عليه وسلم: اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك وتحول  
عافيتك وفجأة نقمتهك وجميع سخطك. رواه مسلم

Artinya: “*Rasulullah Saw berdo’a: Ya Allah saya berlindung kepada-Mu dari kehilangan nikmat karunia-Mu, dari perubahan kesehatan yang telah Engkau berikan, mendataknya balasan-Mu, dan dari segala kemurkaan-Mu’.* (HR. Muslim)<sup>24</sup>

Berdasarkan pemaparan hadits di atas, terdapat dua kenikmatan yang telah dikaruniakan Allah Swt kepada hamba-Nya dan sering dilupakan oleh manusia yaitu nikmat sehat dan nikmat waktu luang. Sungguh sangat merugi seseorang hamba Allah Swt, ketika tidak mensyukuri atas apa yang telah Allah berikan kepadanya. Maka dari itu,

<sup>22</sup>Kaelany HD, *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*, 169.

<sup>23</sup>Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Bukhārī* (Mesir: Maktabah ‘Ibad al-Rahman, 2008), 771.

<sup>24</sup>M. Said, *Hadist Budi Luhur 101* (Surabaya: Putra al-Ma’arif, 2002), 66.

sepatutnyalah kita bersyukur kepada Allah Swt, karena masih diberi nikmat sehat dan nikmat waktu senggang. Dari hadits ini, kita dapat mengambil *mau'idhah* untuk senantiasa menjaga kesehatan kita, sehingga kita dapat melaksanakan perintah Allah dengan sebaik-baiknya dan menjauhi apa yang dilarang oleh Allah sesuai dengan ketentuan yang telah Allah tetapkan dalam al-Qur'an dan al-Hadits. Selain itu, kita juga dituntut untuk selalu memanfaatkan waktu luang dalam hal kebaikan. Salah satunya dengan selalu berdzikir kepada Allah dan selalu ber-*istighfar* (mohon ampunan) kepada-Nya.

Dalam keseharian, kita sering kali mengucapkan atau mendengar kata sehat wal'afiat yang mana Quraish Shihab dalam bukunya Wawasan al-Qur'an menjelaskan kata 'afiat' dalam bahasa Arab, diartikan sebagai perlindungan Tuhan untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya hanya dapat diperoleh orang yang mengindahkan petunjuk-Nya. Kerena itu kata `afiat juga bisa bermakna sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sementara sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan.

Sebagai umat Islam, tentunya kita menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman utama dalam menjalani segala aspek kehidupan. Di dalam al-Qur'an terdapat begitu banyak ayat yang memerintahkan kita untuk berpikir, membaca dan merenungkan ayat-ayat serta segala sesuatu yang ada di sekitar kita, karena semuanya merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah Swt. Akan tetapi, tidak semua orang dapat mengetahui dan memikirkan kekuasaan dan kebesaran Allah karena di hati mereka terdapat penyakit seperti yang telah disebutkan dalam ayat berikut:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠١﴾

Artinya: " Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta ".<sup>25</sup>

Al-Qur'an menyebutkan macam-macam penyakit hati yang menimpa manusia. Selain itu, ia juga telah mengajarkan kepada manusia agar tetap melestarikan lingkungan dan menjaga kebersihan tempat tinggal supaya tidak menjadi sarang kuman dan bakteri. Al-Qur'an juga

---

<sup>25</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, 3.

menghimbau untuk menjauhi makanan dan minuman yang mengandung penyakit dan ia juga memberitahu tata cara mengobati diri kita ketika sakit.<sup>26</sup> Mengingat al-Qur'an membantu manusia di bidang ini sehingga al-Qur'an menyebut dirinya sebagai “penyembuh penyakit”, yang oleh kaum muslimin diartikan sebagai petunjuk yang akan membawa manusia kepada kesehatan spiritual, psikologis dan fisik.<sup>27</sup>

Meskipun al-Qur'an bukanlah buku kesehatan, akan tetapi al-Qur'an adalah kitab petunjuk bagi manusia agar selamat baik di dunia maupun di akhirat dan salah satu petunjuk itu adalah petunjuk untuk menjalani hidup sehat sehingga bisa beraktivitas dan menjalankan ibadah dengan benar.

Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa al-Qur'an adalah *syifā'*, yang salah satunya terdapat pada Q.S. al-Isrā':

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Dan kami turunkan dari al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.<sup>28</sup>

Ayat lainnya yang menyebutkan kata *syifā'* dalam al-Qur'an yaitu Q.S. Yūnus: 57, at-Taubah : 14, an-Nahl: 69, al-Syu'arā': 80, Ali `Imrān: 103, al-Taubah: 109 dan Fuṣṣilat: 44. Sebagian ulama menafsirkan ayat-ayat *syifā'* tersebut sebagai obat bagi kesehatan rohani saja, akan tetapi ada juga ulama yang berpendapat bahwa al-Qur'an tidak hanya dapat digunakan sebagai obat bagi kesehatan rohani saja tapi juga dapat digunakan sebagai obat bagi kesehatan jasmani, kecuali pada Q.S. Ali `Imrān: 103 dan al-Taubah: 109 yang bermakna pinggir atau tepi yang mendekat kepada kejatuhan.<sup>29</sup>

Kondisi jasmani manusia sangatlah penting selama manusia masih hidup di dunia karena jasmani merupakan modal yang diberikan oleh Allah kepada manusia agar dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi ini dan juga agar manusia dapat berinteraksi dengan

<sup>26</sup>Abdul Mun'im Qindil, *Al-Qur'an Obat Paling Dahsyat: Mengungkap Secara Medis Keajaiban Kesehatan & Pengobatan al-Qur'an* (Pasuruan: Hilal Pustaka, 1429 H), 2.

<sup>27</sup>Mustamir Pedak, *Qur'anic Super Healing* (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), 41.

<sup>28</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, 396.

<sup>29</sup>Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009), 302.

manusia lainnya. Beberapa ayat yang menerangkan pentingnya kesehatan jasmani bagi manusia, yaitu:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَأْبَىٰ اسْتَعْرَضَهُ ۖ إِنَّ خَيْرَ مَن اسْتَعْرَضَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ ﴿٦٠﴾

Artinya: “Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: “Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), Karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang Kuat lagi dapat dipercaya”.<sup>30</sup>

Kekuatan yang dimaksud dalam ayat di atas adalah kekuatan dalam berbagai bidang. Selanjutnya kepercayaan yang dimaksud adalah integritas pribadi yang menuntut adanya sifat amanah sehingga tidak merasa bahwa apa yang ada di genggamannya adalah milik pribadi tetapi milik pemberi amanat yang harus dipelihara dan bila diminta kembali maka harus dengan rela mengembalikannya. Tidaklah mudah menemukan orang yang memiliki kedua sifat tersebut. Jauh sebelum kita Umar telah pernah mengeluh dan mengadu kepada Allah, “Ya Allah, aku mengadu kepada-Mu tentang kekuatan si Fajir (pendurhaka) dan kelemahan orang-orang yang kupercayai.<sup>31</sup>

Selain ayat di atas, terdapat juga ayat yang lain yang menjelaskan tentang kesehatan jasmani, yaitu Q.S al-Anfal/8: 60.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِّن قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ ۚ عَدُوُّ اللَّهِ وَعَدُوُّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِّن دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِن شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

Artinya: “Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. apa saja yang kamu nafkahkan pada

<sup>30</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 547.

<sup>31</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Vol. 10 ( Jakarta: Lentera Hati, 2002), 334.

*jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan)”*.<sup>32</sup>

Ayat ini memberi kesan bahwa kaum muslimin tidak boleh berpangku tangan disebabkan ayat sebelumnya yang menjelaskan bahwa Allah tidak akan membiarkan musuhnya lolos dan akan menyiksa mereka. Dan di samping memporak-porandakan yang telah berkhianat serta membatalkan perjanjian yang dijalin dengan siapa yang dikhawatirkan akan berkhianat, kamu juga harus memperhatikan hukum sebab akibat, karena itu siapkanlah untuk menghadapi mereka yakni musuh-musuh kamu atas apa yang kamu mampu menyiapkannya dari kekuatan apa saja dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk persiapan perang.

Perintah mempersiapkan kekuatan ditafsirkan oleh Nabi Saw. dengan panah dan keterampilan memanah (HR. Muslim melalui ‘Uqbah Ibnu ‘Amir). Penafsiran ini diangkat Nabi sesuai dengan kondisi dan masa beliau. Karena itu sekian banyak ulama memahami kata tersebut dalam arti yang berbeda tanpa menolak penafsiran Nabi. Ada juga yang berpendapat bahwa yang dimaksud adalah benteng ketahanan, segala sarana dan prasarana serta pengetahuan untuk mempertahankan nilai-nilai Ilahi. Semua itu harus disesuaikan dengan perkembangan ilmu dan kemajuan zaman.<sup>33</sup>

Menurut Ahmad Musthafa al-Maraghiy, ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada kaum mu’minin untuk mengadakan persiapan perang yang mesti dilakukan demi menghindarkan serangan musuh, melindungi jiwa, kebenaran dan keutamaan. Persiapan seperti ini akan berbeda-beda sesuai dengan perbedaan zaman dan tempat.<sup>34</sup>

Firman Allah Swt dalam Q.S al-Baqarah ayat 247:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ

<sup>32</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 249.

<sup>33</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Vol. 5, 485.

<sup>34</sup>Ahmad Musthafa al-Maraghiy, *Tafsir al-Maraghiy jilid 10* (Semarang: Toha Putra, 1993), 38.

عَلَيْكُمْ وَزَادَهُر بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُر مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ

وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿١٤٧﴾

Artinya: "Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah Telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah kami, padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah Telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui".<sup>35</sup>

Ayat di atas menerangkan bahwa Nabi mereka berkata, sesungguhnya Allah memilih Talut sebagai raja mereka, karena ia memiliki beberapa keistimewaan:

1. Bakat secara fitrah yang terdapat pada dirinya, merupakan syarat utama seorang menjadi raja. Kerena ia terpilih menduduki jabatan ini.
2. Ia berilmu luas, sehingga menjadikan kemungkinan bagi dirinya mengatur tatanan kerajaan yang dipegangnya. Dengan ilmunya itu ia mengetahui titik kelemahan dan potensi kekuatan yang ada dalam tubuh umatnya. Dengan demikian ia dapat mengatur kesemuanya itu dengan kematangan pikirannya.
3. Bertubuh kekar dan sehat, yang merupakan pertanda kesehatan pikirannya. Dalam pepatah dikatakan, "akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat". Dengan kekekarannya dan kesehatan tubuhnya itu, memungkinkan bagi dirinya melakukan bela diri sehingga dapat memengaruhi orang lain dan dihormati.
4. Ia berada dalam pertolongan taufik Allah sehingga dengan mudah ia dapat mengadaptasikan dirinya sebagai seorang raja tanpa adanya kesusahan.<sup>36</sup>

<sup>35</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 50.

<sup>36</sup>Ahmad Musthafa al-Maraghiy, *Tafsir al-Maraghiy jilid 2* (Semarang: Toha Putra, 1993), 375.

## **Penutup**

Islam memiliki perbedaan yang nyata dengan agama-agama lain di muka bumi ini. Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Sang Khalik-nya (*hablum minallah*) atau hubungan manusia dengan manusia (*hablum minannas*), namun Islam memiliki aturan dan tuntunan yang bersifat komprehensif, harmonis, jelas, dan logis. Salah satu kelebihan Islam dalam mengatur kehidupan manusia adalah perihal perspektif Islam dalam mengajarkan kesehatan bagi individu maupun masyarakat.

Pentingnya sebuah kesehatan bagi manusia dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari termasuk yang paling utama adalah melaksanakan ibadah lima waktu sesuai dengan tuntutan dan tuntunan Islam, menempatkan kesehatan sebagai salah satu kenikmatan yang telah di anugerahkan Allah Swt. selain kenikmatan iman dan islam.

UU No. 23 Tahun 1992 menetapkan sehat sebagai keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani), dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Artinya, bahwa jika manusia menginginkan kehidupan yang harmonis, kaya sosial dan kaya secara ekonomi, maka hal itu dapat dibentuk melalui pola kehidupan yang sehat.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan terbagi menjadi tiga macam; kesehatan jasmani, kesehatan jiwa (psikis), dan kesehatan masyarakat. Ketiga macam kesehatan ini, hendaknya dijaga dengan sebaik mungkin. Sehingga nantinya tercipta sebuah kehidupan yang kita idam-idamkan bersama, yakni kebahagiaan dunia, dan kebahagiaan akhirat. Sebagaimana do'a yang sering dipanjatkan oleh hamba Allah Swt. setelah salat lima waktu:

ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار

Artinya: “Ya tuhan kami berikanlah kami kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat serta jauhkanlah kami dari siksa api neraka”.

Do'a yang dikenal dengan istilah do'a sapu jagat ini, menjelaskan kepada kita bahwa setiap manusia menginginkan kehidupan yang bahagia, apakah itu kebahagiaan di dunia, ataupun kebahagiaan di alam akhirat nanti. Tentunya hal itu, tidaklah sangat mudah bagi kita untuk

mencapainya, karena perlu sebuah niat keikhlasan dan kesabaran dalam menjalankan hidup ini dalam rangka mengharap ridha Allah Swt.

Sebagai hamba Allah Swt. yang beriman dan bertakwa, hendaknya kita menjalankan ibadah kepada Allah Swt. dengan penuh kekhuyu'skan serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Dan pastinya hal itu, tidak akan dapat terlaksana tanpa kesehatan diri kita yang meliputi sehat jasmani, sehat rohani (psikis), dan sehat sosial. \*\*\*

### Daftar Pustaka

- Al-Fanjari, Ahmad Syauqi. *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam*. Jakarta: Bumi Aksara, 1993.
- Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI. *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009.
- Departemen Agama RI. *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- HD, Kaelany. *Islam dan Aspek-aspek Kemasyarakatan*. Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2005.
- Jumarodin, dkk. *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*. Yogyakarta: Diva Press, 2008.
- Maria Della Strada Balun. *stradasilfarion.blogspot.com/.../*. Pengertian Sehat Menurut Para Ahli. Diakses tanggal 04 mei 2014.
- Masyhudi, In'amuzzahidin. dkk. *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono: Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*. Semarang: Syifa Press, 2006.
- Mubarak, Wahit Iqbal. *Pengantar Keperawatan Komunitas 1*. Jakarta: CV. Sagung Seto, 2005.

*Islam dan Kesehatan*

- Muhammad ibn Ismail al-Bukhārī, Abu Abdillah. *Ṣaḥīḥ Bukhārī*. Mesir: Maktabah ‘Ibad al Rahman, 2008.
- Musthafa al-Maraghiy, Ahmad. *Tafsir al-Maraghiy jilid 10*. Semarang: Toha Putra, 1993.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir al-Maraghiy jilid 2*. Semarang: Toha Putra, 1993.
- Pedak, Mustamir. *Qur’anic Super Healing*. Semarang: Pustaka Nuun, 2010.
- Qindil, Abdul Mun’im. *al-Qur’an Obat Paling Dahsyat; Mengungkap Secara Medis Keajaiban Kesehatan & Pengobatan al-Qur’an*. Pasuruan: Hilal Pustaka, 1429 H.
- Said, M. *Hadist Budi Luhur 101*. Surabaya: Putra al-Ma’arif, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan al-Qur’an*. Bandung: Mizan, 1998.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir al-Misbah, Vol. 10*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sholeh, Moh. dkk. *Agama Sebagai Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP – UPI. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan, Bagian IV: Pendidikan Lintas Bidang*. Bandung: Imperial Bhakti Utama, 2007.
- Yurisaldi Saleh, Arman. *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Zaman, 2010.