

# ASPEK KEMUKJIZATAN AL-QUR'AN TENTANG KESEHATAN

**Yogi Imam Perdana**

Dosen Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

e-mail: [yogihafiz90@yahoo.co.id](mailto:yogihafiz90@yahoo.co.id)

## **Abstract**

*This article studies the al-Qur'an's miracle about healthy. Method used in this writing descriptive qualitative. Result of study indicate that al-Qur'an has the spesial guidance about healthy, among of them how to keep the healthy, how to improve the healthy, consume the right food, how to treat the illness and the balance between physical and spiritualneeds.*

## **Abstrak**

*Tulisan ini mengkaji aspek kemukjizatan al-Qur'an tentang Kesehatan. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah deskriptif kualitatif. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an juga memiliki tuntunan tersendiri dalam masalah kesehatan diantaranya bagaimana memelihara kesehatan, menjaga dan meningkatkannya, mengkomsumsi makanan yang baik, bagaimana mengobati penyakit serta harus seimbangnya antara jasmani dan rohani*

**Kata kunci:** Aspek, Mukjizat, al-Qur'an, Kesehatan

## **Pendahuluan**

Di antara kemukjizatan al-Qur'an adalah kebenaran ayat-ayatnya yang kemudian terungkap satu persatu sejalan dengan ilmu pengetahuan modern. Memahami isyarat-isyarat ilmiah al-Qur'an harus dikaitkan dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi pada masa turunnya al-Qur'an. Berapa banyak isyarat ilmiah al-Qur'an yang tidak diketahui oleh umat manusia pada masa turunnya wahyu ilahi itu.<sup>1</sup>

Masalah kesehatan adalah hal yang paling mendasar dalam kehidupan manusia. Islam sungguh luar biasa dalam memberikan perhatian terhadap persoalan kesehatan. Karena kesehatan merupakan salah satu unsur penunjang utama dalam melaksanakan ibadah kepada Allah SWT dan bekerja serta aktivitas lainnya.

Tujuan kehadiran agama Islam adalah dalam rangka menjaga agama, jiwa, akal, jasmani, harta dan keturunan. Oleh karena itu dalam melaksanakan tujuan kehadiran agama

---

<sup>1</sup>Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir : Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut*

---

*Anda Ketahui dalam Memahami Al-Qur'an*, (Tangerang: Lentera Hati, 2015) h.338-339

Islam tersebut, maka kesehatan memegang peranan yang sangat urgen. Tanpa adanya kondisi kesehatan seseorang, maka dengan sendirinya berbagai upaya untuk memenuhi kewajiban pokok akan sulit dilaksanakan. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kesehatan merupakan modal pokok dalam mencapai tujuan kehadiran agama.

Mengacu pada kerangka pikir tersebut, dikemukakan permasalahan pokok tentang bagaimana konsep al-Qur'an apabila berbicara tentang kesehatan? Apakah ada tuntunan tersendiri dalam al-Qur'an tentang bagaimana menjaga kesehatan?

### 1. Istilah Literatur Keagamaan tentang Urgensi Kesehatan

Paling tidak ada dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjuk tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam.

- a) Kesehatan, yang terambil dari kata sehat ( )
- b) Afiat (العافية)

Keduanya dalam bahasa Indonesia, sering menjadi kata majemuk sehat afiat. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, kata "afiat" dipersamakan dengan "sehat". *Afiat* diartikan sehat dan kuat, sedangkan *sehat* (sendiri) antara lain diartikan sebagai keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).

Tentu pengertian kebahasaan ini berbeda dengan pengertian dalam tinjauan ilmu kesehatan, yang memperkenalkan istilah-istilah kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan masyarakat.

Majelis Ulama Indonesia (MUI), misalnya dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan

kesehatan sebagai "ketahanan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya."<sup>2</sup>

Walaupun Islam mengenal hal-hal tersebut, namun sejak dini perlu digarisbawahi satu hal pokok berkaitan dengan kesehatan, yaitu melalui pengertian yang dikandung oleh kata afiat.

Istilah sehat dan afiat masing-masing digunakan untuk makna yang berbeda, kendati diakui tidak jarang hanya disebut salah satunya (secara berdiri sendiri), karena masing-masing kata tersebut dapat mewakili makna yang dikandung oleh kata yang tidak disebut.

Pakar bahasa al-Qur'an dapat memahami dari ungkapan *sehat wal-afiat* bahwa kata *sehat* berbeda dengan kata *afiat*, karena *wa* yang berarti "dan" adalah kata penghubung yang sekaligus menunjukkan adanya perbedaan antara yang disebut pertama (*sehat*) dan yang disebut kedua (*afiat*). Nah, atas dasar itu, dipahami adanya perbedaan makna diantara keduanya.

Dalam kamus bahasa Arab, kata *afiat* diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Seperti do'a Rasulullah SAW:

اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والأخرة

Artinya : "Ya Allah Aku mohon ampunan dan perlindungan-Mu di dunia dan akhirat"

<sup>2</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1998) h.182

Perlindungan ini tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-Nya. Maka kata afiat dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya.

Kalau sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpa menggunakan kaca mata. Tetapi, mata yang afiat adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang, karena itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.<sup>3</sup>

## 2. Dalil al-Qur'an yang Mendukung Kesehatan

Sebenarnya secara spesifik memang tidak ada ayat yang berbicara khusus masalah kesehatan. Namun dari pemaparan di atas, kita lihat bahwa esensi kata afiat lebih dalam maknanya dari kata sehat, karena afiat pada hakikatnya tidak hanya baiknya seluruh anggota tubuh akan tetapi lebih dari itu, yaitu dengan berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptanya.

Makanya kalau kita lihat di dalam al-Qur'an ayat yang menginspirasi kita agar senantiasa mendorong kita untuk selalu menjaga kesehatan adalah terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 222 :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ  
فَاعْتَرِلُوا الْبَسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ

<sup>3</sup>Ibid, h. 181-182

حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ  
حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ  
الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri. (QS. Al-Baqarah: 222)

Menurut Ahmad Musthafa al-Maraghi maksud kata ( ) 'adza disini adalah bahaya,<sup>4</sup> sedangkan menurut Hasbi as-Shidqi mengartikannya sebagai penyakit.<sup>5</sup> Sedangkan menurut Quraish Shihab artinya gangguan.<sup>6</sup>

Kalau dilihat dari asbabun nuzulnya, ayat ini menerangkan tentang jawaban al-Qur'an tentang pertanyaan para sahabat Nabi perihal hukum mendatangi wanita dalam masa haid. Dimana pada saat itu bangsa Yahudi berlaku keras pada masalah haid dan menganggap orang yang menyentuh wanita yang berhaid pada hari-hari

<sup>4</sup>Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, (Kairo: Darul Kutub Ilmiah, 1946), jilid 2, hlm. 155

<sup>5</sup>Muhammad Hasbi ash-Shiddqy, *Tafsir al-Qur'anul Majid an-Nur*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1995), jilid 2, hlm. 375

<sup>6</sup>Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, (Tangerang, Lentera Hati, 2005), jilid 1, hlm.447

sedang berhaid adalah orang yang bernajis.<sup>7</sup>

Meskipun mengetahui asbabunnuzul dapat membantu dalam memahami kandungan ayat atau memperjelasnya, tapi hal yang perlu digaris bawahi di sini adalah bahwa dalam konteks pemahaman makna ayat-ayat dikenal luas kaidah yang menyatakan :

العبرة بعموم اللفظ لا بخصوص السبب

Maksudnya: Patokan dalam memahami makna ayat adalah lafaznya yang bersifat umum, bukan sebabnya.

Kaidah di atas menjadikan ayat tidak terbatas berlaku terhadap pelaku, tetapi terhadap siapa pun selama redaksi yang digunakan ayat bersifat umum.<sup>8</sup> Karena pada haikatnya penafsiran tidak untuk membatasi makna al-Qur'an, dan tugas mufassir adalah memunculkan makna-makna baru dari ayat selagi itu relevan terhadap konteks ayat tersebut.

Kalau kita lihat dari berbagai penafsiran yang diungkapkan oleh para mufassir, ayat ini menjelaskan tentang haramnya menyetubuhi istri pada masa berhaid.<sup>9</sup> Karena datangnya haid mengakibatkan gangguan terhadap fisik dan psikis wanita, juga terhadap pria. Secara fisik, dengan keluarnya darah yang segar, mengakibatkan gangguan pada jasmani wanita. Rasa sakit seringkali melilit perutnya akibat rahim berkontraksi. Di sisi lain, kedatangan tamu bulanan itu mengakibatkan nafsu seksual wanita

sangat menurun, emosinya seringkali tidak terkontrol. Hubungan seks ketika itu tidak melahirkan hubungan intim antarapangan, apalagi dengan darah yang selalu siap keluar, darah yang aromanya tidak sedap serta tidak menyenangkan untuk dilihat merupakan salah satu aspek gangguan kepada pria. Oleh sebab itu- lanjut ayat di atas – hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita, dalam arti dengan tidak bersetubuh, di waktu mereka mengalami haid atau pada tempat haid itu keluar. Ini berarti boleh mendekati asal bukan pada tempat haid, yakni bukan pada tempat gangguan itu.<sup>10</sup>

Selanjutnya di akhir ayat tersebut Allah SWT memberikan konsep pertama mengenai kesehatan, yaitu dengan memuji orang-orang yang senantiasa menjauhkan diri dari segala kemungkaran dan membersihkan diri dari segala kotoran.

Kalau kita melihat ayat ini dari teori kesehatan, dapat kita pahami begitu Allah SWT sangat memuji orang yang senantiasa selalu bertaubat dan senantiasa menyucikan diri.

Kata “taubat” menurut Zamakhsyari adalah orang yang kembali dari apa yang diperingatkan kepadanya seperti apa yang dilarang Allah yang dalam hal ini menggauli istri dalam keadaan haid yang dapat menimbulkan penyakit.<sup>11</sup>

Ketika seseorang ditimpa suatu penyakit, maka dia tentu harus mengobatinya agar penyakit tersebut tidak semakin parah menimpa dirinya. Di samping itu dia juga harus

<sup>7</sup>Muhammad Hasbi ash-Shiddqy, *op.cit.*, hlm. 376

<sup>8</sup>Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir.....*, hlm. 236-239

<sup>9</sup>Muhammad Hasbi ash-Shiddqy, *op.cit.*, hlm.375

<sup>10</sup>Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah.....*, hlm.447

<sup>11</sup>Zamakhsyari, *Al-Kassyaf 'an Haqiq Ghawamid al-Tanzil wa 'Uyun al-Aqawil fi Wujuh al-Ta'wil*, (Riyadh, Maktabah al-'Abikan, 1998) jilid 1, hlm. 434

menghindari hal-hal yang menyebabkan timbulnya penyakit tadi.

Selain Allah memuji orang yang bertaubat Allah juga memuji orang yang senantiasa menyucikan diri yang diungkapkan dengan lafadz "المتطهرين". kata mutathahhirin bisa berarti tidak hanya menyucikan dirinya tapi juga menyucikan lingkungan sekitarnya. Karena lafadz تطهير timbangannya adalah تفعليل yang berarti dia yang menjadi pelopor kebersihan baik untuk dirinya maupun orang lain.

Antara kata taubat dengan thaharah memiliki makna bersesuaian yang sama-sama berarti menyucikan. Kalau seandainya taubat mensucikan diri dengan bertaubat dari dosa-dosa yang telah diperbuat, maka thaharah dapat kita artikan mensucikan diri dari segala macam kotoran.<sup>12</sup>

Rasulullah SAW adalah manusia yang paling bersih jiwa, raga, dan pakaiannya, serta manusia paling harum.<sup>13</sup> Anas RA meriwayatkan hal ini sebagai berikut, "Kulit Rasulullah SAW warnanya cerah, seakan keringatnya adalah permata. Jika berjalan beliau tegak. beliau tidak pernah menyentuh kain wool atau pun sutera. Tidak ada sesuatu pun yang lebih lembut dari telapak tangan beliau . aku tidak pernah mencium minyak misik atau anbar yang lebih wangi daripada yang dipakai beliau." (HR. Ahmad).<sup>14</sup>

Menjaga kebersihan diri adalah pondasi pertama dan salah satu sisi kesehatan preventif, sedangkan sisi yang lainnya adalah menjaga kesehatan lingkungan. Makanya sering kita

dengar dalam teori kesehatan bahwa orang yang senantiasa membersihkan jasmani dan rohaninya akan menjadi penyebab baginya untuk mendapatkan jiwa yang sehat.

Jadi, bisa kita simpulkan bahwa konsep pertama al-Qur'an mengenai kesehatan adalah menjaga tubuh agar selalu bersih sehingga tidak timbul penyakit.

### 3. Tuntunan Al-Qur'an Mengenai Kesehatan

Berikut ini adalah beberapa tuntunan diberikan al-Qur'an dalam mewujudkan kesehatan.

#### a.) Memelihara Kesehatan.

Atas dasar ini Islam memperbolehkan orang tidak berpuasa dalam bulan Ramadhan karena uzur seperti sakit atau musafir. Bagi orang sakit tujuannya agar cepat sembuh dan pulih kembali kesehatannya. Bagi musafir agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap stabil, sebab dalam keadaan lapar dan haus disertai pengeluaran tenaga dalam berpergian dapat menyebabkan badan menjadi lemah dan jatuh saki, sesuai dengan firman Allah Swt Surat Al-Baqarah 184:

فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ  
مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

*Maka jika diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu berbuka) Maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari yang lain. (Q.S. al-Baqarah : 184)*

<sup>12</sup> Zamakhsyari, *Ibid*

<sup>13</sup> Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Metode Pengobatan Preventif Rasulullah SAW*, (Jakarta, Amzah, 2005) hlm. 68-69

<sup>14</sup> Musnad Ahmad

### b.) Menjaga Diri Agar Penyakit Tidak Semakin Parah.

Atas dasar ini Islam memperbolehkan tayamum bagi orang sakit sebagai ganti dari wudhu' atau mandi apabila ia khawatir penyakitnya akan bertambah parah bila terkena air. Hal ini berdasarkan ayat Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 43:

وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا

*Dan jika kamu sakit dan dalam musafir atau datang dari buag air atau kamuMenyetuh perempuan, kamu tidak mendapatkan air maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci). (Q.S. an-Nisa : 43)*

Menghilangkan hal-hal yang apabila dibiarkan akan menyebabkan sakit. Atas dasar ini diperbolehkan mencukur rambut bagi orang yang sedang Ihram karena banyak ketombe atau kutu sehingga menggagu konsentrasi ibadah . Hal ini berdasarkan ayat :

فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَفَدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ

*Jika ada diatara kamu yang sakit atau gangguan di kepalanya (lalu bercukur)Maka wajiblah atasnya berfidyah yaitu berpuasa atau bersedekah atau berkorban (Q.S. al-Baqarah: 196)*

Berdasarkan hal ini semua maka Islam memberi tuntunan agar orang membiasakan makan dan minum secara teratur serta memperhatikan gizi, istirahat dan tidur secukupnya, menjaga stamina badan agar selalu stabil

melalui olahraga. Islam melarang seseorang shalat dalam keadaan sangat mengantuk, menahan kentut, menahan kencing, menahan buang air, atau terlalu lapar, bahkan apabila terjadi dua pilihan antara shalat dan makan , maka Islam mengajarkan agar makan terlebih dahulu, hal ini tentusaja bila waktu shalat masih panjang.

Dengan demikian Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan prilaku yang kita praktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu mendorong dirinya sendiri dibidang kesehatan untuk mencapai derajat kesehatan yang kita harapkan

### c.) Meningkatkan Kesehatan

Untuk mendapatkan derajat kesehatan yang optimal, setiap orang harus berupaya meningkatkan derajat kesehatannya meskipun dalam keadaan tidak sakit. Meningkatnya derajat kesehatan merupakan salah satu langkah dalam upaya melestarikan dan meningkatkan mutu kehidupan.

Al-Qur'an mengutamakan peningkatan derajat kesehatan, salah satu yang sangat ditekankan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan adalah menjaga kesehatan baik kebersihan perorangan, maupun kebersihan lingkungan kita. Contoh yang sangat jelas ialah anjuran untuk mandi, terutama dalam keadaan tertentu, begitupula membersihkan lingkungan hidup dan alat-alat rumah tangga: Allah SWT berfirman dalam surat At-Taubah 108 :

فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ



Di dalamnya ada orang-orang yang ingin memberikan diri, dan Allah menyukai orang-orang yang bersih. (Q.S. at-Taubah : 108)

Bahkan saking detialnya al-Qur'an berbicara masalah kebersihan, tata cara berwudhu pun diatur di dalamnya. Sebagaimana dijelaskan dalam surat al-Maidah ayat 6 :

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

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit[403] atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh[404] perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan

tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. (Q.S. al-Maidah : 6)

#### d.) Mengonsumsi Makanan yang Sehat

Perlu pula digarisbawahi bahwa sebagian pakar, baik agamawan maupun ilmuwan, berpendapat bahwa jenis makanan dapat mempengaruhi mental manusia.

Allah memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang baik dan halal, bergizi dan dalam jumlah yang cukup dan seimbang. Makanan yang baik lagi halal akan mempertinggi fungsi alat-alat tubuh. Makanan yang kurang baik merupakan sumber penyakit.

Di dalam surat Al-Baqarah ayat 172 Allah SWT berfirman :

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا  
رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ  
تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah. (Q.S. al-Baqarah: 172)

Al-Harali (wafat 1232 M) menyimpulkan hal tersebut setelah membaca firman Allah yang mengharamkan makanan dan minuman tertentu karena makanan dan minuman tersebut rijs (kotor).

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ  
يَطْعُمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا  
مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ .

Kecuali kalau makanan itu bangkai, atau darah yang mengalir atau daging babi - karena sesungguhnya semua itu kotor (Q.S. Al-An'am : 145)

Kata *rijs* diartikan sebagai keburukan budi pekerti atau kebrokolan mental. Pendapat serupa dikemukakan antara lain oleh seorang ulama kontemporer Syaikh Taqi Falsafi dalam bukunya *Child between Heredity and Education*, yang mengutip pendapat Alexis Carrel dalam bukunya *Man the Unknown*. Carrel, peraih hadiah Nobel bidang kedokteran ini, menulis bahwa pengaruh campuran kimiawi yang dikandung oleh makanan terhadap aktivitas jiwa dan pikiran manusia belum diketahui secara sempurna, karena belum diadakan eksperimen dalam waktu yang memadai. Namun tidak dapat diragukan bahwa perasaan manusia dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan.<sup>15</sup>

Makanya di dalam al-Qur'an diterangkan ada beberapa makanan yang baik untuk kesehatan diantaranya :

### 1.) Madu

Dari hasil penelitian laboratorium USA, bahwa dalam 100 Gr madu terkandung; Zat glucose 34 %, fructose 1,9 %, sucrose 40 %. Zat gula glucose dan fructose ini langsung diserap oleh usus tanpa proses lagi. Mineral calcium sebagai pembentuk tulang dan gigi, dan

lain sebagainya.<sup>16</sup> Teori modern tentang madu ini sesuai dengan ayat 69 surat an-Nahl :

تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ  
شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ  
يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkannya. (Q.S. An-Nahl : 69)

### 2.) Susu

Terkait susu, Allah SWT berfirman sebagai berikut:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۗ نُسَقِيكُمْ مِمَّا فِي  
بُطُونِهَا ۚ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا  
لِّلشَّرِبِينَ ﴿٦٦﴾

Dan Sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya. (An-Nahl : 66)

Sejak Allah SWT menurunkan ayat ini dan setelah 1.400 tahun berlalu, tidak ada ahli yang menambahkan apa yang dijelaskan oleh Al-Qur'an. Al-

<sup>16</sup> Said Agil Husin Al Munawar dan Masykur Hakim, *I'jaz Al-Qur'an dan Metodologi Tafsir*, (Semarang: Dina Utama, 1994) h. 15

<sup>15</sup> Quraish Shihab, *Op.cit*, h. 184 - 185

Qur'an menjadi satu-satunya kitab yang menjelaskan keistimewaan susu.

Susu sendiri merupakan bahan yang bersih dan nikmat diminum, karena mengandung zat seperti lemak dan gula yang dapat meningkatkan vitalitas tubuh. Susu terbentuk dari bahan-bahan yang ada di antara kotoran (kandungan perut yang difermentasikan oleh proses bakteri yang berguna untuk membantu fermentasi makanan yang mengganggu pencernaan) dan bahan-bahan yang sebagian terdapat pada darah dan sebagiannya lagi dari makanan yang mengalir dari perut menuju darah. Allah SWT mengatakan bahwa semua itu mengandung pelajaran kepada kalian.

#### **Proses Terbentuknya Susu**

Secara detail, apa yang ada diantara kotoran? Sebagai gambaran, bahwa kotoran adalah makanan kasar yang memiliki serabut terikat. Makanan binatang yang ada dalam perutnya mengandung protein biasa dan protein lain yang bisa diserap (juga mengandung nitrogen yang bisa digunakan untuk menumbuhkan protein biasa yang dinamakan protein bakteri). Disamping itu, makanan binatang mengandung zat gula yang mudah diserap dan makanan yang bergumpal seperti serat yang mirip silicon, dan kanji.

Makanan binatang juga mengandung lemak jenis fosfor, gula dan toksid yang bercampur dengan liur yang berasal dari mulut, juga perasan zat alkali yang keluar dari perut dan bercampur dengan jutaan bakteri dan protozoa. Bakteri dan protozoa ini berfungsi membantu proses fermentasi serta proses pencernaan dan penyerapan.

Berikut ini penjelasan rinci mengenai apa yang ada dikotoran:

Gula/glukosa, yang bisa meningkatkan kadar asam lemak.

Zat asam lemak larut (volatile fatty acids). Zat ini merupakan zat utama dalam proses pembentukan susu. Berdasarkan pembentukannya di dalam perut, terdapat zat asam asetic sekitar 20%, dan zat asam butyric sekitar 15%.

Gas seperti kemih dan amoniak (berfungsi membentuk protein bakteri), dan karbondioksida

Laktat terpecah di hati menjadi glukosa.

Berbagai protein (awalnya makanan dan terakhir bakteri), asam amino yang berasal dari pencernaan perut untuk menghasilkan protein.

Lemak (bakteri pengurai, asam lemak jenuh, dan lemak tidak jenuh. Lemak jenuh dan lemak tidak jenuh berasal dari lemak makanan).

Proses penyerapan asam lemak bebas, khususnya asam asetic, dan propionate, telah selesai dengan melalui dinding perut ketika dia masuk pada aliran darah. Asam butyric berubah pada dinding perut menuju acetone (susunan jenuh yang memasuki darah). Ia berfungsi untuk membentuk lemak pada darah (glycerol) dan susu. Proses penyerapan lemak (glycerite tosid), protein (asam amino), dan sisa glukosa yang tumbuh dari lender makanan disepanjang dinding usus berfungsi untuk menyerap. Zat-zat yang terserap masuk kedalam darah mengalir ke hati untuk selanjutnya dialirkan menuju susunan yang paling luas untuk dipompa oleh jantung dan ke semua rongga badan, yang salah satunya adalah kantong susu

sapi tempat untuk memproduksi susu.<sup>17</sup> Inilah salah satu bentuk kemukjizatan al-Qur'an ketika menjelaskan tentang susu.

#### e.) Pengobatan Menurut al-Qur'an

Dalam ajaran Islam ditekankan bahwa obat dan upaya hanyalah "sebab", sedangkan penyebab sesungguhnya di balik sebab atau upaya itu adalah Allah SWT<sup>18</sup>. Seperti ucapan nabi Ibrahim AS yang diabadikan al-Qur'an dalam surat asy-Syu'araa' ayat 80:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِتَ النَّاسُ  
وَمَا أَشْرَكُ بِهِ مِنْ آلِهَةٍ يُؤْتِي الْحَيَاةَ  
مَنْ يَشَاءُ وَيَمُوتُ مَنْ يَشَاءُ

*Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku, (Q.S. asy-Syu'araa' :80)*

Jadi, meskipun berbagai usaha dilakukan manusia untuk dapat menyembuhkan penyakitnya serta dengan menggunakan berbagai teknologi yang paling canggih sekalipun, tetap tidak akan ada artinya apabila Allah SWT tidak berkehendak untuk menyembuhkannya. Nilai-nilai inilah yang hanya ada dalam pengajaran al-Qur'an, tidak dalam kitab-kitab yang lain.

#### f.) Keseimbangan antara Kesehatan Fisik yang Zhohir dan Bathin

Di dalam Islam keseimbangan antara fisik yang zhohir dan bathin juga harus diperhatikan sebagaimana firman Allah SWT :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِينَ

*Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (Al-A'raf: 31)*

Larangan berlebihan di sini mengandung beberapa arti, diantaranya:

Jangan berlebihan dalam porsi makan dan minum, sebab apabila dikunsumsi dengan porsi yang berlebihan dan melampaui batas akan mendatangkan penyakit.

Jangan berlebihan dalam berbelanja (boros) untuk membeli makanan atau minuman, karena akan mendatangkan kerugian. Kalau pengeluaran lebih besar dari pendapatan akan menyebabkan hutang yang banyak.<sup>19</sup>

Itulah sebagian tuntunan al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW tentang kesehatan, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua, Amin.

#### Kesimpulan

Di dalam Islam ada dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjuk tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam, yaitu sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, dan afiat yang berarti berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya.

Konsep pertama al-Qur'an mengenai kesehatan adalah menjaga (preventif) agar tidak timbul

<sup>17</sup> Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadis

<sup>18</sup> Quraish Shihab, *Op.cit*, h. 186 - 187

<sup>19</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, 2009), jilid 3, h,325-326

penyakit. Menjaga kebersihan diri adalah pondasi pertama dan salah satu sisi kesehatan preventif, sedangkan sisi yang lainnya adalah menjaga kesehatan lingkungan. Makanya sering kita dengar dalam teori kesehatan bahwa orang yang senantiasa membersihkan jasmani dan rohaninya akan menjadi penyebab baginya untuk mendapatkan jiwa yang sehat.

Al-Qur'an juga memiliki tuntunan tersendiri dalam masalah kesehatan diantaranya bagaimana memelihara kesehatan, menjaga dan meningkatkannya, mengkonsumsi makanan yang baik, bagaimana mengobati penyakit serta harus seimbang antara jasmani dan rohani.

Dari tulisan yang penulis karang ini, penulis berkesimpulan bahwa memang al-Qur'an ini sungguh mukjizat yang luar biasa yang diturunkan Allah SWT kepada nabi Muhammad SAW. Makanya kalau seandainya kita mau terus mengkajinya niscaya akan semakin banyak lagi muncul isyarat-isyarat ilmiah yang terkandung dalam al-Qur'an.

#### **Daftar Pustaka**

Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Metode Pengobatan Preventif Rasulullah SAW*, Jakarta, Amzah, 2005

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Departemen Agama RI, 2009

Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadis Kitab-kitab Hadis yang sembilan

al-Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir al-Maraghi*, Kairo: Darul Kutub Ilmiah, 1946

Said Agil Husin Al Munawar dan Masykur Hakim, *I'jaz Al-Qur'an dan Metodologi Tafsir*, Semarang: Dina Utama, 1994

ash-Shiddqy, Muhammad Hasbi. *Tafsir al-Qur'anul Majid an-Nur*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1995

Shihab, Quraish. *Kaidah Tafsir : Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Al-Qur'an*, Tangerang: Lentera Hati, 2015

Shihab, Quraish. *Tafsir al-Misbah*, Tangerang, Lentera Hati, 2005

Shihab, Quraish. *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1998

Zamakhsyari, *Al-Kassyaf 'an Haqaiq Ghawamid al-Tanzil wa 'Uyun al-Aqawil fi Wujuh al-Ta'wil*, Riyadh, Maktabah al-'Abikan, 1998