

# TEOLOGI KESEHATAN ISLAM

Meyakini, Memahami dan Mengaplikasikan  
Sistemik Kesehatan dalam Perspektif Islam



# TEOLOGI KESEHATAN ISLAM

*Meyakini, Memahami dan Mengaplikasikan  
Sistemik Kesehatan dalam Perspektif Islam*

Prof. Dr. H. Sukiman, M.Si.  
Dra. Hj. Kasimah, M.AP.



Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

**TEOLOGI KESEHATAN ISLAM**  
**Menyakini, Memahami dan Mengaplikasikan Sistem Kesehatan**  
**dalam Perspektif Islam**

Penulis: Prof. Dr. H. Sukiman, M.Si. dan  
Dra. Hj. Kasimah, M.AP.

Copyright © 2021, pada penulis  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
All rights reserved

Penata letak: Muhammad Yunus Nasution  
Perancang sampul: Aulia Grafika

Diterbitkan oleh:

**PERDANA PUBLISHING**

Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana  
(ANGGOTA IKAPI No. 022/SUT/11)

Jl. Sosro No. 16-A Medan 20224

Telp. 061-77151020, 7347756 Faks. 061-7347756

E-mail: [perdanapublishing@gmail.com](mailto:perdanapublishing@gmail.com)

Contact person: 08126516306

Cetakan pertama: Januari 2021

**ISBN 978-623-7842-77-4**

Dilarang memperbanyak, menyalin, merekam sebagian  
atau seluruh bagian buku ini dalam bahasa atau  
bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit atau penulis

## KATA PENGANTAR



**S**egala puji dan syukur dipersembahkan kepada Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, karunia, hidayah serta pertolongan kepada kita umat Muslim, sehingga dapat menjalani hidup penuh dengan kemuliaan dan bermartabat. Buat penulis, telah diberikan Allah kemampuan serta waktu untuk menorehkan tulisan buku sebagai bentuk kemurahan Allah, sehingga buku ini dapat selesai tanpa kesulitan, jikapun buku ini belum sempurna, karena itu jua adalah bahagian dari ketentuan dari Allah. Selawat beriring salam disampaikan kepada Rasulullah Saw. sebagai panutan umat manusia di dunia ini, yang telah memperjuangkan dan menegakkan ajaran Islam dengan wahyu Al-Quran dan Hadis-hadisnya untuk keselamatan manusia di bumi ini sampai ke akhirat, mudah-mudahan kita akan mendapat syafaat dan bersama beliau di surga Jannatun Na'im.

Buku yang berjudul *“Teologi Kesehatan Islam: Meyakini, Memahami dan Mengaplikasikan Sistemik Kesehatan Dalam Perspektif Islam”* ini ditulis, atas penomena-penomena banyaknya penyakit yang mendera umat manusia dewasa ini. Penyakit-penyakit tersebut juga semakin dahsyat dan menakutkan. Sementara para dokter telah mencapai ilmunya secara lebih ahli dan spesial, dan alat-alat medispun cukup canggih yang dengan alat tersebut dapat dikenal pasti apa penyakit yang diderita oleh pasien. Dari sisi lain, berdirinya banyak rumah sakit yang cukup mewah dan pelayanan kesehatan yang cukup prima bagi para pesakitan. Namum jumlah pasien di setiap Rumah sakit tetap saja membeludak diserbu oleh orang-orang penderita sakit. Seolah-olah penyakit tak bersedia

hengkang dari kehidupan manusia, walaupun masih banyak pula orang yang sehat-sehat saja.

Apalagi dengan datangnya wabah *Covid-19* yang menyerang manusia di seluruh dunia yang terus menerus memakan jutaan orang menjadi korbannya, yang membuat tenaga medis kewalahan menanganinya bahkan mereka sebagai garda terdepan akhirnya harus kehilangan nyawa. Rumah-rumah sakit penuh sesak oleh pasien *Covid*, ruangan isolasi juga penuh, sehingga pemerintah ekstra berat menanganinya bahkan membutuhkan dana triliunan rupiah untuk membantu penanganan wabah ini.

Dalam pandangan Islam, sehat dan sakit adalah sunnatullah, karena Dia-lah yang menciptakannya, sehingga kepada siapa yang hendak diberikannya adalah hak mutlak Allah Swt (Q.S. 3:26), serta jika Allah hendak menolong seseorang dari sesuatu yang dapat membahayakannya, maka tidak ada satupun kekuatan yang dapat menghalanginya, sebaliknya juga jika Allah tidak menolongnya maka tidak ada satupun kekuatan lain yang dapat menghambatnya (Q.S. 3:60). Begitulah kehendak Mutlak Tuhan yang menguasai diri manusia dan alam semesta ini. Walaupun begitu Allah Swt. memberikan kekuatan dan kemampuan kepada manusia untuk mewujudkan kesehatannya serta menghindari agar tidak terpapar penyakit, jikapun terkena satu penyakit Allah telah menyediakan obat-obatan di alam ini, dan Dia juga dapat menyembuhkannya. Hal ini Allah sendiri yang menyatakannya lewat pernyataan Nabi Ibrahim As, dalam surat *Asy Syuara* ayat 78-81 bermaka: *“(yaitu Tuhan bahwa) Yang telah menciptakan aku, maka Dia-lah yang menunjuki aku, dan Tuhanku, yang Dia memberi makan dan minum kepadaku, dan apabila akau sakit, Dialah yang menyembuhkan aku, dan Yang akan mematikan aku, kemudian akan menghidupkan aku (kembali).* Oleh sebab itu, hidup mati, sehat dan sakit adalah dalam gengaman Allah, tetapi manusia tetap berusaha untuk hidup sehat dan terhindar dari penyakit, usaha dan ikhtiyar dari manusia tetap merupakan kewajiban (Q.S. 2:286).

Sejatinya bagi orang Islam, sehat adalah rahmat Allah Swt. yang perlu dinikmati dan dipelihara sehingga dengan kesehatan itulah, modal dasar untuk mengabdikan kepada Allah agar mendapat redha dari-Nya. Sedangkan penyakit adalah dapat saja sebagai ujian, peringatan atau bencana agar menjadi pembelajaran dan bertaubat sehingga terjauh

dari bencana. Selain itu juga, ikuti pola hidup Rasulullah Saw. dengan sunnahnya sehingga jika pola hidup sehat baginda tersebut dapat diikuti maka kita dapat terhindar dari mara bahaya penyakit. Kira-kira pola berfikir itulah, buku ini ditulis sebagai sumbangan pemikiran bagi umat Islam agar dapat memelihara kesehatan. Jika sudah mengidap penyakit tentu Islam menawarkan sikap dan sistem pengobatannya melalui *Thibbun Nabawy* serta makanan dan obat-obatan yang halal. Disadari sepenuhnya bahwa buku ini sangatlah sederhana dan mungkin jauh dari kesempurnaan baik dari sudut penggunaan bahasa, penyajian materi, serta keterbatasan bahan bacaan, maka penulis menerima masukan yang konstruktif dari pembaca. Mudah-mudahan buku ini bermanfaat bagi kemaslahatan umat Islam.

Maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada ibundaku Halimah dengan dukungan doa beliau memberikan motivasi yang sangat kuat untuk menulis buku ini, seiringan dengan itu, penulis mendoakan ayahandaku Allah yarham Usman Raliby, atas jerih payahnya membesarkan dan menghidupi keluarga. Selanjutnya terima kasih yang tak terhingga buat isteri tercinta Dra. Hj. Kasimah AK, M.AP yang telah ikut serta berkontribusi mengisi dan menyelesaikan buku ini. Juga kepada anak kami Raudatussaadah, Spdi, MA berserta suami Armensyah, SE, Ainul Mardiyah SPd, M. Psi dan suaminya Saladin Syahri, amat sepesial buat cucu kami tersayang Mustafa Lutfi, si kembar mampat, Rizki Raliby-Rizkan Asri (ulang tahun ke 3) yang penulis harapkan akan meneruskan dan pewaris ilmu awan aliknya dan mudah-mudahan mereka menjadi pejuang Islam dan ulama masa yang akan datang. Semoga Allah mengijabahnya.

*Wa Allah 'Alamu bi ash-Shawab*

Bandar Khalifah, Jum'at, 25 September 2020

Wassalam

Sukiman Lengkie Gayo

# DAFTAR ISI

	Hal
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi .....	viii
 <b>BAB I</b>	
<b>TAUHID PRINSIP KESEHATAN MANUSIA .....</b>	<b>1</b>
A. Sehat Adalah Rahmat Allah Swt .....	1
B. Media yang Diberikan Allah untuk Meraih Kesehatan .....	6
C. Kesehatan Manusia Antara Teo-Sentris dan Antropo Sentris .....	17
D. Keimanan Memperoleh Kesehatan Hidup .....	23
 <b>BAB II</b>	
<b>AKTIVITAS BERIBADAH MENJAMIN KESEHATAN UMAT ISLAM .....</b>	<b>28</b>
A. Filosofi dan Energi Ibadah .....	28
B. Shalat Memperoleh Kesehatan .....	31
C. Ibadah Puasa Melahirkan Kesehatan .....	38
D. Ibadah Zakat, Infaq dan Sadaqah untuk Kesehatan .....	45
E. Ibadah Haji Dapat Memperoleh Kesehatan .....	47
 <b>BAB III</b>	
<b>POTENSI DAN MERAWAT KESEHATAN DALAM DIRI MANUSIA .....</b>	<b>54</b>
A. Sumber Energi Sehat dalam Tubuh Manusia .....	54
B. Merawat Qalb atau Telomere Dari dalam Diri Manusia.....	60



C. Faktor-faktor yang Merusak <i>Qalb</i> atau <i>Telomere</i> dan Kesehatan Manusia .....	80
--	----

**BAB IV**

**MANAJEMEN KESEHATAN DAN PENYEMBUHAN**

<b>PENYAKIT MELALUI <i>TIBBUN NABAWI</i></b> .....	91
A. Penyakit Manusia Sebagai Sunnatullah .....	91
B. Mencontoh Pola Ibadah Rasulullah .....	95
C. Meniru Pola Hidup Keseharian Nabi Muhammad Saw .....	108
D. Cara Islam Mengobati Penyakit.....	121
E. Pengobatan Penyakit Berdasarkan Sunnah Nabi .....	123
F. Pengobatan Ilahiyah Nabi .....	128

**BAB V**

**IMPLEMENTASI OBAT DAN MAKANAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM** .....

136	
A. Mengonsumsi Obat dan Makanan Al-Qurani dan <i>Nabawy</i> .....	136
B. Penyakit Menular <i>Virus Corona</i> dan Solusi Islam .....	151
C. Pengobatan Spritual.....	168
D. Produk Halal <i>Network</i> Internasional Sebagai Alternatif Makanan – Obat Kesehatan Berbasis <i>Tibbun Nabawy</i> .....	177

<b>DAFTAR BACAAN</b> .....	190
----------------------------	-----



# BAB I

## TAUHID PRINSIP KESEHATAN MANUSIA

### A. Sehat Adalah Rahmat Allah Swt

**S**etiap manusia muslim mendambakan kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat kelak, hal itu akan tercapai jika seseorang dapat menjalankan kewajiban yang dibebankan oleh Allah kepada manusia. Melaksanakan kewajiban agama itulah yang dapat mengantarkan seseorang menuju *Jannatun Nai'm* sebagai pusat dan tempat yang dijanjikan Allah untuk mendapatkan kebahagiaan sejati di akhirat. Agar dapat melaksanakan kewajiban untuk mengabdikan kepada Allah sangat diperlukan kesehatan manusia baik kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa. Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional 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>1</sup> Begitu pentingnya kesehatan sebagai nikmat Ilahi yang tidak ternilai mahalannya, kesehatan adalah kerajaan yang tersembunyi bagai mahkota di atas kepala si sehat yang hanya bisa dilihat oleh orang sakit.<sup>2</sup>

Untuk mendapatkan kesehatan ini, manusia dapat berusaha secara maksimal mengikuti aturan dan sistem yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. Dengan demikian maka, sehat adalah rahmat Allah yang dapat

---

<sup>1</sup>M. Quraish Shihab (1996). *Wawasan Al-Quran* (Bandung: Mizan), hal.182.

<sup>2</sup>Dr. Ade Hashman, Sp. An. (2012). *Rahasia Kesehatan Rasulullah Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw* (Jakarta: Mizan Publika), hal. 33.

diraih oleh semua manusia secara gratis, tidak ada pilih kasih baik yang muslim maupun yang kafir. Sehat berkesinambungan adalah sehat secara terus menerus atas kasih sayang Allah Swt. sehingga dengan kesehatan itulah manusia dapat beraktivitas mencari kehidupan. Sehat secara totalitas merupakan kesehatan yang menyeluruh dalam unsur-unsur fisikis dan picyihis sehingga dapat bekerja dengan baik. Potensi kesehatan manusia ini digambarkan oleh Allah dalam surat Yunus ayat 57 berbunyi;

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

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

Oleh oleh sebab itu, sehat adalah salah satu dari sekian banyak dari rahmat Allah yang mesti dipelajari (*mauizdah*) dari Allah sendiri selaku pemilik rahmat, sekaligus memelihara kesehatan serta obat penawarnya berupa petunjuk dari-Nya. Ayat ini mengaskan bahwa Al-Quran adalah obat bagi apa saja yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata dada yang diartikan dengan hati, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabbur dan semacamnya.<sup>3</sup> Penyakit-penyakit hati ini dapat menyebabkan penyakit fisik, oleh karena itu, antara *rahmat* dan *hudan* (petunjuk) senantiasa selalu berdampingan, karena *hudan* berfungsi sebagai kompas atau panduan bagi mendapatkan rahmat Allah sedangkan rahmat adalah sesuatu bagi fasilitas hidup termasuk kesehatan, seperti difirmankan oleh Allah dalam surat Al-A'raf ayat 203 berbunyi:

... هَذَا بَصَائِرُ مِّن رَّبِّكُمْ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٢٠٣﴾

*“Al Quran ini adalah bukti-bukti yang nyata dari Tuhanmu, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”*

---

<sup>3</sup>M.Quraish Shihab (2002). *Tafsir Al-Misbah*, Jld. 5, (Jakarta: Lentera Hati), hal. 438.

Ayat ini mengisyaratkan bahwa Al-Quran adalah wahyu Allah Swt. sekaligus sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang mu'min, yang dengan kitab suci inilah dapat digali, mempelajari serta cara memperoleh rahmat kesehatan tersebut.

Nabi Sulaiman As yang dijuluki sebagai Nabi paling sempurna, karena Ia dapat berkomunikasi dengan makhluk ghaib seperti Jin, hewan-hewan dan kaya raya sehingga istana Ratu Balqis dapat dipindahkan oleh ilmuan masa itu (Q.S.27: 39-40). Begitu sempurnanya hidup Nabi Sulaiman, tetapi masih juga berdoa kepada Allah agar hatinya tetap bersyukur kepada Allah dan bermohon kepada Allah agar dimasukkan ke dalam hamba-Nya yang memperoleh nikmat dan orang-orang yang shaleh. Doa Nabi Sulaiman ini terjadi ketika Nabi beserta bala tentarnya melewati sebuah lembah, di mana rombongan semut yang berada di kawasan itu diserukan oleh rajanya agar memasuki rumah masing-masing agar tidak terinjak oleh tentara Nabi Sulaiman. Peristiwa ini terdapat dalam firman Allah dalam surat An-Namal ayat 18-19 berbunyi:

حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسْكِنَكُمْ لَا  
 حَاطَمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ، وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١٨﴾ فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّنْ قَوْلِهَا  
 وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ  
 صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾

*“Hingga apabila mereka sampai di lembah semut berkatalah seekor semut: Hai semut-semut, masuklah ke dalam sarang-sarangmu, agar kamu tidak diinjak oleh Sulaiman dan tentaranya, sedangkan mereka tidak menyadari”. Maka Dia tersenyum dengan tertawa karena (mendengar) Perkataan semut itu. dan Dia berdoa: “Ya Tuhanku berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh”.*

Setingkat Nabi Sulaiman yang tergolong orang yang telah selamat hidupnya dan akan mendapat pososi ahli surga, masih juga berdoa kepada Allah agar hidupnya meliputi rahmat Allah dan dimasukkan ke dalam

hamba-hamba yang shaleh. Untuk mendapatkan rahmat Allah yang di dalamnya adah hidup sehat, maka diisyaratkan dalam banyak ayat Al-Quran mestilah mengikuti cara yang telah dinyatakan-Nya sebagai berikut:

Pertama: Berbuat *ihsan*, yaitu seseorang harus melaksanakan perbuatan-perbuatan yang sangat baik (Q.S. 7:56). Dalam ayat ini tanda-tanda orang yang *muhsinin* itu ialah memelihara lingkungan hidup dan selalu berdoa kepada Allah. Sementara dalam ayat lain (Q.S. 3:134), disebutkan bahwa orang *muhsinin* itu adalah orang-orang yang berinfak baik dalam waktu lapang maupun sempit dan orang-orang yang dapat menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Jadi dengan berbuat baik (*ihsan*) itulah rahmat Allah akan selalu menyertainya. Kedua; bertaqwa dan taat kepada Allah Swt. karena dengan ketaatan kepada Allah yang memiliki rahmat dan akan memberikannya tentu kepada orang-orang yang Ia cintai. Ketiga; kasih sayang terhadap makhluk Allah, karena manusia ini tidak dapat hidup tanpa keberadaan makhluk lainnya, manusia tidak bisa hidup tanpa sumberdaya alam atau lingkungan hidup,<sup>4</sup> ciptaan dan milik Allah Swt. Keberadaan lingkungan hidup itulah sebagai sumber rahmat Allah yang mesti dijaga dan disayangi, agar lingkungan tetap lestari. Keempat; jihad dan hijrah di jalan Allah, karena dengan berjihad di jalan Allah itulah akan mencurahkan rahmat-Nya kepada mereka (Q.S.2:218). Dengan berjihad di jalan Allah tentu akan menegakkan *Dienullah*, sehingga ia dapat rahmat dari Allah. Kelima; mendirikan shalat, zakat dan mentaati Rasul Allah, akan meraih rahmat Allah. Firman Allah dalam surat An-Nur ayat 56 yang berbunyi:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٥٦﴾

“Dan dirikanlah sembahyang, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada rasul, supaya kamu diberi rahmat”.

---

<sup>4</sup>Sumber Daya alam ini sangat fungsional bagi manusia, sumberdaya alam ini adalah bahagian dari lingkungan hidup yang diartikan sebagai kombinasi antara kondisi fisik dan kelembagaan. Kondisi fisik mencakup keadaan sumberdaya alam seperti tanah, air, energi, surya, udara, meneral, serta flora dan fauna yang tumbuh di atas tanah maupun di dalam hutan. Sedangkan bagian kelembagaan dari lingkungan adalah ciptaan manusia seperti keputusan bagaimana menggunakan lingkungan fisik itu. Drs. M. Suparmoko (1977). *Ekonomi Sumberdaya Alam Dan Lingkungan (Suatu Pendekatan Teoretis)* (Jogyakarta: BPFE), hal.4.

Sudah sangat jelas, bahwa orang yang melaksanakan shalat, berzakat dan taat kepada Rasulullah Saw akan menerima curahan rahmat yang termasuk kesehatan. Dengan begitu, menjalankan ibadah kepada Allah tentu akan berpotensi mendapatkan rahmat sehat. Menurut Mustamir, Rukun Islam mengandung “energi” untuk mengaktualkan potensi relegi, potensi psikis (jiwa) dan potensi fisik (raga) khususnya sistem saraf dan sistem pertahanan tubuh (imun), sehingga dengan menjalankan Rukun Islam secara benar maka anda tidak hanya akan senantiasa sehat bahkan bisa menjadi aksi mukjizat penyembuhan dari berbagai penyakit.<sup>5</sup> Keenam; doa kepada Allah, adalah juga faktor untuk mendapatkan rahmat Allah. Pada hakikatnya doa adalah sikap dan pernyataan hati seseorang untuk memintak sesuatu kepada Allah, maka jika doa yang disampaikan itu dilakukan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas, maka Allah akan mendengar dan mengabulkan permintaan hambanya, Firman Allah dalam surat Al-Kahfi ayat 10 berbunyi:

إِذْ أَوْىءَ الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا ﴿١٠﴾

“(ingatlah) tatkala Para pemuda itu mencari tempat berlindung ke dalam gua, lalu mereka berdoa: “Wahai Tuhan Kami, berikanlah rahmat kepada Kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi Kami petunjuk yang Lurus dalam urusan Kami (ini).”

Apa yang dilakukan oleh pemuda Kahfi dahulunya untuk berdoa kepada Allah niscaya diterima oleh Allah, apalagi kondisi mereka saat itu dalam keadaan dizalimi oleh penguasa masa itu, dengan keadaan yang memperhatikan itulah doa mereka diijabah oleh Allah. Ketujuh; membaca Al-Quran adalah sarana curahan rahmat Allah, karena Al-Quran adalah *kalam* (kata-kata) Pemilik Rahmat, maka sangat logislah jika Al-Quran dibaca, ditelaah apalagi ditadabburkan, maka Allah akan memberikan rahmatnya kepada orang yang membacanya, hal ini sesuai dengan firman Allah surat Al-An’am ayat 155 berbunyi:

<sup>5</sup>Mustamir (2007). *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan Penyembuhan Islami Dengan Metode Religiosikoneuroimunologi* (Yogyakarta: Lingkaran). hal. xii.

وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٥٥﴾

“Dan Al-Quran itu adalah kitab yang Kami turunkan yang diberkati, Maka ikutilah Dia dan bertakwalah agar kamu diberi rahmat”.

Demikian juga dalam surat Al-‘Araf ayat 204 berbunyi:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾

“Dan apabila dibacakan Al Quran, Maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”.

Orang yang dekat dengan Al-Quran akan memperoleh hidup berkah dan mendapat rahmat Allah. Kedelapan; mentaati Allah dan Rasulnya juga dapat memperoleh rahmat Allah, firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 132 berbunyi:

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٣٢﴾

“Dan taatilah Allah dan rasul, supaya kamu diberi rahmat”.

Dari penjelasan di atas, maka orang muslim yang memiliki kedelapan karakter-karakter tersebut di atas akan memudahkannya untuk mendapat rahmat Allah, termasuk memperoleh hidup *sehat wal afiyat*.

## B. Media Yang Diberikan Allah Untuk Meraih Kesehatan

Sejatinya untuk mendapatkan hidup sehat sebagai rahmat Allah Swt. dapat diberikannya lewat media yang telah disediakan Allah dalam alam semesta ini berupa pangan, sandang dan papan, sehingga ketiga aspek ini mesti dijaga kebersihannya agar terhindar dari berbagai penyakit.

### **Pertama: Aspek Makanan dan Minuman**

Salah satu sumber kesehatan adalah berasal dari makanan dan minuman, dari kedua sumber tersebut terwujud vitamin, nutrisi bagi manusia, yang menghasilkan gizi yang disalurkan ke seluruh tubuh lewat peredaran darah. Tubuh manusia membutuhkan makanan seimbang



yang dapat menyuplai gizi dalam tubuh untuk mengganti sesuatu yang hilang dari tubuh karena pergerakan, menghilangkan rasa sakit karena lapar, menjadikan kuat dalam melakukan aktivitas, dan mendukung peran kekebalan tubuh terhadap bibit penyakit. Mengonsumsi makanan secara seimbang dapat menjamin kesehatan.<sup>6</sup> Makanan dan minuman itu ada yang diambil dari beras, gandum, sayur mayur, buah-buahan, ikan dan daging. Bagi bangsa Indonesia makan nasi adalah yang utama, tetapi makan nasi mestilah dicampur dengan lauk pauk dan ikan, daging, sayur bahkan ditambah lagi pula dengan makanan pengiring seperti buah dan lalapan. Maka budaya makan nasi itu membuat bayaknya warung nasi, kafe dan restoran-restoran mulai dari sederhana, menengah dan yang mewah.

Sumber berbagai penyakit lebih disebabkan akibat makanan dan minuman sebagai asupan ke dalam tubuh lewat perut besar atau lambung. Makanan dan minuman tersebut dari benda yang halal, bergizi serta bersih, apabila makanan dan minuman yang diharamkan oleh Islam adalah dapat menjadi sumber segala penyakit. Itu sebabnya, maka makanan yang diharamkan oleh Allah akan membuat seseorang akan *sehat walafiyat*. Sejumlah ayat Al-Quran menyatakan bahwa Allah Swt menghalalkan makanan untuk manusia, seperti firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 172 berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَاَشْكُرُوْا لِلّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ  
 اِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ ﴿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”.

Demikian juga dalam surat An-Nahal ayat 114 berbunyi:

<sup>6</sup>Prof. DR. Abdul Basith Muhammad Sayyid (2004). *At-Tagziyah An-Nabawiyah fi Tsamaniyah Asabi* Terjemahan M. Mansur Hamzah dan Fathullah Maksum, *Rahasia Kesehatan Nabi* (Solo: Perpustakaan Nasional), hal. 16.

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah”.

Demikianlah perintah Allah bagi umat manusia untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan baik, serta menjauhi makanan yang haram dan menjijikkan. Larangan memakan makanan yang haram dan buruk akan membawa bencana baik secara personal maupun kolektif. Dewasa ini telah terjadi wabah corona yang menakutkan manusia di dunia saat ini, penyakit yang mematikan ini muncul dari sebuah daerah bernama Wuhan<sup>7</sup> di Cina, karena di sejumlah pasar di negeri ini menjual binatang-binatang buas, binatang yang menjijikkan untuk dimakan oleh penduduk Cina. Binatang-binatang itu dijual secara bebas di pasar seperti ular, babi, kelelawar, kodok dan binatang lainnya untuk dikonsumsi oleh penduduk Cina. Jadi sumber *virus Corona* itu adalah dari hewan-hewan kelelawar dan binatang yang menjijikkan itu dapat menular kepada manusia yang mendekati atau memakannya. *Virus Corona* atau *coronavirus* yang masih bersaudara dengan *virus Sars* dan *Mers* yang terinfeksi manusia dari hewan. Penyakit *Corona* ini telah menyebar ke sejumlah negara seperti Jepang, Thailand, Amerika, Singapura dan Amerika bahkan ke beberapa belahan dunia. Menurut Diah Handayani, dokter spesialis paru di RSUD Pusat Persahabatan, menjelaskan bahwa *virus Corona* ini memiliki virulensi atau kemampuan yang tinggi untuk menyebabkan penyakit yang fatal. *Virus* ini berbahaya jika masuk dan merusak fungsi paru-paru atau dikenal dengan sebutan *Pnemonia* yaitu infeksi atau peradangan akut di jaringan paru yang disebabkan oleh *virus* dan berbagai *mikroorganisme* lain seperti bakteri, prasiit, jamur. Proses penyebaran virus melalui udara yang terhirup lewat hidung

---

<sup>7</sup>Sangking karena maraknya penyebaran wabah Corona ini, daerah Wuhan telah ditinggalkan oleh penduduknya karena ketakutan diserang oleh virus yang mematikan banyak orang secara bersamaan (*Media Sosial*, (Januari 2020)

dan mulut sehingga masuk dalam saluran pernafasan.<sup>8</sup> Virus ini dapat mematikan yang mengidapnya, dengan gejala-gejala mulai dari bersin, pusing, batuk, nafas pendek dan kesulitan bernafas seterusnya demam dan dapat mengidap gagal ginjal.<sup>9</sup>

Penyakit wabah pembunuh manusia ini pada hakikatnya akibat melawan dan melanggar perintah Allah, kerana orang-orang Cina ini makan makanan binatang yang menjijikkan yang sesungguhnya telah diharamkan oleh Allah Swt. Firman Allah dalam surat al-A'raf 157 berbunyi:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي  
التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَمَجْلُ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ  
وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ  
فَالَّذِينَ ءَامَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ  
الْمُفْلِحُونَ

“(yaitu) orang-orang yang mengikut rasul, Nabi yang Ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma’ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (Al Quran), mereka Itulah orang-orang yang beruntung.”

Dalam ayat ini terdapat garis petunjuk bahwa Allah memerintahkan untuk *amar ma’ruf* dan *nahi munkar* serta makan yang halal serta jauhkan diri dari makanan yang haram. Maka binatang seperti ular, babi, kelelawar, tikus adalah binatang yang diharamkan oleh Allah untuk dikonsumsi yang jika dimakan akan membawa *mudharat* bagi manusia. Sebaliknya,

<sup>8</sup>Raja Eben Lumbanrau, Virus corona: Penjelasan dokter akan penyebaran, gejala, penyembuhan hingga imbauan, *BBC News Indonesia*, 24 Januari 2020.

<sup>9</sup>Raja Eben Lumbanrau, *Virus Corona*, (2020).

Allah memerintahkan manusia untuk makan dan minum yang halal dan *thayyib* agar tunbuh dan ruhani manusia itu sehat, firman Allah dalam surat Al-Maidah ayat 88 berbunyi:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.

Halalnya makanan dan minuman bagi kesehatan dapat di dilihat dari segi zat atau bendanya benar-benar halal secara syar’i serta masih baik dari sudut rasa dan waktunya dapat dikonsumsi. Tetapi jika makanan secara zat dipastikan halal akan tetapi jika makanan tersebut telah kedaluarsa yang sudah basi atau busuk maka tidak dapat dikonsumsi karena dapat merusak kesehatan. Demikian juga makanan yang tidak disertai dengan nama Allah juga diisyaratkan sebagai makanan haram dan berdosa, karena terkait dengan makanan itu adalah rahmat Allah maka mestilah dimakan atas dasar perintah Allah, maka secara hakikatnya jika rahmat Allah dimakan dengan *basmallah* akan mewujudkan berkah yang salah satu indikasinya adalah “hidup sehat”. Sebaliknya makanan dan minuman yang tidak didasari atas nama Allah, maka makanan dan minuman itu tidak berkah, sehingga sesuatu yang tidak berkah maka dapat membawa penyakit. Itulah sebabnya semua aktivitas umat mestinya memulai aktivitas dengan membaca *basmallah*, jika tidak maka pekerjaan itu putus dari rahmat Allah, sesuai dengan hadis Nabi yakitu: “*Kullun amrin la yubda’ fih bismillahirrahmanirrahim fa huwa aqtha’*”) Artinya: Setiap perkara yang tidak dibuka dengan Bismillahirrahmanirrahim akan terpotong. (HR.Rawi).

Sebagai bukti ilmiah dapat dikemukakan oleh Dr. Hasyim<sup>10</sup> berpendapat bahwa penyembelihan hewan menurut syariat Islam sangat menunjang mutu daging, yaitu daging mempunyai kombinasi dan variasi sifat yang menyebabkan bahan makanan asal daging hewan kehilangan seminimal

---

<sup>10</sup>Dr. Hasyim adalah seorang dosen Bio Kimia, Fakultas Matematika Ilmu Pengetahuan Alam Institut Pertanian Bogor (IPB) dalam sebuah artikel yang berjudul “Penyembelihan Hewan Dalam Islam” Lokakarya, dengan tema: “Sertifikasi Daging Halal” dalam, *Harian Pelita*, 26 Januari 1999, hal. 11.

mungkin zat yang dikandungnya, bebas dari kerusakan dan kelainan setelah diolah dan disimpan menarik dalam rupa, menambah selera makan, bernilai gizi tinggi serta lezat setelah dimasak, hal ini karena hewan yang disembelih karena halal, sehat, senang (tidak sters) dan tidak kelelahan. Dengan demikian maka darah keluar sempurna, kandungan asam dalam daging rendah, cukup plokogen, tidak ada kekejangan otot-otot sehingga daging tidak kaku. Karena itu, hewan sembelihan tidak dibenarkan oleh syariat Islam untuk dipukul dan dicekik, karena pemukulan merupakan perbuatan kejam, hal ini dapat menyebabkan pendarahan-endarahan pada daging di bawah kulit. Penyembelihan dilarang dengan pembinasaan baik dengan zat kimia seperti karbon dioksida, atau dengan listrik.

Apa yang disampaikan oleh Hasyim ini diadasari oleh hadis Rasulullah Saw yang berbunyi: *“fa iza zabahtum fa ahsinu zibhatahu wal yurih zabahiathu”*. (Jika kamu menyembelih hewan maka baguskanlah sembelihannya dan senangkan sembelihannya). Maka dalam tata cara penyembelihan hewan dilakukan dengan cara memberi makan hewan lebih dahulu sebelum disembelih, elus-elus badannya setelah ditangkap dengan baik, tajamkan pisaunya agar lehernya tidak terasa sakit, tutup matanya ketika disembelih agar wewan tidak melihat pisaunya, lalu dihadapkan ke arah kiblat dan membaca basmallah serta diringi dengan doa serta menyembelihnya sampai hewan mati dengan sempurna. Cara menyembeih yang syar’i ini dapat menghasilkan daging yang berkualitas dan bergizi, sehingga dapat membawa kesehatan bagi yang memakannya.

Begitu juga makanan bergizi itu dapat disediakan oleh Allah dari sayur mayur dan buah-buahan yang mengandung nutrisi dan gizi untuk meraih rahmat kesehatan sebagai rahmat Allah Swt. Buah-buahan, sayur mayur daging burung dan minuman arak yang enak lezat cita rasanya ini sesungguhnya sudah lebih awal disediakan oleh Allah sebagai makanan di Surga yang dinikmati oleh Nabi Adam As dan iterinya Hawa, firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 35 yang berbunyi:

وَقُلْنَا يَا آدَامُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا  
هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ

*“Dan Kami berfirman: “Hai Adam, diamlah oleh kamu dan isterimu surga ini, dan makanlah makanan-makanannya yang banyak lagi baik dimana saja yang kamu sukai, dan janganlah kamu dekati pohon ini, yang menyebabkan kamu Termasuk orang-orang yang zalim”.*

Dalam ayat ini diketahui bahwa makanan yang disugukan oleh Allah tentulah sangat lengkap dan lezat, baik itu makanan dari buah-buahan, sayur, daging dan ikan. Makanan surga ini dibuktikan dalam firman Allah dalam surat Al-Waqiah ayat 20-21 berbunyi:

وَفِكْهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾

*“Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih Dan daging burung dari apa yang mereka inginkan”.*

Dalam surat Al-Waqiah ayat 29-33 berbunyi:

وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴿٢٩﴾ وَظِلٍّ مَّمْدُودٍ ﴿٣٠﴾ وَمَاءٍ مَّسْكُوبٍ ﴿٣١﴾ وَفِكْهَةٍ كَثِيرَةٍ ﴿٣٢﴾ لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ ﴿٣٣﴾

*“Dan pohon pisang yang bersusun-susun (buahnya). Dan naungan yang terbentang luas. Dan air yang tercurah. Dan buah-buahan yang banyak. Yang tidak berhenti (berbuah) dan tidak terlarang mengambilnya”.*

Makanan dan minuman surga tersebut akan dinikmati kembali setelah seorang melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah, yang kelak akan masuk surga. Hal itu, artinya bahwa makanan adalah media hidup sehat menuju Surga Jannatun Naim. Jika dianalogikan lagi bahwa hidup sehat adalah rahmat Allah yang didapat di dunia ini sebagai kenikmatan dunia serta ada diperoleh lagi di surga.

Jika demikian, sejatinya orang yang sehat adalah orang yang makan sayur, buah-buahan, daging dan ikan segar tanpa kimiawi, alami dan proseslah dengan menggunakan perintah Allah dan Rasul-Nya. Di Amerika sekarang penduduk kelas tinggi adalah orang yang makan sayur, buah dan ikan segar tanpa kimia, yang menurut Hiromi Shinya, mengatakan bahwa di Amerika saat ini, semakin tinggi posisi seseorang dalam jenjang sosial ekonomi, semakin serius ia memperbaiki kebiasaan makannya.

Belakangan ini, kebiasaan makan bangsa Amerika yang memiliki ekonomi yang disebut “kelas atas” sangatlah sehat. Mereka mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan, sedangkan daging-daging bistik dengan lemak yang menetes semakin jarang terlihat di atas meja makan.<sup>11</sup> Jadi makanan alami tanpa kimia adalah sunnatullah yang dapat menghubungkan antara manusia dengan mendapatkan kesehatan sebagai rahmat Allah.

## **Kedua; Aspek Diri dan Lingkungan**

Selain makanan dan minuman, sandang berupa pakaian juga alat untuk meraih hidup sehat sebagai rahmat Allah. Itu sebabnya Allah menyerukan manusia untuk membawa perhiasan ke Masjid untuk beribadah kepada Allah, firman Allah dalam surat Al-Araf ayat 31 berbunyi:

﴿يَبْنَىِٔ ءَاۡدَمَ خُذُوۡا زِيۡنَتَكُمْ عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَشَرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ ۝۶۱﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid. Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Dalam ayat ini, Allah perintahkan kepada umat Islam untuk memakai pakaian yang indah untuk beribadah kepada Allah setelah makan dan minum. Itu, artinya bahwa untuk mengabdikan kepada Allah harus berpakaian bersih dan indah. Dari sisi aspek kesehatan adalah dari hidup bersih, sehingga kata Nabi bahwa “*an-nadhafatu minal iman*” Artinya: “kebersihan adalah bahagian dari iman”. Dalam hadis lain disebutkan “*athahuru syatul iman*” artinya “Bercuci itu sebahagian dari iman”. Dengan demikian, maka iman akan mewujudkan kebersihan, sehingga dengan kebersihan itulah seorang muslim mengabdikan atau menyembah Allah. Sehingga orang-orang yang bersih dan bertaubat itulah orang yang dicintai oleh Allah (Q.S.2:222). Berdampingan antara yang bertaubat dengan orang yang

---

<sup>11</sup>Hiroshi Shinya, MD (2013). *The Miracle Of Enzyme Self-Healing Program* (Bandung: Mizan Pustaka), hal.170.

bersih, adalah bahwa orang yang taubat dapat menghasilkan kesehatan mental sedang orang yang bersih dapat menghasilkan kesehatan fisik.

Maka dari itu, kebersihan pangkal kesehatan yang dimulai dari bersih badan dan pakaian, hal ini diperintahkan oleh Allah dalam surat Al-Muddatsir ayat 4 berbunyi:

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ

“Dan pakaianmu bersihkanlah,

Perintah untuk membersihkan pakaian secara otomatis setelah membersihkan badan, maka kewajiban umat Islam untuk membersihkan dari dari *hadas*<sup>12</sup> dan *najis*<sup>13</sup> sehingga benar-benar suci. Jika seorang muslim telah mempedomani dan melaksanakan bersuci ini maka itulah sebagai pintu tercapainya hidup sehat. Dengan shalat itulah, Allah anugerahkan kesehatan yang prima kepada orang-orang yang shalat hatta mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan masuk surga di akhuirat. Ada hadis Rasul yang bermakana: “Bersihkan dengan segala apa yang kamu bisa, karena Allah telah mendirikan Islam ini di atas kebersihan dan tidak masuk surga, melainkan orang-orang yang bersih”. (HR. Baihaqi).

Menurut dr. Ade Hashman, Sp.An mempertegas bahwa kebersihan adalah pangkal kesehatan merupakan moto kedokteran modern yang telah menjadi pengetahuan umum. Hidup yang bersih baik jasmani,

<sup>12</sup> Hadas adalah keadaan seseorang yang tidak suci menyebabkan ia tidak boleh shalat, tawaf dan me nyentuh Al-Quran. Hadas kecil adalah hal-hal yang membatalkan wudhu' seperti keluaranya air kencing, tinja, buang angin, tidur yang dengannya mata tidak melihat dan telinga tidak mendengar dan hal-hal yang menghilangkan akal seperti gila, mabuk dan pingsan, juga menyentuh kemaluan dengan telapak tangan tanpa alas. Sedangkan hadas besar adalah keluaranya mani, wadi dan maji serta haid, nifas, wiladah yang dibersihkan dengan mandi wajib.

<sup>13</sup> Najis adalah sesuatu yang dianggap kotor yang menyebabkan terhalangnya beribadah kepada Allah, najis dapat dibagi tiga macam (1). *Najis mukhaffafah*, (najis ringan) seperti kencing anak laki-laki yang masih minum ASI sehingga cara membersihkannya cukup dengan memercikkan air di bahagian yang terkenak. (2). *Najis mutawassihah* (najis pertengahan), seperti kencing anak perempuan, anak laki-laki yang sudah memakan makanan selain air susu, darah, muntah dan lainnya dibersihkan dengan mencucinya sampai hilang bau, rasa dan warnannya. (3). *Najis mughallazah* (najis berat), yaitu anjing dan babi yang dibersihkan dengan cara menyamaknya yaitu dibasuh tujuh kali salahsatunya dicapur dengan tanah.



pakaian, makanan, minuman, dan lingkungan merupakan syarat mutlak untuk hidup sehat. Terlalu banyak penyakit yang bisa ditimbulkan akibat lingkungan yang tidak higienis khususnya penyakit-penyakit-penyakit karena infeksi menular.<sup>14</sup>

Sebelum shalat dilakukan oleh seorang muslim, maka terlebih dahulu mengambil wudhu' yakni membasuh anggota tubuh dengan air bersih (*mutlak*), perintah wudhu' ini diisyaratkan oleh Allah dalam surat Al-Maidah ayat 6 berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قُمْتُمْ اِلَى الصَّلٰوةِ فَاغْسِلُوْا وُجُوْهَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى  
 الْمَرَافِقِ وَاَمْسَحُوْا بِرُءُوسِكُمْ وَاَرْجُلِكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَاِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا  
 وَاِنْ كُنْتُمْ مَّرْضٰى اَوْ عَلَى سَفَرٍ اَوْ جَاءَ اَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَايِبِ اَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ  
 فَلَمْ تَجِدُوْا مَآءً فَتَيَمَّمُوْا صَعِيْدًا طَيِّبًا فَاَمْسَحُوْا بِوُجُوْهِكُمْ وَاَيْدِيكُمْ مِّنْهُ ۗ مَا  
 يُرِيْدُ اللّٰهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَّلٰكِنْ يُرِيْدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وِلِيَتِمَّ نِعْمَتُهٗ عَلَيْكُمْ  
 لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ ﴿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 atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh 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”.

Kewajiban berwudu juga ditetapkan oleh Rasulullah Saw. dalam salah satu hadisnya berbunyi: “*la yaqbalallahu shalata ahadikum iza ahdatsa hatta yatawadha*’. Artinya: Allah tidak menerima shalat salah seorang di antaramu apabila ia berhadats, sampai ia berswudhu’ lebih

<sup>14</sup>dr. Ade Hashman, Sp.An (2009). *Rahasia Kesehatan Rasulullah Meneladani Gsya Hidup Sehat Islami Nabi Muhammad Saw*. (Jakarta: Mizan Publika), hal. 68.

dahulu. Menurut Sayid Sabiq, wudhuk itu mempunyai fardhu dan rukun-rukun, dari mana hakikatnya dapat tersusun dan seandainya salah satu diantaranya ketinggalan, tidaklah wudhuk itu terwujud dan tiada dipandang sah menurut agama. Adapaun rukun wudhuk itu adalah (1). Niat (2). membasuh muka (3) membasuh kedua tangan sampai kedua siku (4) menyapu kepala (5). Membasuh kedua kaki sampai kedua mata kaki. Meskipun ditambah dengan sunat membasuh anggota wudhuk seperti (1). Memulai dengan basmallah (2). Menggosok gigi atau bersiwak (3). Mencuci kedua telapak tangan (4). Berkumur-kumur (5). Memasukkan air ke dalam hidung (6). Menyilang-nyilangi jenggot (7). Menyilang-nyilangi anak-anak jari (8). Membasuh tiga kali (9). Membasuh dua telinga.<sup>15</sup> Kegiatan berwudhuk yang telah disirami dengan air bersih dan suci ke seluruh anggota tubuh seorang muslim, minimal lima kali sehari semalam sudah dapat dipastikan ia terhindar dari virus atau bakteri sebagai sumber penyakit. Itu sebabnya kata Ade Hashman, bahwa kulit merupakan tabir pembatas antar kita dan lingkungan luar yang memproteksi tubuh dari berbagai ancaman eksternal (kuman, racun, dan radiasi). Fungsi lain, kulit adalah mengatur suhu tubuh, melakukan fungsi ekstresi, serta mengatur suhu (tempat pembuangan dari zat-zat yang tak berguna melalui pori-pori lewat berkeringat) dan bantalan reseptor pancaindera yang menjadi media komunikasi antar sel saraf untuk rangsang nyeri, panas, sentuhan serta tekanan. Dengan berwudhuk anggota tubuh yang selalu terpapar dunia luar yang tidak terlindungi pakaian. Wudhuk merupakan pembasuhan dan pengenceran populasi mikroorganisme sehingga menurunkan resiko penyimpangan oportunistik. Wudhuk juga memfasilitasi regenerasi kulit dan selaput lendir, yakni pergantian sel-sel lama dan baru.<sup>16</sup> Dengan demikian maka orang muslim yang berwudhuk akan sehat karena ia dengan wudhuknya akan terhindar dari virus atau bakteri sebagai sumber penyakit.

---

<sup>15</sup>Uraian lengkap dapat dibaca dalam Sayyid Sabiq (1990). *Fiqh Sunnah* Alih Bahasa Mahyuddin Syaf (Bandung: Al-Maarif), Jld 1 hal. 83-104.

<sup>16</sup>dr. Ade Hashman, Sp.An (2009). *Rahasia Kesehatan Rasulullah...*, hal. 72-73.

### C. Kesehatan Manusia Antara Teo-Senteris dan Antropo-senteris

Kehidupan manusia ini berada antara sehat dan sakit, karena kedua hal itu saling meliputi dan simultan. Karena unsur manusia itu terdiri dari jasad dan ruh maka tentu saja keduanya juga saling berpengaruh, jika fisik seseorang sehat wal'afiat, maka unsur ruhani itupun akan senang dan hidup aman dan bahagia. Sebaliknya jika fisik dalam keadaan sakit, tentu akan berpengaruh kepada ketenangan jiwa dan akan gelisah dan sengsara. Hal itulah pepatah Arab mengatakan "*al-aqlussalim fi jismisalim*" (akal atau jiwa yang sehat berada pada tubuh yang sehat). Oleh sebab itu, hidup sehat adalah dambaan semua manusia, sehingga manusiapun berusaha untuk meraihnya dengan segala usaha dan perbuatan.

Apalagi tujuan hidup manusia ini adalah untuk mengabdikan kepada Allah (Q.S. 52:56), yang tentunya dapat diwujudkan jika seseorang sehat *wal afiat*. Jika sehat maka semua ibadah dan perintah Allah akan dapat terlaksana dengan sempurna. Jika dalam keadaan sakit, sulit dibayangkan dapat melaksanakan semua ibadah dengan baik, yang ada adalah justeru semakain sulit beribadah dengan sempurna, atau sebaliknya tidak dapat beribadah sama sekali dengan alasan *dharurat*, (*addharuatu tubikhul mahzurah*: keadaan dharurat dapat membolehkan sesuatu yang tidak syari). Di sini lagi-lagi dapat ditegaskan, jika sudah jatuh sakit maka semua pekerjaan termasuk ibadah akan terhambat dan tidak berkualitas. Dapat dibayangkan bahwa selama beberapa waktu yang tidak terhingga tubuh ini dalam keadaan sakit, maka berapakah waktu yang terbuang dengan sia-sia untuk mengabdikan kepada Allah Swt.

Atas dasar itulah, maka hidup sehat adalah sebuah kemustian dan urgensinya tidak dapat ditawar agar telos hidup tercapai yakni bahagia di dunia dan akhirat (*syaadah fi dunia wa al-akhirat*). Maka hidup sehat pada dasarnya berada pada posisi qadaha dan qadar Allah yang menjadi kekuasaan Tuhan (*teo-sentris*) yaitu anugerah dan berada pada kekuasaan Tuhan. Apapun yang diperbuat manusia utamanya ada pada genggamannya dari Allah Swt. Dari sisi lain, kesehatan itu juga ada peran dan usaha manusia (*antropho-sentris*), sehingga walaupun ada takdir dari Tuhan, tetapi Tuhan memberikan kesempatan kepada manusia untuk mengujudkannya, maka disini keberhasilan manusia berada antara takdir Tuhan dan usaha manusia (integrasi antara *teo* dan *antropho sentris*).

Dalam kajian ilmu kalam didapati pembahasan antara kehendak mutlak Tuhan dan pekerjaan manusia. Pembahasan tentang kesehatan dan umur panjang dapat dikategorikan sebagai bahagian dari urusan Allah dan usaha manusia. Adapaun aliran teo-sentris itu adalah aliran Jabariyah<sup>17</sup> yang berfaham bahwa manusia tidak mempunyai kemerdekaan dalam menentukan kehendak dan perbuatannya. Manusia dalam paham ini terikat pada kehendak Tuhan, di mana perbuatan-perbuatan manusia telah ditentukan dari semula oleh qadla dan qadar Tuhan.<sup>18</sup> Imam Al-Syahrasytani mengartikan bahwa *al-Jabbar* menolak adanya perbuatan dari manusia dan menyandarkan semua perbuatan kepada Allah.<sup>19</sup> Adapun logika yang mereka bangun adalah seperti yang dikemukakan oleh Jaham bin Safwan bahwa “manusia tidak mampu berbuat apa-apa.” Ia tidak mempunyai daya, tidak mempunyai kehendak sendiri dan tidak mempunyai pilihan. Manusia dalam perbuatan-perbuatannya adalah dipaksa, tidak ada kekuasaan, kemaun dan tidak ada pilihan baginya.<sup>20</sup> Adapun alasan naqlinya mereka menggunakan dalil Al-Quran surat Al-An’am ayat 112 berbunyi:

... وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ مَا فَعَلُوهُ فَذَرْهُمْ وَمَا يَفْتَرُونَ ﴿١١٢﴾

*“Jikalau Tuhanmu menghendaki, niscaya mereka tidak mengerjakannya, Maka tinggalkanlah mereka dan apa yang mereka ada-adakan”.*

Demikian juga dalam surat ash-Shaffat ayat 96 berbunyi:

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ وَمَا تَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

*“Padahal Allah-lah yang menciptakan kamu dan apa yang kamu perbuat itu”.*

Ada juga dalam surat Al-Anfal ayat 17 berbunyi:

<sup>17</sup>Aliran ini diambil dari kata jabari yang bermakna mengharuskan atau memaksakan, lihat Luis Ma’luf (1960). *Al-Munjid* (Beirut: Daar al-Fikri), hal. 78.

<sup>18</sup>Prof. Dr. Harun Nasution (1971). *Theologi Islam* (Jakarta: UI Press), hal. 31.

<sup>19</sup>Abu Al-Fath Muhammad Abdul Karim bin Abi Bakar Ahmad al-Syahrasytani (2008). *Al-Milal wa al-Nihal* (Beirut: Daar al-Fikri), hal. 69.

<sup>20</sup>Al-Syahrasytani, *al-Milal*, hal. 70.

فَلَمْ تَقْتُلُوهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ قَتَلَهُمْ وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَىٰ وَلِيُبْلِيَ  
 الْمُؤْمِنِينَ مِنْهُ بَلَاءً حَسَنًا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٤٧﴾

“Maka (yang sebenarnya) bukan kamu yang membunuh mereka, akan tetapi Allahlah yang membunuh mereka, dan bukan kamu yang melempar ketika kamu melempar, tetapi Allah-lah yang melempar. (Allah berbuat demikian untuk membinasakan mereka) dan untuk memberi kemenangan kepada orang-orang mukmin, dengan kemenangan yang baik. Sesungguhnya Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui”.

Berdasarkan ayat dan logika yang dibangun oleh aliran Jabariyah, maka segala perbuatan manusia telah ditentukan dan diatur oleh Allah Swt. termasuk di dalamnya adalah kesehatan manusia. Sehat dan sakitnya seseorang telah ditentukan oleh Allah dan manusia tidak punya kekuatan untuk merubahnya.

Sementara aliran Qadariyah<sup>21</sup> adalah sebaliknya, mengatakan bahwa manusia mempunyai qudrah atau kekuatan untuk melaksanakan kehendaknya. Inti dari ajaran ini bahwa manusia mempunyai kebebasan dan kekuatan sendiri untuk mewujudkan perbuatan-perbuatannya.<sup>22</sup> Dalil yang mereka gunakan adalah dalam surat Fushilat ayat 40 berbunyi:

... أَعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٤٠﴾

“Perbuatlah apa yang kamu kehendaki; Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan”.

Juga dalam surat Al-Kahfi ayat 29 berbunyi:

وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَلِمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ ﴿٢٩﴾

“Dan Katakanlah: “Kebenaran itu datangnya dari Tuhanmu; Maka Barangsiapa yang ingin (beriman) hendaklah ia beriman, dan Barangsiapa yang ingin (kafir) Biarlah ia kafir”.

<sup>21</sup>Asal nama aliran ini diambil dari bahasa Arab yaitu “qadara” yang mempunyai beberapa arti yaitu, kuasa, atau mampu, memuliakan atau mulia, ketentuan atau ukuran dan menyempitkan. Lihat Abu al-Fadil al-Jamaluddin (1990). *Lisan al-Arab* (Beirut: Dar al-Shadir), hal. 78

<sup>22</sup>Prof. Dr. Harun Nasution, *Theologi*, hal. 32.

Disebutkan juga dalam surat Ar-Radu ayat 11 berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ

“*Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan*”.

Bagi aliran ini perbuatan manusia ditentukan oleh manusia, tidak ada urusan Tuhan dalam menentukan kehidupan manusia. Oleh sebab itu pula untuk mendapatkan kesehatan dan menghindari sakit, manusialah yang menentukannya. Jadi manusialah yang merencanakan apakah ia mau sehat maka aturlah makanan, minuman dan hal-hal yang dapat membuat seseorang sehat. Sebaliknya buat keadaan yang dapat menghindari diri kita jadi sakit.

Kedua aliran ini sangat kontradeksi, yang satu mengatakan perbuatan manusia hanya urusan Tuhan, sementara aliran yang lain mengatakan bahwa perbuatan manusia adalah manusialah yang menentukannya, Tuhan tidak ikut campur mengurusnya. Padahal dalam faktanya keadaan keduanya ada dalam pengalaman manusia, ketika manusia berusaha sudah maksimal hasilnya tidak ada, sehingga seolah-olah Tuhan tidak memberikan pertolongannya kepada manusia. Sebaliknya ada perbuatan manusia yang tiba-tiba terwujud atau terjadi sengan sendirinya tanpa usaha manusia. Untuk itu muncul aliran alternatif yang mencoba mempertemukan antara takdir Allah dengan usaha manusia, yaitu aliran Asyariyah.<sup>23</sup> Adapun teori yang ia kemukan adalah teori “al-Kasab” dengan isinya bahwa “perebuatan-perbuatan manusia bukanlah diwujudkan manusia sendiri melainkan diciptakan oleh Tuhan, tetapi Tuhan memberikan

---

<sup>23</sup>Aliran Asya’riyah adalah aliran Kalam yang dinisbahkan kepada Abu al-Hasan Ali bin Ismail Al-Asya’ri. Ia merupakan keturunan dari Abu Musa Al-Asy’ari, salah seorang perantara dalam sengketa antara Ali Bin Abi Thalib dan Mu’awiyah bin Abi Sofyan. Ketika umurnya mencapai usia 40 tahun ia bersembunyi selama 15 hari di rumahnya, lalu ia pergi ke sebuah Masjid di Basrah. Dihadapan orang banyak Al-Asy’ari menyatakan bahwa pada mulanya ia berpendapat tentang al-Quran sebagai makhluk Allah tidak dapat dilihat dengan mata kepala, perbuatan buruk adalah manusia sendiri yang memperbuatnya (semua pendapat Mu’tazilah). Kemudian ia mengatakan “saya tidak lagi memegang pendapat-pendapat saya harus menolak paham-paham orang Mu’tazilah dan menunjukkan keburukan dan kelemahannya. Hanafi Ahmad (2001). *Teologi Islam (Ilmu Kalam)* (Jakarta: Bulan Bintang), hal. 65.

daya kepada manusia untuk meraihnya, daya tersebut dinamakan dengan *al-Kasb*.<sup>24</sup> Dengan demikian telah terjadi sebuah pemahaman konfigurasi antara teo-sentris dengan antropo-sentris, sehingga terciptalah sebuah teori bahwa Allah menciptakan takdir bagi kehidupan manusia tetapi manusia dapat mengusahakannya agar takdir tersebut bersesuaian dengan keinginan manusia. Dalam Al-Quran terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 286 berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّكَ رَحِيمٌ رَّحِيمٌ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): “Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma’afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir.”

Sejatinya teori sehat dan sakit juga diacu kepada *al-Kasb* ini maka kesehatan dan sakit adalah hak Allah, artinya sehat dan sakitnya seseorang adalah berada pada genggaman dan takdir dari Allah, akan tetapi Allah juga meberikan ikhtiyar kepada manusia untuk mewujudkan kesehatannya dan menghindari dari sakit. Untuk menghindari dari sakit walaupun sakit itu tidak akan hilang seluruhnya, paling tidak penyakit itu tidak menggerogoti hipup kita dan masih dapat menjalani hidup dengan baik. Adapun usaha untuk menghindari sakit ini secara teologis tentu juga mengacu kepada konsep Al-Quran yang digambarkan sebagai pola

<sup>24</sup>Al-Bagdadi (tt). *Al-Farqu Bain Al-Firaq*, hal. 83.

hidup para Nabi seperti Nabi Ibrahim, hal ini digambarkan oleh Allah dalam surat Asy-Syara ayat 75-88 berbunyi:

قَالَ أَفَرَأَيْتُمْ مَا كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ ﴿٧٥﴾ أَنْتُمْ وَّآبَاؤُكُمْ الْأَقْدَمُونَ ﴿٧٦﴾ فَإِنَّهُمْ عَدُوٌّ لِّي إِلَّا رَبَّ الْعَالَمِينَ ﴿٧٧﴾ الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَالَّذِي كَفَّرَ عَنْيَ رِجْزَهُمْ فَمَا أَغْنَىٰ عَنِّي مِنْهُمُ الْمَالُ مَا كَانُوا يَكْفُرُونَ ﴿٨١﴾ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا ﴿٨٢﴾ وَالْحَقِّنِي بِالصَّالِحِينَ ﴿٨٣﴾ وَأَجْعَلْ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ وَأَجْعَلْنِي ﴿٨٤﴾ مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ ﴿٨٥﴾ وَأَغْفِرْ لِأَبِي إِنَّهُ كَانَ مِنَ الضَّالِّينَ ﴿٨٦﴾ وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ ﴿٨٧﴾ لَا يُنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا ﴿٨٨﴾ مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

"Ibrahim berkata: "Maka Apakah kamu telah memperhatikan apa yang selalu kamu sembah. Kamu dan nenek moyang kamu yang dahulu?, Karena Sesungguhnya apa yang kamu sembah itu adalah musuhku, kecuali Tuhan semesta alam. (Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan Aku, Maka Dialah yang menunjuki Aku. Dan Tuhanku, yang Dia memberi Makan dan minum kepadaKu. Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku. Dan yang Amat kuinginkan akan mengampuni kesalahanku pada hari kiamat". (Ibrahim berdoa): "Ya Tuhanku, berikanlah kepadaku Hikmah dan masukkanlah aku ke dalam golongan orang-orang yang saleh. Dan Jadikanlah aku buah tutur yang baik bagi orang-orang (yang datang) Kemudian. Dan Jadikanlah aku Termasuk orang-orang yangEMPUSAKAI surga yang penuh kenikmatan. Dan ampunilah bapakku, karena Sesungguhnya ia adalah Termasuk golongan orang-orang yang sesat. Dan janganlah Engkau hinakan aku pada hari mereka dibangkitkan. (yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna. Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih".

Jika ditelusuri ayat di atas, maka kiat dan urutan upaya hidup sehat bapak umat Islam Nabi Ibrahim As. Adalah sebagai berikut: (1). Beriman kepada Allah, karena Dia-lah yang menciptakan manusia dan alam semesta ini. Sehingga Tuhanlah yang memberikan sehat atau sakit. (2). Manfaatkan makan dan munum (rizki) sebagai rahmat Allah. (3). Jika sakit Dia-lah



meyembuhkannya, tentu berusaha hidup sehat dengan cara-cara yang diatur oleh Allah Swt. (4). Perbanyak Ilmu (belajar) mendapatkan Ilmu penegatahuan, karena dengan ilmiah seseorang hidup bermartabat (5). Berharap (*raja'*) dan berdoa agar Allah mengampuni kesalahan atau dosa di akhirat nanti dan masuk surga yang nikmat dan kebahagiaan. (6). Hiduplah dengan beramal shaleh (7). Bersilaturrahim agar dikenal masyarakat. (8). Mendoakan orang tua dan kerabat. (9). Hati yang sejahtera (*qalibun salim*). Dengan demikian, sangat pantas dan kredibel bahwa Allah telah memberikan Mu' jizat kepada Nabi Ibrahim As, sehat wal afiat sehingga sang Rasul ketika dibakar oleh umatnya dia tidak terbakar oleh api.

Apabila digunakan teori ini, maka konsep untuk mendapatkan hidup yang sehat terhindar dari penyakit maka seorang muslim lebih dahulu memulainya dari diri (*syakhsun*) dengan iman yang kukuh dan hal itu akan mewujudkan hati yang salim (*qalibun salim*) atau *telomere* yang bersih, kerjakan amal shaleh, orientasai ilmu pengetahuan, lanjutkan dengan silaturrahim, berbuat baik kepada orang tua. Dengan demikian pula, maka Allah akan memberikan hambanya itu dengan *karamah* dan *ma'unah*<sup>25</sup> dengan hidup sehat tanpa penyakit.

#### **D. Keimanan Memperoleh Kesehatan Hidup**

Iman adalah keyakinan yang menghunjam di hati yang melahirkan sebuah energi yang myakini bahwa Allah adalah Tuhan pencipta alam semesta dan segala makhluk yang ada di dalamnya. Keyakinan kepada Allah itu, mewajibkan umat Islam percaya kepada para Malaikat-malaikat Allah, Rasul-rasul dan Kitab-kitab Allah serta iman kepada qadha dan Qadar Allah. (Q.S.2:285). Iman sesungguhnya dapat mendorong seseorang menggunakan makan, minum dan sejumlah rizki yang diberikan Allah Swt sehingga hidupnya sehat. Maka secara paraktis bahwa iman sebagai dasar seseorang melakukan transaksi dan pengguna ekonomi untuk mewujudkan kesehatan, dan dengan modal kesehatan itu pulalah,

---

<sup>25</sup>Karamah adalah kebaikan atau kejadian luar biasa kepada orang shaleh dan aulia yang dengan keshalehannya ia diberikan kesehatan yang paripurna. Maunah juga anugerah Allah kepada yang Dia sukai dengan memberikan kelebihan dapat hidup sehat dan bahkan ia dapat mengobati orang sakit.

seseorang dapat me ngabdi kepada Allah Swt. Hubungan antara iman-rizki-hidup sehat secara tersirat termaktub dalam firman Allah surat Al-Maidah ayat 88 berbunyi:

﴿۸۸﴾ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِء مُؤْمِنُونَ

*“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”*.

Keterkaitannya dengan kesehatan, makanan halal serta, ketekunan beribadah secara tersirat juga firman Allah dalam surat An-Nahal ayat 114 berbunyi:

﴿۱۱۴﴾ فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ

تَعْبُدُونَ ﴿۱۱۴﴾

*“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah”*.

Hubungan iman dengan sehat juga secara tersirat, bahwa yang dapat merusak kesehatan adalah gangguan kejiwaan baik dari keadaan stres untuk menghadapi multi dimensi masalah hidup, yang dapat merusak kesehatan fisik. Apalagi kejahatan dan maksiyat yang dilakukan merupakan dorongan setan sebagai simbul keburukan, maka godaan setan sesungguhnya juga mempengaruhi kesehatan seseorang. Oleh kerana itu, hidup sehat jauhi setan dengan segala kejahatannya seperti minum arak, judi, menguindi nasib, berzina adalah bentuk merusak fisik dan mental, sehingga setan harus dijauhi agar hidup sehat, dan orang yang berimanlah yang terhidar dari gangguan setan. Lihat firman Allah dalam surat Al-Maidah ayat 90 berbunyi:

﴿۹۰﴾ يَأْتِيهِمُ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا اَحْمَرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطٰنِ فَأَجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴿۹۰﴾

*“Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi,*

(berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah<sup>26</sup> adalah Termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan”.

Ayat ini menunjukkan bahwa setan dapat merong-rong manusia untuk melakukan kejahatan yang merusak iman kepada Allah dengan melawan hukum dan perintah Allah, sehingga setan menjauhkan orang mu'min jauh dari kegiatan ibadah sebagai perintah Allah, firman Allah dalam surat Al-Maidah ayat 91 berbunyi:

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

“Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu)”.

Dari sisi lain bahwa iman mendorong seseorang muslim untuk hidup bersih sebagai pangkal sehat, hal ini dapat isyarat dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 222 berbunyi:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

<sup>26</sup>Al Azlaam artinya: anak panah yang belum pakai bulu. orang Arab Jahiliyah menggunakan anak panah yang belum pakai bulu untuk menentukan Apakah mereka akan melakukan suatu perbuatan atau tidak. Caranya ialah: mereka ambil tiga buah anak panah yang belum pakai bulu. setelah ditulis masing-masing Yaitu dengan: lakukanlah, jangan lakukan, sedang yang ketiga tidak ditulis apa-apa, diletakkan dalam sebuah tempat dan disimpan dalam Ka'bah. bila mereka hendak melakukan sesuatu Maka mereka meminta supaya juru kunci ka'bah mengambil sebuah anak panah itu. Terserahlah nanti Apakah mereka akan melakukan atau tidak melakukan sesuatu, sesuai dengan tulisan anak panah yang diambil itu. kalau yang terambil anak panah yang tidak ada tulisannya, Maka undian diulang sekali lagi.

*“Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. 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”.*

Demikian juga kebersihan pangkal sehat dalam sabda Baginda Rasulullah Saw yang berbunyi: *”an-nadhafatu minal iman”* (kebersihan adalah bagian dari iman). Kebersihan ini juga masuk dalam berpakaian seperti firman Allah dalam surat Al-Muddatstsir ayat 4-5 berbunyi:

وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ﴿٤﴾

*“Dan pakaianmu bersihkanlah. Dan perbuatan dosa tinggalkanlah”.*

Sampai di sini, dapat diketahui bahwa sehat adalah berpangkal dari hati yang didalamnya ada tempat berseminya iman dan melahirkan amal shaleh. Maka korelasi antara semakin beriman seseorang maka semakin baik, bersih hidupnya dan makan, minum dan memperoleh rizki halal dan baik. Itulah sebabnya, maka Allah menyerukan kepada umat manusia bahwa apabila orang satu negeri beriman dan bertaqwa, maka Allah akan turunkan berkah dan jangan berdusta, maka Allah akan memberikan azab yang sengsara, lihat firman Allah dalam surat Al-A'raf ayat 96 berbunyi:

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ  
وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٩٦﴾

*”Jikalau Sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat Kami) itu, Maka Kami siksa mereka disebabkan perbuatannya”.*

Berkah hidup meliputi kesehatan, ilmu, harta dan kemuliaan yang diberikan oleh Allah kepada orang yang beriman, dan sebaliknya Allah akan memberikan siksanya kepada mereka yang mendustai agama Allah. Jadi, jika berbohong kepada Allah maka akan dikirim-Nya bencana berupa musibah penyakit, dan kesengsaraan hidup. Itu sebabnya maka

kata “aman” diambil dari kata “iman” karena orang beriman hidupnya aman tenteram karena rizki berlimpah dari berbagai penjuru dunia, firman Allah dalam surat An- Nahal ayat 112 berbunyi:

وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ﴿١١٢﴾

“Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezkinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian, kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat”.

Dalam ayat ini, Allah mengancam orang-orang yang kufur kepada nikmat Allah seperti ketakutan dan kelaparan. Kelaparan adalah berakibat kepada menurunnya gizi yang juga berefek kepada datangnya berbagai penyakit. Jika penyakit sudah menggerogoti tubuh seseorang maka ia akan ketakutan karena penyakit-penyakit yang ia derita membebani biaya dan morat-maritnya anggota keluarga yang akan berujung kepada kesengsaraan. Sangat jelas bahwa iman dapat mendorong seseorang hidup sehat dan mengantisipasi dari berbagai penyakit. Oleh karena itu, orang beriman yang senantiasa dekat dengan Allah dan selalu beribadah dan berzikir kepada Allah, maka hatinya (*telomere-qalb*) nya tenang yang menghasilkan kesehatan prima, firman Allah dalam surat Ar-Ra’du ayat 28 berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾


“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Orang mu’min yang berhati tenang, maka hidupnya aman, tenteram sehingga hidupnya dapat diabdikannya kepada Allah Swt. Sikap seperti itulah yang mendapatkan kesehatan sebagai rahmat dari Allah Swt.

## BAB II

# AKTIVITAS BERIBADAH MENJAMIN KESEHATAN UMAT ISLAM

### A. Filosofi dan Esensi Ibadah

 esuai dengan tujuan diciptakannya manusia adalah untuk mengabdikan kepada Allah (Q.S. 52:56), maka sudah sepatutnya melaksanakan ibadah dengan berkualitas tinggi. Untuk mencapai kualitas tersebut, manusia itu wajib sehat. Ibadah kepada Allah seperti posisi mata uang, yang satu sisinya akan menjadi bahagian dari sisi sebaliknya dan itulah baru mata uang itu laku menjadi penukar barang, jika sebaliknya lain dengan sisi sebaliknya maka uang itu rusak tidak dapat dijadikan sebagai alat penukar barang. Begitulah juga antara sehat-sakit dengan ibadah, jika seseorang sehat dia akan bagus beribadah tetapi jika sakit maka ibadahnya juga tidak sempurna. Dari sisi lain juga semua ibadah yang dibebankan kepada umat muslim adalah dapat memberikan kesehatan.

Prof. Muhammad Syukri Salleh membagi ibadah kepada tiga bentuk yaitu ibadah utama (*asas*), ibadah sunnah (*afdhal*), dan ibadah umum,<sup>1</sup> ibadah *asas* ini terkait dengan pengamalan rukun Islam mulai dari kalimat syahadat, shalat lima waktu, puasa Ramadhan, zakat dan haji. Ibadah *asas* ini adalah saling berpengaruh antara satu dengan yang lainnya serta terpadu dengan seluruh aspek kehidupan umat manusia, integrasi ini terlihat dalam firman Allah surat Ibrahim ayat 24-25 berbunyi:

---

<sup>1</sup>Prof. Dr. Muhammad Syukri Salleh (2003). *7 Prinsip Pembangunan Berteraskan Islam* (Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn. Bhd. Pusat Pengajian Sains Kemasyarakatan USM), hal. 48-49.

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي  
 السَّمَاءِ تُؤْتِي ۞ أُكْلُهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ  
 لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ۝

“Tidakkah kamu perhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan kalimat yang baik seperti pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya (menjulang) ke langit, Pohon itu memberikan buahnya pada Setiap musim dengan seizin Tuhannya. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan itu untuk manusia supaya mereka selalu ingat”.

Dalam ayat ini yang dimaksud dengan kalimat yang baik ialah kalimat tauhid, segala Ucapan yang menyeru kepada kebajikan dan mencegah dari kemungkarannya serta perbuatan yang baik, kalimat tauhid itu tersimpul dalam kalimat syahadataini yaitu *laa ilaa ha illallaah wa Muhammadur Rasulullah*. Jadi hidup seorang muslim itu seperti sebuah pohon kayu yang akarnya kuat menancap ke bumi (iman yang kuat), ibadah yang benar dan kukuh, muamalah yang baik serta mewujudkan akhlak mulia dan mewujudkan kehidupan yang aman, tenteram dan bahagia. Oleh sebab itu, iman adalah pangkal dan dasar didirikannya hidup, dan tidak ada pendorong dan penggerak yang lebih kuat pengaruhnya selain dari iman<sup>2</sup> yang dapat mewujudkan perbuatan amal shalih menuju keselamatan di dunia dan akhirat.

Begitu pentingnya kalimat syahadat ini maka seorang muslim mestilah memahami dan mengamalkan rukun dan syarat syahadat yaitu, Seorang mukmin menurut Abdul Aziz, bahwa kalimat yang agung ini mestilah memenuhi rukun dan syarat syahadat, rukunnya ialah *an-nafyu* (peniadaan) dan *al-itsbat* (penetapan). Sedangkan syarat-syaratnya yaitu (a) *al-alim* (mengetahui) makna syahadat (b). *Yakin* yaitu, hendaklah orang yang mengucapkannya benar-benar yakin dengan makna yang ditunjukkan kalimat syahaat tersebut, jika ia ragu-ragu maka hal itu tidak ada manfaatnya. (c). *Qabul* (menerima), apa yang ditunjukkan oleh makna kalimat yaitu beribadah hanya kepada Allah semata-mata. (d). *Inqiyad* (patuh), terhadap

<sup>2</sup> Yusuf Al-Qardawy (tt). *Iman Dan Kehidupan* (Jakarta: Bulan Bintang), hal. 265.

makna yang ditunjukkannya. (e). *Shiddiq* (jujur), yaitu, hendaknya orang yang mengucapkan kalimat ini benar-benar jujur dari dalam hatinya. (f). *Ikhlas*, iaitu membersihkan amal dari segala debu syirik dengan cara tidak mengucapkan kalimat tersebut kerana tujuan duniawi. (g). *Mahabbah* (cinta), kalimat ini serta isinya dan juga mencintai orang-orang yang mengamalkannya.<sup>3</sup> Jika seseorang mencintai Allah tentu Dia akan memberikan hal-hal yang terbaik berupa hal-hal yang dipintakan termasuk kesehatan atas kasih sayang-Nya. Firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 31 berbunyi:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾

“Katakanlah: “Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah Aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu.” Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

Keberadaan dan fungsi syahadat dari persefektif kesehatan adalah berakar dari makna Syahadat adalah sumpah yang mengandung konsekwenasi yang sangat luas, ketika seseorang mengucapkan syahadat maka baginya ada fasilitas dan tanggung jawab. Dengan mengucapkan syahadat, maka saat itulah dia dibebani kewajiban menjalani syariat Islam dan haknya adalah kedamaian dari Yang Maha Pemberi Kedamaian. Maka jika ucapan itu benar-benar masuk ke dalam sanubari kita, maka janji kedamaian dari Allah itu akan kita dapatkan. Dapat ditegaskan lagi bahwa, berprinsip kepada Allah artinya kita melepaskan diri dari selain Dia. Kalimat *la ilaha illa Allah*, maka berarti kita telah sampai derajat insan Kamil. Pada saat seperti itu kita telah menjadi dekat dengan-Nya dan Dia akan membantu semua urusan-urusan kita termasuk kesehatan kita.<sup>4</sup>

Demikian juga ibadah-ibadah wajib yang lainnya semuanya dapat

<sup>3</sup>Abdul Aziz (1998). *Maqarrarut at-Tauhid Kitab at-Ta'lim lil Mubtadin* (Riyad: Daar Al-Wathan), hal. 16-18),

<sup>4</sup>Mustamir, S.Ked (2007). *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan Penyembuhan Islami Dengan Metode Religiopsikoneuroimunologi* (Yogyakarta: PN. Lingkaran), hal. 101.



memberikan efek terhadap kesehatan hambanya. Mari ikuti penjelasan berikut ini:

## B. Shalat Memperoleh Kesehatan

Ibadah shalat secara fiqh hukumnya wajib dengan kaedahnya “*ma yutsabu ‘ala fi’lihi wa ya’aqabu ala tarkihi*” (berpahala apabila mengerjakannya dan berdosa apabila meninggalkannya)”. Pahala di sini bisa diartikan bahwa orang yang mengerjakan shalat kelak akan masuk surga. Sedang di dunia ada juga ujahnya (balasannya) berupa kesehatan dan ketenangan hati. Berdosa meninggalkannya kelak akan masuk neraka, dan di dunia inipun orang yang meninggalkan shalat akan memperoleh penyakit atau kesengsaraan hidup. Oleh sebab itu, shalat bukan hanya sebagai kewajiban tetapi adalah kebutuhan hidup yang dikerjakan sampai akhir hayat kita. Adapun kewajiban awal sebelum shalat adalah berwudhu, sehingga dikemukakan sekilas tentang epek berwudhu untuk kesehatan.

Berwudhu, adalah prasyarat dapat melakukan ibadah shalat, sehingga wudhu adalah wajib, hal ini sesuai dengan kaidah ushul faqh yang berbunyi “*ma la yutimma al-wajibu illa fih fa hual wajib*” (tidak sempurna suatu yang wajib kecuali dengannya maka ia wajib”, maka wudhu adalah sesuatu yang wajib. Apalagi shalat adalah kegiatan ibadah untuk menghadap Allah, maka bersuci lahir dan bathin sangat utama.

Apabila dilihat dari sudut kesehatan, maka untuk menghadap Allah Swt. (*ash-shalatu mi’rajul mu’minin*), artinya shalat itu mi’raj nya orang mu’min), maka bagi seorang muslim yang akan menghadap Allah tentunya mesti dalam keadaan sehat. Sehingga upaya agar tetap sehat tetap dilakukan kebersihan fisik lewat berwudhu. Salah satu cara berwudhu adalah dengan air, maka air yang paling utama adalah air dingin dapat menyerap panas dari tubuh seseorang sebanyak 30 kali lebih besar dibanding dengan merkuri dalam temperatur yang sama dan kulalitas yang sama. Oleh sebab itu, air dingin sangat cepat mendinginkan kulit, mendinginkan otot-otot, dan melancarkan peredaran darah. Air juga dapat menjadi perangsang urat-urat syaraf jika air itu kena kulit. Begitu juga air mengalir ditambah dengan menggunakan handuk penggosok atau siraman keras dari air itu sendiri, maka dapat

membuat air itu lebih efektif sebagai alat penyembuh.<sup>5</sup> Jika berwudhu dengan benar dan baik ke seluruh anggota wudhu dari yang sunnat sampai yang wajib maka anggota tubuh itu akan bersih dan sehat. Dalam sebuah hadis bermakna”

*“Dari Humran bahwa Usman meminta air wudhu, ia membasuh telapak tangan tiga kali, lalu berkumur dengan istinsya, dan istinsyar, kemudian membasuh wajahnya tiga kali. Sertelah itu membasuh tangannya hingga siku tiga kali dan demikian pula tangan kirinya. Lalu dia mengusap kepalanya, kemudian membasuh kaki kanan mata kaki tiga kali dan demikian pula kaki kirinya. Kemudian dia berkata Saya melihat Rasulullah berwudhu seperti wudhuku. Ketika membasuh kedua telapak tangan katakan dalam hati bahwa kita telah berbuat banyak kesalahan dengan kedua telapak tangan kita dan berdoalah agar Allah menghindarkan kita dari kesalahan-kesalahan dengan telapak tangan kita dan menghiasi telapak tangan kita dengan perbuatan-perbuatan yang mulia”.*

Jika ditelusuri semua anggota badan seorang muslim yang berwudhu mengalirkan air keseluruhan anggota wudhu mulai dari berkumur-kumur, membasuh muka, membasuh tangan, mengusap sebahagian kepala, mengusap telinga, membasuh kaki adalah sebagai simbul untuk membersihkan dan menghilangkan dosa-dosa yang diperbuat oleh anggota tubuh tersebut. Dengan keadaan bersih itulah seorang muslim menghadap dan mengabdikan kepada Allah dengan shalat. Maka dari sudut kesehatan diketahui bahwa: (1). Kulit yang dibasuh air akan menjadi bersih, kulit adalah pagar pertama sistem pertahanan tubuh kita, sehingga dengan membasuhnya maka fungsi kulit untuk melindungi tubuh bagian dalam akan lebih optimal. (2). Dengan menggosok sela-sela jari maka saluran limfe yang banyak di dalamnya akan menjadi berfungsi baik. Pembuluh limfe sebagai salah satu yang berperan dalam pertahanan tubuh kita juga akan bekerja secara optimal. (3). Pemijatan di daerah tangan dan kaki, sesuai dengan ilmu akupunktur, juga akan bermanfaat pada organ yang sangat vital dalam sistem pertahanan tubuh.<sup>6</sup> Dengan demikian, wudhu secara praktis merupakan serangkaian gerakan penyucian fisik yang terkadang disertai bacaan atau doa tertentu. Secara filosofis, wudhu merupakan gerakan

---

<sup>5</sup>Mustamir, *Rahasia Energi*, hal. 120-125.

<sup>6</sup>Mustamir, *Rahasia Energi*, hal.134.

simbolis bagi penyucian diri (mental) manusia. Tegasnya wudhu merupakan simbol betapa pentingnya bagi manusia untuk membersihkan penyakit lahir dan batin dalam dirinya mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki.<sup>7</sup> Dalam keadaan suci bersih dan sehat lahir dan batin itulah, seorang muslim melakukan shalat ke hadapan Allah Swt.

Ibadah Shalat, bukan hanya sarana untuk menyehatkan jasmani, melainkan juga untuk menyehatkan ruhani. Tegasnya gerakan-gerakan shalat merupakan suatu sarana untuk menyehatkan jasmani, sementara bacaan-bacaan shalat merupakan media untuk menyehatkan ruhani.<sup>8</sup> Oleh sebab itu, pelaksanaan ibadah shalat ini mestilah sesuai dengan petunjuk syar'i dan perintah Nabi Muhammad Saw, seperti yang disabdakan beliau: "*shallu kama ra'atumuni ushally*" artinya *shalatlah kamu seperti engkau melihatku shalat*". Ibadah shalat yang menampilkan rukun *qalbi* berupa niat yang tulus dan ikhlas hanya karena Allah, hal ini dapat menghilangkan ganjalan dan masalah-masalah hidup, sehingga yang ada adalah fokus konsentarsi bermunajat dan berkontempalsi kepada Allah. Oleh sebab itu, niat adalah perbuatan sehingga tidak akan lemah tubuh seseorang yang telah kuat niatnya. Kerena itu, gerakan anggota tubuh akan mengikuti tujuan hati (*qalb*). Tubuh yang lemah mampu melakukan aktivitas jika niatnya kokoh. Sebaliknya tubuh yang kuat tidak bisa mengikuti aktivitas jika niatnya lemah. Maka jika niat shalat telah benar dan kuat maka shalat akan menjadi sebuah munajat bersama Allah Swt. dan mikraj menuju-Nya. Jika niatnya lemah, maka shalat akan kehilangan makna dan orang yang melakukan shalat tanpa niat yang tulus maka termasuk orang-orang yang celaka.<sup>9</sup>

Seterusnya rukun *qauli*, berupa bacaan-bacaan surat Al-Fatihah, ayat-ayat Al-Quran serta berbagai doa dilantunkan dalam shalat yang dapat memberikan ketenangan jiwa seseorang yang melakukan shalat, karena bacaan Al-Quran dan doa-doa tersebut menjadi pendorong bagi kesehatan jiwa sebagai bahagian dari kesehatan fisik juga. Apalgi rukun *qauli* ini ditambah dengan bacaan zikir maka bacaan itu telah menjaga

<sup>7</sup>Bukhari Abu A. Yusuf Amin (2002). *Keajaiban Senam Para Nabi Untuk Kesehatan Otak, Tubuh, Otot, Pikiran, Persaan dan Keharmonisan Keluarga* (Bandung: Madani Prima), hal 32.

<sup>8</sup>Bukhari Abu A. Yusuf Amin (2002). *Keajaiban Senam Para Nabi*, hal.11.

<sup>9</sup>Mustamir, *Rahasia Energi*, hal. 140.

*qalbu/ telomere* semakin tenang dan terpelihara dari penyakit, isyarat ini terdapat dalam surat Al-Anfal ayat 2 berbunyi:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.”*

Membaca Al-Quran dalam shalat menurut hasil penelitian Prof. Vander Hoven (2002) seperti yang diinformasikan oleh Harian Arab Saudi al-Wathan, bahwa mereka yang membaca Al-Quran secara teratur dapat mencegah penyakit-penyakit psikologi. Menurutnya bahwa setiap huruf dari kata Allah itu akan mempengaruhi penyembuhan psikologis. Ternyata pengucapan kata ini tidak pernah dijumpai pada bahasa lain di dunia. Secara fisiologi pengucapan huruf “A” dapat melapangkan sistem pernafasan serta berfungsi mengontrol gerak nafas. Kemudian saat mengucapkan huruf “L” sesuai dengan bahasa Arab, yakni dengan lidah tertarik ke langit-langit mulut dan sedikit tergelincir di bahagian rahang atas, sejenak tertahan sebelum kemudian mengucapkan bunyi “LAH” sehingga membentuk ruang tertentu di rongga mulut. Jeda yang pendek dan kemudian disusul dengan jeda yang sama secara beruntun ini menimbulkan pengaruh yang nyata terhadap relaksasi pernafasan. Juga pengucapan huruf terakhir “H” membuat kontak antara paru-paru dan jantung yang pada gilirannya kontak ini dapat mengontrol denyut jantung.<sup>10</sup> Begitu peranan bacaan Al-Quran sebagai kalam Allah yang dibaca secara teratur tentu lebih dahsyat untuk memperbaiki sistem syaraf manusia yang sekaligus dapat memperbaiki jasmani umat Islam yang melaksanakan shalat.

Lebih-lebih rukun *fi’li* mulai dari berdiri tegak adalah sebagai sarana latihan untuk mengembangkan sikap-sikap mulia, seperti kesabaran,

---

<sup>10</sup> Mustamir, *Rahasia Energi*, hal. 153.

keteguhan dan bersungguh-sungguh. Firman Allah surat Al-Baqarah ayat 238 berbunyi:

حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

“Peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa. Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu”.

Lalu gerakan *ruku'* dengan mengucapkan takbir dengan mengangkat kedua tangan seperti *takbiratul ihram*, kemudian membungkuk badan sehingga punggung, leher dan kepala menjadi posisi horizontal. Sementara posisi kaki tetap seperti saat berdiri dan kedua tangannya menggenggam kedua lutut. Aspek yang menciptakan kesehatan adalah bahwa posisi horizontal memungkinkan berat badan bergeser ke depan, dengan posisi ini komperasi antar ruas tulang belakang dapat dikurangi. Sementara itu, melakukan *rukuk* yang benar berarti kita telah menjaga kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang dan merupakan saraf sentral beserta sistem aliaran darahnya. Hal lain tentu dengan posisi *ruku*, maka punggung, paha dan betis belakang dapat dirawat. Juga dengan gerakan *ruku*, tulang leher, tengkuk atau saluran saraf memori dapat terjaga.<sup>11</sup> Itu sebabnya ruku itu sebagai tanda sikap merendah serta tunduk kepada Allah. Berusahalah secara serius untuk melunakkan hati dan memperbaharui kekhusukan shalatmu, juga untuk kebesaran Allah.<sup>12</sup>

Setelah *iktidal*, gerakan berikutnya adalah *sujud*, dengan cara mendahulukan kedua lutut, kemudian diiringi kedua telapak tangan sehingga tujuh anggota tubuh menyentuh lantai yaitu jari-jari kedua kaki, kedua lutut, kedua tangan dan dahi, kedua tangan diletakkan dengan menghadapkan jari-jari ke kiblat tanpa menggenggam dan tidak mengembangkannya. Perintah sujud kepada Allah seperti digambarkan oleh Allah dalam surat An-Nahal ayat 49-59 berbunyi:

وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ دَابَّةٍ وَالْمَلَائِكَةُ وَهُمْ لَا

<sup>11</sup>Mustamir, *Rahasia Energi*, hal. 170.

<sup>12</sup>Imam Al-Gazali (2010). *Asrar Al-Shalat wa Muhimmatuha*, Trj Abdul Rasyid Shiddiq, *Rahasia Dibalik Shalat* (Jakarta: Khatulistiwa Press), hal. 94.

يَسْتَكْبِرُونَ ﴿١٩﴾ يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَبِهِمْ ۚ أَيُّسِرُّهُ عَلَىٰ هُونَ ۖ  
 أَمْرٌ يُدْسُهُ فِي التُّرَابِ ۗ أَلَا سَاءَ مَا تَحْكُمُونَ ﴿٢٠﴾

“Dan kepada Allah sajalah bersujud segala apa yang berada di langit dan semua makhluk yang melata di bumi dan (juga) Para malaikat, sedang mereka (malaikat) tidak menyombongkan diri. Ia Menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah Dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-hidup)? ketahuilah, Alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu”.

Sujud dari aspek kesehatan, bahwa disaat melakukan sujud pembuluh darah nadi balik dikunci di pangkal paha, sehingga tekanan darah akan lebih banyak dialirkan ke jantung dan dipompa ke kepala. Apabila disertai menarik nafas dalam-dalam, ditahan kemudian di tekuk untuk sujud hingga terasa aliran darah ke kepala selama mungkin akan memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke kepala, mata, telinga, leher, pundak dan hati. Dengan memperhatikan hal tersebut kita dapat menyatakan bahwa sujud mempunyai manfaat untuk mengurangi sumbatan di pembuluh darah jantung.<sup>13</sup> Kalau demikian maka, sujud ini mestilah dilakukan dengan benar dan sehingga sujud secara hakiki adalah mengembalikan diri ini kepada asal penciptaan manusia oleh Allah Swt. Imam Al-Gazali mengatakan bahwa sujud adalah telah meletakkan diri ke tanah, ketahuilah bahwa engkau telah meletakkan dirimu pada posisi yang tepat, karena berarti engkau telah mengembalikan dirimu kepada asal usul anda yang sebenarnya. Sebab, engkau memang tercipta dari tanah dan akan kembali ke tanah pula. Itu adalah momen sangat baik bagimu untuk memperbaharui sikap mengagungkan Allah dalam hatimu dengan mengucapkan *subhana rabbiyyal a'la* (Mahasuci Tuhanku Yang Maha Tinggi).<sup>14</sup>

Ketika ruku dan sujud dilakukan maka aliran darah itu tersalurkan ke kawasan kepala dan komponen-komponen tubuh lainnya, maka wajarlah orang yang shalat memiliki hati yang tawadhu' dan wajah berseri-seri, maka Allah menggambarannya dalam surat Al-Fatah ayat 29 berbunyi:

<sup>13</sup> Mustamir, *Rahasia Energi*, hal. 174.

<sup>14</sup>Imam Al-Gazali (2010). *Asrar Al-Shalat* hal. 95.

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا  
 سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ  
 ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ ۚ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَرَزَعٍ أُخْرِجَ شَطَعُهُ فَأَزْرَهُ  
 فَأَسْتَعْلَظَ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سَوْقِهِ ۖ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ ۗ وَعَدَّ اللَّهُ  
 الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿١٥٦﴾

“Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan Dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. kamu Lihat mereka ruku’ dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, Yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya Maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah Dia dan tegak Lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar”.

Selanjutnya duduk dan tasyahud yang diringi dengan bacaan “At-tahyayatul mubarakatus shalawatut thayyibatul lillah, assalamu ‘alaika ayyuhan nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuh, wa salamu ‘alaina wa ‘ala ‘ibadillahi shalihin” sebagai bentuk ungkapan bahwa semua shalat dan akhlak-akhlak yang baik adalah untuk Allah dan seluruh kerajaan langit dan bumi adalah milik-Nya,<sup>15</sup> sehingga tasyahud ini menciptakan kesehatan pelakunya. Menurut Sagiran bahwa posisi duduk dalam shalat sangat unik, dimana posisi tersebut dapat menghentikan aliran pembuluh darah ditungkai, sehingga menambah aliran darah ke otak dan organ dalam lainnya.<sup>16</sup>

Jadi seluruh aktivitas sahalat menurut sebuah penelitian ilmiah, para ahli neurologi berkesimpulan bahwa berpikir merupakan aktivitas

<sup>15</sup> Imam Al-Gazali (2010). *Asrar Al-Shalat* hal. 98.

<sup>16</sup>Dalam Mustamir, *Rahasia Energi*, hal.178.

dwi-arah. Maksudnya pikiran memengaruhi tubuh, dan apa yang terjadi pada organ-organ tubuh memengaruhi pikiran. Keadaan saling mempengaruhi inilah yang membuat pikiran tidak statis, pikiran manusia senantiasa berubah-ubah bergantung pada keadaan atau apa yang terjadi pada organ tubuhnya. Sifat berubah-ubah (dinamis) inilah yang membuat manusia berkemampuan untuk mengubah nasibnya, bahkan keadaan dunianya. Apabila kita memerhatikan gerakan-gerakan shalat dengan tepat dan maksimal, dapat dirasakan bahwa gerakan-gerakan shalat itu dapat melenturkan urat-urat syaraf dan otot yang pada gilirannya berpengaruh pada otak.<sup>17</sup> Jadi efek dari gerakan-gerakan shalat ini maka, umat Islam yang menegakkan shalat hidupnya semakin sehat, jika dilakukan dengan benar sesuai syari.

### C. Ibadah Puasa Melahirkan Kesehatan

Hubungan ibadah puasa dengan kesehatan sesungguhnya didasarkan oleh Sabda Rasulullah dalam hadisnya “*shumu tasihhu*” (puasa itu sehat). Adapun dampak langsung dari ibadah puasa adalah saluran pencernaan dan fungsi metabolik, meskipun sistem lain juga ikut berpengaruh. Sistem saluran pencernaan dalam tubuh merupakan komponen organ yang terbesar dan terberat dalam tubuh. Sistem saluran pencernaan tersebut sesungguhnya tidak pernah berhenti bekerja. Gerakan peristaltik yang dilakukan usus kita berlangsung selama 24 jam dalam sehari. Sedangkan rangkaian proses pencernaan itu sendiri berlangsung selama 6-8 jam. Itu artinya, jika kita makan 3 kali sehari, lambung terutama memang tidak pernah beristirahat. Ibarat mesin-mesin mekanis yang perlu jeda relaksasi, saluran pencernaan pun demikian, butuh istirahat sejenak.<sup>18</sup> Dengan demikian puasa adalah proses jeda dari kerja makan dan minum untuk memberikan waktu istirahat bagi lambung untuk memproses makanan dan minuman. Seperti disebutkan dalam ajaran Islam bahwa perut adalah sumber penyakit, sehingga ibadah puasa untuk mengurangi kerja lambung sehingga, puasa memberikan istirahat fisiologis menyeluruh

---

<sup>17</sup>Bukhari Abu A. Yusuf Amin (2002). *Keajaiban Senam Para Nabi Untuk Kesehatan*, hal. 21-22.

<sup>18</sup>Dr. Ade Hashman, Sp. An (2009). *Rahasia Kesehatan Rasulullah Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Mizan Publika), hal. 136.



bagi sistem syaraf, dan menormalisasi metabolisme tubuh. Dalam kaitan dengan penyembuhan, tindakan untuk mengurangi beban pencernaan dengan mengistirahatkan sementara waktu dapat mengalihkan sebagian energi untuk penyembuhan tubuh.<sup>19</sup>

Dari sisi lain, dengan melaksanakan ibadah puasa bukan hanya dapat menyehatkan fisik tetapi pada dasarnya puasa diletakkan dasarnya oleh kesehatan mental, di mana puasa akan membersihkan hati dari penyakit mental. Penyakit mental bersumber dari hati, atau disebut dengan penyakit hati. Akan tetapi dari semua sebutan penyakit hati tersebut pada dasarnya hati ini dapat dipilah hanya kepada dua macam, ada hati yang baik dan ada hati yang *salim* (sejahtera). Terdapat ayat yang meyakinkan hati yang buruk antara lain:

Pertama; hati yang keras seperti batu dalam surat al-Baqarah ayat 74 berbunyi:

ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَفِيلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿٧٤﴾

*“Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi. Padahal diantara batu-batu itu sungguh ada yang mengalir sungai-sungai dari padanya dan diantaranya sungguh ada yang terbelah lalu keluarlah mata air dari padanya dan diantaranya sungguh ada yang meluncur jatuh, karena takut kepada Allah. dan Allah sekali-sekali tidak lengah dari apa yang kamu kerjakan”.*

Mungkin saja hati semacam ini tidak dapat menerima kebenaran meskipun bertubi-tubi diberikan peringatan dan bimbingan dari siapaun juga, dia tidak akan bergeming sedikitpun untuk menerima kebenaran itu.

Kedua; hati yang buta, dalam surat al-Haj ayat 46 berbunyi:

<sup>19</sup>Dr. Ade Hashman, Sp. An (2009). *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, hal. 136.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يُسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

“Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada”.

Ketiga; hati yang brutal seperti dalam surat ali Imran ayat 159 berbunyi:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿٥٩﴾

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma’afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”.

Dalam ayat ini yang dimaksud dengan urusan itu adalah peperangan dan hal-hal duniawiyah lainnya, seperti urusan politik, ekonomi, kemasyarakatan dan lain-lainnya.

Keempat; hati yang tertutup dalam surat al-Baqarah ayat 7 berbunyi:

خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ ۗ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشْوَةٌ ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٧﴾

“Allah telah mengunci-mati hati dan pendengaran mereka, dan penglihatan mereka ditutup dan bagi mereka siksa yang Amat berat”.

Dalam ayat ini tertutup maksudnya bahwa mereka tidak dapat memperhatikan dan memahami ayat-ayat Al Quran yang mereka dengar dan

tidak dapat mengambil pelajaran dari tanda-tanda kebesaran Allah yang mereka lihat di cakrawala, di permukaan bumi dan pada diri mereka sendiri. Ada juga hati yang lalai terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 88 berbunyi:

وَقَالُوا قُلُوبُنَا غُلْفٌ ۚ بَلْ لَعَنَهُمُ اللَّهُ بِكُفْرِهِمْ فَقَلِيلًا مَّا يُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

“Dan mereka berkata: “Hati Kami tertutup”. tetapi sebenarnya Allah telah mengutuk mereka karena keingkaran mereka; Maka sedikit sekali mereka yang beriman”.

Kelima; hati yang sakit terdapat dalam firman Allah surat al-Baqarah ayat 10 berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ ۖ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

“Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”.

Pendusta adalah keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad Saw. Kelemahan keyakinan itu, menistakan agama dan orang-orang Islam. Penyakit-penyakit hati ini menurut Syekh Fathul Maushuli ada tujuh macam yaitu:

Pertama; *kibir* ialah berupa kesombongan (ananiyah) bahwa dia lebih baik lebih dalam segala hal dari orang lain, orang lain dimataya tetap tidak punya nilai apa-apa dan hanya ia sendirilah yang paling baik dan benar. Kesombongan ini dapat dibagi dengan beberapa bentuk yaitu (a) kesombongan intelektual biasanya terdapat pada diri orang-orang intelektual dan ilmunan, kerana ilmu yang dimilikinya ia merasa tinggi sebenang dengan orang yang ilmunya dibawah peringkatnya. (b). Kesombongan material, kerana harta yang dimilikinya dapat merendahkan dan menyepelekan orang-orang yang tdak punya harta atau orang miskin. (c) Kesombongan kekuasaan dimana jabatan yang ia laksanakan membuat ia sombong sehingga memerintah dengan suka hatinnya (d). Kesombongan fisik kerana ia lebih cantik atau ganteng sehingga memandang rendah dengan orang yang jelek. (e) Kesombongan geografi daerah tempat tinggalnya di kota besar sehinga merasa lebih terhormat dibandingkan dengan orang yang tinggal di desa. Jadi kesombongan semacam ini akan mendapat

memicu diri sendiri lebih baik dan hebat dibandingkan dengan orang lain, sehingga orang yang sombong ini akan menjadi orang yang mercu suar hebat sendiri dan meremehkan orang yang tidak selevel dengannya.

Kedua; *Namimah* adalah membicarakan keburukan orang lain atau membahas kejelekan orang lain dengan membuka aib dari orang tersebut. Dalam kegiatan ini terselip rasa kebencian atas sikap dan perilakunya yang mungkin tidak menyenangkan dirinya.

Ketiga; *Ghibah* adalah hampir mirip dengan *namimah* yaitu membicarakan atau mengupat orang lain dimana orang tersebut ghaib (jauh) dari mereka, walaupun yang dibicarakan adalah kebajikannya. Karena jika ia tahu yang dibicarakan adalah keburukannya maka ia akan marah, dan dibicarakannya kebajikannya pun jika ia tahu dan akan senang tapi itu hanya sekedar angkat jempol belaka yang membuat orang yang *ghibah* akan takabur.

Keempat; *Sum'ah* juga membicarakan atau menyiarkan keburukan orang lain sehingga orang lain jadi tahu dan dapat menjadi keburukan dirinya jadi masyhur dan terhina. Dapat juga *sum'ah* menjadi fitnah bagi orang lain, sehingga ia jadi malu karenanya,

Kelima; *Riya* adalah memamerkan segala keunggulannya kepada khalayak ramai, sehingga atas pamer tersebut ia jadi terkenal tersohor. Pamer keunggulan tersebut bisa dari sudut ibadah sehingga ia merasa lebih taat dan alim dari orang kebanyakan, pamer harta sehingga ia lebih hebat dan hartawan di hadapan public.

Keenam; *Su'dhan* atau buruk sangka terhadap orang lain, yang boleh jadi sebagai dendam atau irihati atas keunggulan dan kelebihan orang lain.

Ketujuh; *Hasad* (dengki) adalah lebih senang melihat orang lain senang dan hebat sehingga dicari cara untuk melunturkan dan menumbangkan keunggulan orang lain lewat cara mencari usaha menjatuhkannya lewat dukun dan orang pintar.

Penyakit-penyakit hati yang telah dikemukakan diatas, hanya dapat diredam lewat ibadah puasa, yang dapat mencipakan jiwa yang bersih. Setelah jiwanya bersih maka pada gilirannya pengaruh dari menahan diri dari makan dan minum itu akan membuat seorang yang berpuasa memperoleh hidup sehat. Hal lain dari hikmah puasa adalah melahirkan

insan-insan yang sehat, karena kesehatan adalah juga penentu kehidupan, termasuk penentu kualitas beribadah kepada Allah. Orang yang sehatlah yang handal untuk mewujudkan kualitas ibadah, karena jika seorang menderita sakit, sudah dapat dipastikan beribadahnya hanya melepas kewajiban sementara kualitas ibadahnya sangat tidak standar. Contoh seorang yang menderita sesak nafas tidak sanggup berjalan kaki ke Masjid, kurang efektif mengikuti gerakan shalat, apalagi melaksanakan ibadah haji dan umrah yang mengutamakan gerakan fisik maka sudah barang tentulah ibadah orang sakit kurang sempurna. Di sisinilah peranan ibadah puasa menjadi wahana mencipitakan kesehatan, sehingga Rasulullah Saw. bersabda; “*sumu tashihhu* (puasa itu sehat). Terwujudnya kesehatan fisik dari aktivitas berpuasa adalah dengan “manajemen makan” karena dalam ramadhan makan minum itu dikelola dengan baik sehingga terwujud makan minum yang teratur baik waktu, jumlah porsi makanan yang dimakan.

Dalam buku *Berpuasa di Era Globalisasi*, yang menguraikan sejumlah hikmah puasa Ramadhan,<sup>20</sup> salah satu topik yang ditulis oleh dr. H. Dalmy Iskandar secara umum menyatakan bahwa hikmah-hikmah puasa bagi kesehatan adalah: (1). Puasa mencegah ketegangan syaraf dan jwa. (2). Puasa memadamkan naluri seksual (3) Puasa dan mencegah sakit gula dan kegemukan (4) Puasa dan kehamilan (5). Puasa dan menyusui.<sup>21</sup> Ada lagi tema yang ditulis oleh Dr. H. Bakhtiyar Fanani Lubis yang bertajuk puasa itu sehat dan menyehatkan, yang intinya adalah: “menurut ilmu faal telah terbukti bahwa proses pencernaan makanan yang dimulai

---

<sup>20</sup>Buku ini adalah kumpulan tulisan para ulama, intelektual muslim dalam berbagai surat kabar di Sumatra Utara yang disunting oleh beberapa dosen Fakultas Ushuluddin yaitu Syahrudin Siregar, Sukiman, Parluhutan Siregar, Musaddad Lubis, Kamaluddin dan Asren Nasution, serta diberikan kata pengantar oleh Syahrin Harahap (2001). *Berpuasa di Era Globalisasi* (Medan: IAIN SU-Harian Waspada dan Pusat Kajian Tasawuf). Secara garis besar buku ini ditulis oleh para ulama dan intelektual dan sudah diterbitkan dalam berbagai surat kabar dan isinya tersimpul dalam beberapa bab yaitu Puasa Ramadhan dan Nilai-nilai Spiritual, Puasa dan pembinaan Kepribadian, Puasa dan Manusia terdidik, Puasa dan Pemberdayaan Umat, Puasa dan Kesehatan Jasmani dan Rohani dan Ibadah Ramadhan dan kesadaran horizontal. Tidak kurang dari enam puluh empat penulis yang membahas puasa dalam berbagai perspektif, yang menggambarkan dahsyatnya puasa ramadhan bagi umat Islam yang mewujudkan insan Kamil yang dapat membahagiakan di dunia dan akhirat.

<sup>21</sup>Syahrudin Siregar (ed), (2001). *Berpuasa di Era Globalisasi*, hal. 195-200.

di lambung hingga selesai di usus halus dan usus besar, berlangsung selama 8 jam. Misalkan seorang muslim selesai makan sahur pada jam 04.30 pagi, maka makanan sahur tersebut pada jam 12.30 telah selesai dicernakan oleh seluruh pencernaan. Mulai dari jam 12.00 hingga berbuka puasa pada jam 18.39 saluran pencernaan mendapat kesempatan beristirahat penuh (selama 6 jam 9 menit) karena tidak ada makanan yang masuk karena berpuasa. Misalkan pula seseorang muslim itu selesai berbuka dan makan malam jam 19 jam 30 menit lagi, maka saluran pencerna sebelum melaksanakan shalat tarawih, makanan tersebut akan selesai dicernakan pada jam 03.00 pagi, selanjutnya bila teratur selesai makan sahur pada jam 04.30 pagi, maka saluran pencernaan masih mendapat tambahan istirahat selama 1jam 30 menit lagi, sehingga total kesempatan istirahat saluran cerna itu adalah 7 jam 39 menit dalam sehari semalam (24 jam). Kalau bertepatan berpuasa sejumlah 29 hari, maka total istirahat saluran cerna mencapai kurang lebih 9 hari dalam setahun kehidupannya. Bila seorang muslim berkesempatan melaksanakan puasa sunat di luar bulan Ramadhan tentulah semakin panjang dan istirahat saluran cerna itu semakin panjang dan dampak kesehatan berpuasa itu semakin besar pula. Dalam keadaan saluran cerna istirahat penuh seperti yang disebutkan di atas itulah memberikan dampak positif bagi organ-organ tubuh lainnya, berupa pengurangan beban kerja bagi organ jantung, hati, ginjal, dan lain-lain. Sesungguhnya istirahat itu, satu kebutuhan penting bagi tubuh kita secara utuh, untuk memelihara kesegaran dan daya tubuh.<sup>22</sup>

Begitulah ibadah puasa dilihat secara kesehatan dari sub makanan saja, maka makan sahur jadi penting dan sunnah karena sahur itu membawa barakah berupa membawa kesegaran dan kekuatan daya tubuh orang yang berpuasa. Apalagi puasa dilihat dari berbagai perseptif baik dari sosial ekonomi, pendidikan, lingkungan dan pembagunan sumberdaya insani yang berkualitas. Prof. Fadhil Lubis menyatakan bahwa lain dari berpuasa agar kita menjadi cendikia, bewawasan dan tetap dalam jalan Allah (*rasyid*). Kecendikiawanan ini terutama dalam menghayati betapa

---

<sup>22</sup>Dr. H. Bachtiar Fanani Lubis, *Puasa Itu Sehat Dan Menyehatkan* . Syahrudin, *Berpuasa*, hal. 203-204.

Allah begitu dekat dan Maha Pemurah kepada para hambanya.<sup>23</sup> Itulah cuplikan contoh hikamah puasa ramadhan dari sejuta faedah ramadhan yang telah dibahas dalam sehmah buku dan kertas kerja serta uraian para ualama tentang puasa Raamdhan.

#### D. Ibadah Zakat Infaq dan Sadaqah untuk Kesehatan

Ibadah zakat, infaq dan sadaqah merupakan pemberian harta kekayaan milik sendiri kepada orang-orang yang berhak (*mustahiq*). Zakat infaq dan sadaqah ini diberikan kepada delapan asnaf seperti dalam firman Allah dalam surat At-Taubah ayat 60 berbunyi:

﴿ إِنَّمَا الصَّدَقَتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَمَلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبِهِمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَرَمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾

“*Sesungguhnya zakat-zakat itu, hanyalah untuk orang-orang fakir, orang-orang miskin, pengurus-pengurus zakat, Para mu'allaf yang dibujuk hatinya, untuk (memerdekakan) budak, orang-orang yang berhutang, untuk jalan Allah dan untuk mereka yuang sedang dalam perjalanan, sebagai suatu ketetapan yang diwajibkan Allah, dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana*”.

Dari penjelasan ayat di atas maka yang berhak menerima zakat ialah: (1). orang fakir: orang yang amat sengsara hidupnya, tidak mempunyai harta dan tenaga untuk memenuhi penghidupannya. (2). orang miskin: orang yang tidak cukup penghidupannya dan dalam keadaan kekurangan. (3). Pengurus zakat: orang yang diberi tugas untuk mengumpulkan dan membagikan zakat. (4). Muallaf: orang kafir yang ada harapan masuk Islam dan orang yang baru masuk Islam yang imannya masih lemah. (5). Memerdekakan budak: mencakup juga untuk melepaskan Muslim yang ditawan oleh orang-orang kafir. (6). Orang berhutang: orang yang

<sup>23</sup>Prof.Dr. Nur Ahmad Fadhil Lubis, Degan Taqwa Membangun Bangsa, dalam Syahrudin (ed), *Bepuasa*, hal. 154.

berhutang karena untuk kepentingan yang bukan maksiat dan tidak sanggup membayarnya. Adapun orang yang berhutang untuk memelihara persatuan umat Islam dibayar hutangnya itu dengan zakat, walaupun ia mampu membayarnya. (7). Orang yang berjuan pada jalan Allah (*sabilillah*): yaitu untuk keperluan pertahanan Islam dan kaum muslimin. Di antara mufasirin ada yang berpendapat bahwa *fisabilillah* itu mencakup juga kepentingan-kepentingan umum seperti mendirikan sekolah, rumah sakit dan lain-lain. (8). Orang yang sedang dalam perjalanan yang bukan maksiat mengalami kesengsaraan dalam perjalanannya. Tentu saja para penerima zakat ini merasa senang dan bahagia ketika menerima pembahagian harta tersebut. Demikian juga para *mustahiq* ini mendoakan agar *muzakki* juga sehat dan barakah terhadap yang mereka berikan. Oleh karena itu, doa dan pinta disampaikan oleh penerima ZIS ini membuat para pemberinya senang, bahagia sehingga mengantarkannya kepada hidup sehat *wal'afiat*. Hal ini dapat dilihat dari firman Allah dalam surat At-Taubat ayat 104 berbunyi:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ  
لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

*“Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan bendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui”.*

Dengan demikian maka menunaikan Zis, membuat hati dapat menjauhkan diri dari penyakit jiwa, karena aspek pemurah dan dapat menjauhkan diri dari kikir, pelit dan serakah. Epeknya zakat mampu menjadi sistem imun pada tubuh, karena perasaan bahagia usai memberi yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, apalagi telah didoakan oleh yang menerema Zis.

Secara faktual sadaqah dapat menyembuhkan penyakit diceritakan sebuah pengalaman Syaikh ‘Abdul Hadi Badlah, Imam Masjid Jami’ur Ridwan di Halab Syiria,<sup>24</sup> di mana anak wanita semata wayangnya jatuh

<sup>24</sup>Kisah selengkapnya ia ceritakan bahwa: Di awal pernikahanku, Allah telah menganugerahkan kepadaku seorang anak. Kami sangat bergembira dengan anugerah



sakit keras di rumah sakit, akan tetapi Syaikh ini melakukan sadaqah hanya dengan sepotong daging kepada seekor kucing. Namun beberapa menit kemudian isteri Syaikh ini melihat seekor burung gagak yang sedang mendekati anaknya yang sakit itu, lalu datang seekor kucing hitam menerkam sang burung tersebut sehingga burung itupun terbang meninggalkan anaknya yang sakit. Setelah itu anak gadis Syaikh itupun pulih dari sakitnya.

## E. Ibadah Haji Dapat Memperoleh Kesehatan

Uraian terkait ibadah haji dalam bahagian ini tidak dalam konteks syah atau tidaknya pelaksanaan ibadah haji, melainkan sebagai kajian hubungan aktivitas ibadah haji dengan kesehatan saja. Maka uraianyapun

---

ini. Akan tetapi Allah berkehendak menimpakan penyakit yang keras terhadap anakku. Pengobatan seakan tak berdaya untuk menyembuhkannya. Keadaan anak kami semakin memburuk dan keadaan kamipun semakin memburuk karena sangat sedih memikirkan keadan buah hati kami dan cahaya mata kami. Kalian tentu tahu apakah artinya seorang anak bagi kedua orang tuanya terutama anak yang pertama. Anakku mengeluhkan demam yang sangat tinggi dan dokter itu berkata kepada kami apabila panas anak Anda tidak turun malam ini, maka kemungkinan besok dia akan meninggal. Aku kembali ke rumah bersama anakku dengan legelisan yang memuncak. Sakit menyerang hatiku hingga kelopak mataku tak mampu terpejam tidur. Akupun mengerjakan shalat lalu pergi meninggalkan isteriku yang menangis sedih di dekat anakku. Aku terus berjalan dan tidak tahu apa yang harus aku lakukan deemi menolong anakku yang sangat kami cintai. Tiba-tiba aku teringat dengan sedekah dalam sebuah hadis Nabi: “Obatilah orang sakit di antara kalian dengan sedekah”. Namun siapa siapa yang aku temui di waktu malam seperti ini. Dalam keadaan aku bimbang seperti itu, tiba-tiba ada seekor kucing lapar yang mengeong di kegelapan malam. Aku teringat dengan sabda Rasulullah ketika ditanya oleh seorang sahabat, apakah berbuat baik kepada bintang ada pahalanya bagi kami? Beliau menjawab: di dalam setiap apa yang bernyawa ada pahalanya. Akupun segera masuk ke dalam rumahku mengambil sepotong daging dan memberinya kepada kucing itu. Setelah itu beberapa waktu kemudian aku kembali dan bergegas mendekati isteriku, dan ia berkata ketika engkau pergi aku tertidur sebentar dengan posisi masih terduduk. Kemudian akau melihat pemandangan yang menakjubkan, dalam tidurku aku melihat tiba-tiba ada seekor burung hitam yang besar dari langit yang terbang hendak menyambar anak kita untuk mengambilnya dariku, aku jadi sangat ketakutan dan tidak tahu apa yang harus kuperbuat. Tiba-tiba muncul seekor kucing yang menyerang burung itu. Aku tidak melihat kucing itu lebih kuat dari pada burung itu, namun akhirnya burung elang itu pergi menjauh. Kami bergegas mendekati anak kami dan penyakit demam anak kami sirna. Baca Mustamir, *Rahasia*, hal. 205-207.

lebih kepada aktivitasnya secara umum saja. Seperti diketahui bahwa perintah ibadah haji merupakan rukun Islam yang kelima, yang diperintahkan oleh Allah seperti yang disebutkan dalam surat Ali Imran ayat 97 berbunyi:

فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا ۗ وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ  
الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا ۚ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿٩٧﴾

*Padanya terdapat tanda-tanda yang nyata, (di antaranya) maqam Ibrahim. Barangsiapa memasukinya (Baitullah itu) menjadi amanlah dia; mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, Yaitu (bagi) orang yang sanggup Mengadakan perjalanan ke Baitullah. Barangsiapa mengingkari (kewajiban haji), Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.*

Esensi ibadah haji ini sesungguhnya memenuhi panggilan Nabi Ibrahim As. yang merupakan pengulangan sejarah trio keluarga Nabi Ibrahim, isterinya Hajar dan anaknya Ismail. Pada hakikatnya ibadah haji yang dipusatkan di Masjidil Haram Makkah adalah tamu Allah yang sering disebut dengan “*dhuyufur Rahman*” tamu Allah, sehingga begitu berkunjung ke Rumah Allah ini, terasalah bahwa hidup ini diserahkan sepenuhnya kepada Allah. Jika seorang tamu masuk ke Rumah Allah maka di satu sisi muncul kerinduan bertemu Allah di rumah-Nya, namun jika tidak ada yang punya rumah, maka paling tidak rasa cinta kepada Allah akan semakin tumbuh dan mendekatkan diri kepada-Nya. Sedang dari sisi lain pula, seorang yang berkunjung ke rumah Allah melaporkan diri tentang kedhaifan, kesalahan dan perbuatan dosa selama ini dilakukan, dan berharap Allah akan menghapuskan segala kesalahan yang diperbuat selama ini. Oleh karena itu, selama berada di Makkah senantiasa mengabdikan kepada Allah dan mengikuti aturan yang telah ditetapkan oleh Allah dalam syariat yang telah ditetapkannya. Maka barang siapa yang masuk ke dalam lingkungan Baitullah ini dia akan memperoleh keberkahan, hidayah serta merasa aman dan tenteram, firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 96-97 berbunyi:

إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَالَمِينَ ﴿٩٦﴾ فِيهِ آيَاتٌ

بَيَّنْتُ مَقَامَ إِبْرَاهِيمَ ۖ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا ۗ وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا ۚ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿١٧﴾

“*Sesungguhnya rumah yang mula-mula dibangun untuk (tempat beribadat) manusia, ialah Baitullah yang di Bakkah (Mekah) yang diberkahi dan menjadi petunjuk bagi semua manusia. Padanya terdapat tanda-tanda yang nyata, (di antaranya) maqam Ibrahim. Barangsiapa memasukinya (Baitullah itu) menjadi amanlah dia; mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, Yaitu (bagi) orang yang sanggup Mengadakan perjalanan ke Baitullah. Barangsiapa mengingkari (kewajiban haji), Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam*”.

Salah satu aturan yang ditetapkan oleh Allah selama berada di kawasan Makkah adalah harus mengikuti peraturan yang telah ditetapkan oleh Allah sebagai pemilik Masjidil Haram ini. Firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 167 berbunyi:

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَةٌ ۖ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ ۗ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ ۗ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ ۚ وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ ﴿١٧٧﴾

“(Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi. Barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, Maka tidak boleh rafats, berbuat Fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan Sesungguhnya Terbaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku Hai orang-orang yang berakal”.

Oleh karena itu, seseorang yang melaksanakan ibadah haji laksanakan semua perintah dan jauhi seluruh larangan-Nya, maka ia akan memperoleh haji yang *mabrur* (kebaikan). Dan salah satu kebaikan itu ialah hidup sehat *wal ‘afiat*, yang diawali dari kesehatan mental dan ruhani. Jadi kesehatan mental ruhani inilah yang menjadi faktor penyebab terwujudnya kesehatan fisik.

Dalam aktivitas ibadah haji ini lebih menitik beratkan dan melibatkan fisik yang prima, sehingga semua pengarakan menggunakan fisik, maka

sangat diperlukan kesehatan, nutrisi dan vitamin agar semua *af'al* fisik berjalan secara maksimal. Dalam praktik ibadah haji ini sejak berangkat dari rumah dan mengikuti proses pemberangkatan sampai kembali ke tanah air semuanya bergerak secara fisik. Mari ikuti uraian umum tentang gerakan fisik dalam ibadah haji yang dimulai dari keberangkatan dari rumah menuju Madinah.<sup>25</sup> Kegiatan utama di Madinah adalah melaksanakan ibadah shalat Arba'in,<sup>26</sup> serta ibadah-ibadah sunnah termasuk shalat di raudhah,<sup>27</sup> ziarah ke Maqam Rasulullah dan melihat pintu Jibril<sup>28</sup> yang sangat indah dan memiliki khas yang membuat orang menjadi puas spiritualnya. Dalam melaksanakan ziarah ini terjadi antrian sangat padat dan berdesak-desakan yang memakan waktu lama, sehingga dibutuhkan stamina fisik yang kuat dan prima. Jika sakit, maka sulit dibayangkan akan mampu masuk dan berziarah ke tempat mulia ini. Setiap hari di Madinah mondar mandir dari ke Masjid Nabawi dan penginapan dengan berjalan kaki, ziarah di kawasan Masjid, i'tikaf. Cukup melelahkan dan tidur sangat kurang. Ditambah lagi dengan ziarah ke tempat-tempat bersejarah seperti kebun kurma, gunung Uhud, Masjid Quba, Masjid Jin dan tempat lainnya.<sup>29</sup> Lebih kurang sembilan hari di Madinah, maka selanjutnya menuju Makkah Al-Mukaramah dengan memulai berihram dan bermiqat di Masjid Bir Ali. Seterusnya dengan bus menuju Makkah, lebih kurang tujuh atau delapan jam.

Ibadah pertama setelah di Makkah adalah langsung melakukan *tawaf qudum* sebagai prasyarat pertama sekali menginjakkan kaki di Masjidil Haram, dan seterusnya Sai dari Safa Marwa dan ditutup dengan

---

<sup>25</sup>Biasanya gelombang pertama dari Tanah Air menuju Madinah dan memulainya dari Bir Ali dan nanti setelah selesai melaksanakan haji, pulang ke tanah air dari Jeddah, sementara gelombang kedua dari tanah air langsung ke Jeddah dengan miqatnya di Yalam-Lam dan langsung ke Makkah dan nanti menuju Madinah dan dari sinilah mereka pulang ke tanah air.

<sup>26</sup>Shalat *'arba'in* adalah seorang calon haji berusaha mendapatkan 40 kali shalat berjamaah di Masjid Nabawi dan tidak boleh satu waktu shalatpun tertinggal dan tidak boleh masbuq.

<sup>27</sup>*Raudah* adalah tempat paling makbul doa umat Islam dan posinya antara Mimbar Nabi dengan Rumah Nabi yang sekarang menjadi maqam Rasulullah Saw.

<sup>28</sup>Masa Rasulullah dahulu ada sebuah pintu dinamai pintu Jibril, karena Nabi menerima wahyu dan Malaikat Jibril masuk dari pintu tersebut.

<sup>29</sup>Untuk mengetahui keadaan tempat-tempat berziarah di Madinah baca, Muhammad Ilyas Abul Gani (2005). *Sejarah Madinah Al-Munawwarah* (tp).

bergunting yang disebut dengan *tahalul*. Sebelum melaksanakan puncak ibadah haji, para jamaah melakukan umrah sunnat beberapa kali dengan memilih miqotnya secara bergantian baik dari Ja'ranah, Masjid Aisyah atau dari Hudaibiyah. Selain umrah sunnah, dilakukan juga tawaf sunnah, dan berbagai ibadah lainnya seperti shalat sunnah Tahajud, i'tiqaf, baca Al-Quran, bersedeqah. Maka setiap saat para jamaah bolak balik Masjidil Haram ke Hotel dengan menggunakan bus atau berjalan kaki, yang cukup melelahkan bukan hanya karena berjalan kaki tetapi karena berdesak-desakan masuk masjid mencari tempat dan masuk dan keluar bus. Justeru disinilah yang membuat fisik lemah.

Begitu memasuki puncak haji sejak dari wukuf di Arafah mulai dari tergelincir matahari setelah zuhur sampai terbenam matahari, seterusnya menjelang tengah malam jamaah naik bus menuju Muzdalifah untuk mabid mengumpul batu kerikkil untuk melontar jamarat. Sampai di Muzdalifah, jutaan manusia duduk termenung berzikir, berdoa sampai beristirahat sampai menjelang subuh, beralaskan tikar, berselimut udara malam beratapkan langit. Menjelang subuh, jamaah mulai bergerak menuju Mina, dan sekali lagi antrian jutaan manusia menunggu Bus berjam-jam lamanya layaknya tumpukan semut menuju peraduannya. Sampai di Mina jamaah masuk dalam kemah masing-masing berdasarkan kelompok bimbingannya, untuk mempersiapkan melontar *Jamarat*. Untuk menuju *Jamarat*, jamaah secara spektakuler merayap dengan jalan kaki pulang pergi sampai berkolo-kilo meter dengan cuaca panas dan berhimpit-himpitan. Bagi yang melontar *nafar awal* pada lontaran ketiga mereka langsung pulang ke hotel mereka dengan berjalan kaki lagi, dan bagi yang memilih *nafar tsani* maka mereka masih kembali ke kemah di Mina untuk melanjutkan lontar *jamarat* tahap ketiga. Sampai di hotel, malam harinya harus menutup wajib hajinya dengan *tawafifadhah*, sai dan *tahalul* untuk menyupurnakan ibadah hajinya.

Dapat dibayangkan bagaimana peran fisik yang kuat dituntut untuk menjalani puncak ibadah haji ini, di sini terlihat celah dan kemungkinan bagi para jamaah yang berpotensi dan rentan berhadapan dengan berbagai penyakit. Apalagi kelelahan itu akan diiringi dengan konsumsi yang sangat terbatas, cuaca sangat panas, sehingga memicu sejumlah penyakit. Maka tidak mengherankan banyak jamaah yang sakit, stres, hilang, kesasar dan meninggal dunia.

Akan tetapi masih sangat banyak juga para jamaah yang semakin sehat, segar bugar dan gembira diiringi dengan kebahagiaan tersendiri, walaupun ibadah ini dilakukan dengan sangat berat dan berisiko tinggi. Ternyata terdapat berbagai rahasia yang tersirat dibalik ibadah haji yang sarat dengan ibadah fisik. Ibadah haji yang didominasi oleh fisik inilah, maka salah satu syarat untuk berhaji adalah “*istithaah*” (berkemampuan) baik harta, ilmu, keamanan, waktu (*qur’ah*) atau antarian termasuk mampu dalam kesehatan fisik dan mental. Firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 97 berbunyi:

فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مِّمَّا قَامَ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ ءَامِنًا وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ  
 الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

“Padanya terdapat tanda-tanda yang nyata, (di antaranya) maqam Ibrahim. Barangsiapa memasukinya (Baitullah itu) menjadi amanlah dia; mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, Yaitu (bagi) orang yang sanggup Mengadakan perjalanan ke Baitullah. Barangsiapa mengingkari (kewajiban haji), Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam”.

Efek langsung yang dihasilkan oleh aktivitas fisik yang teratur akan menghasilkan kesehatan, hal ini terbukti dari hampir semua penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur berkaitan terbalik dengan resiko penyakit jantung. Aktivitas secara teratur dapat mengurangi beban kerja jantung, perubahan pada otot tulang, termasuk kenaikan enzim yang menggunakan oksigen dan memantapkan metabolisme lemak, sehingga memungkinkan jantung untuk memenuhi tuntutan latihan dengan denyut jantung lebih lambat sehingga pemanfaatan oksigen yang lebih efisien dalam jantung.

Hal lain lagi adalah, aktivitas fisik yang teratur mengajarkan tubuh untuk mendistribusikan darah dengan lebih baik ke otot pada saat beraktivitas.<sup>30</sup> Dalam beberapa penelitian juga disampaikan bahwa resiko stroke turun jika aktivitas meningkat. Apabila kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko terjadinya diabetes. Sebaliknya aktivitas fisik yang teratur

<sup>30</sup>Mustamir, *Rahasia Energi*, hal. 276.

merupakan metode perawatan bagi penyakit gula. Hal ini karena aktivitas fisik dapat meningkatkan insulin dan gerakan glukosa ke dalam otot yang bekerja. Aktivitas yang teratur juga dapat mengurangi terjadinya penyakit sendi (*arthritis*), *osteoporosis* (pengeroposan tulang), dan masalah nyeri punggung.<sup>31</sup> Masih banyak lagi informasi terkaitnya antara aktivitas fisik yang teratur dapat menghilangkan stres, tekanan darah tinggi, dan penyakit lainnya.

Sejatinya seorang pergi berhaji dijamin hidup sehat baik fisik maupun mental, apalagi diperkirakan bahwa orang yang berada di Masjidil Haram dengan keberadaan Ka'bah, Hajarul Aswad, Maqam Ibrahim, Multajam, Hijir Ismail, Talang Air dan rukun Ka'bah merupakan tempat-tempat mustajab sehingga orang yang berdoa di kawasan ini diijabah oleh Allah. Konon mungkin juga di samping dosa-dosanya telah dihapus oleh Allah lewat tempat-tempat *maqbul* ini, mungkin penyakit-penyakit orang yang melewati kawasan ini pun ditarik dan dihapus ketika berada di Rumah Allah Baitullah.

Apalagi para jamaah ini selama berhaji makan buah kurma, yang mengandung energi, gizi yang prima, habbatussauda yang memberikan vitamin dan kesehatan. Lebih-lebih lagi para jamaah haji secara rutin minum air zam-zam, yang sangat kaya dengan mineral dan disebut air berat karena kaya akan kalsium dan magnesium. Berbagai riset ilmiah modern menunjukkan, penyakit jantung koroner jarang terjadi di kawasan-kawasan yang penduduknya terbiasa meminum air berat.<sup>32</sup> Maka tidaklah mengherankan bahwa orang yang berangkat menunaikan ibadah haji selalu sehat bahkan sampai pulang ke tanah air tetap sehat walafiat.

---


<sup>31</sup>Mustamir, *Rahasia Energi*, hal. 227.

<sup>32</sup>Prof. Dr. Sa'ad Hammad (2011). *Terapi Dengan Air Zamzam* (Solo: Aqwam Media Profetika), hal. 91.

# BAB III

## POTENSI DAN MERAWAT KESEHATAN DALAM DIRI MANUSIA

### A. Sumber Energi Sehat Dalam Tubuh Manusia

 ejak manusia diciptakan Allah maka secara bersamaan telah ada dalam tubuh manusia itu segumpal daging sebagai sumber utama yang dapat menjadi alat berseminya hidup sehat, dimana jika benda ini baik maka tubuh dan ruhani manusia ini akan sehat, tetapi jika daging tersebut rusak maka manusia itu akan rusak dan punah. Rasulullah Saw bersabda: *“Inna fil jasadu mudghatun iza shalihat shalihul jasadu kulluhu waiza fasadad fasadatil jasadu kulluhu wa hiya qalb”* (Artinya: Setiap manusia itu ada segumpal daging maka jika daging itu baik maka manusia itu akan baik dan jika buruk maka manusia itu akan buruk seluruhnya dan ia adalah hati). Ketika Rasul mengatakan *fa hiya* tangan Nabi menunjukkan tangannya ke arah dadanya. Isyarat tersebut merupakan tempat hati (*qalb*) bersarangnya kesehatan.

Dalam ilmu biologi disebutkan dengan istilah “*telomere*” atau dalam istilah ilmu kesehatan dinamai dengan “*enzim*” atau juga dinamakan dengan “*koromosom*”. Menurut ilmuan Biologi, menjelaskan bahwa *telomere* ini merupakan indikator penting terkait dengan kecepatan penuaan (*aging*) seseorang. Individu dengan *telomere* lebih pendek dari ukuran normal cenderung meninggal di usia lebih muda dibandingkan dengan pemilik *telomere* lebih panjang. Dari hasil penelitian kromosomal ternyata ditemui bahwa pada setiap peristiwa pembelahan sel akan terjadi pemendekan *telomere*. Setiap kali sel membelah dan *kromosom* melakukan replaksi, sebahagian kecil dari ujung *kromosom* ini selalu hilang entah kemana. Masalah pemendekan *telomere* ini diketahui menyebabkan



munculnya sinyal agar sel berhenti membelah. Hal inilah yang diduga berhubungan erat dengan percepatan penuaan dan kematian. Pemendekan *telomere* ini ternyata disebabkan oleh aktivitas *enzim* yang dikenal dengan *telomerase*.<sup>1</sup>

Seperti yang telah disebutkan di atas, bahwa diduga keras *telomere* itu adalah *qalb* (hati) yang di dalamnya terdapat energi hati yang disebut *fuad*. *Fuad* inilah yang akan menjadi sumber energi kesehatan manusia, sehingga jika daging itu baik maka manusia itu akan baik dan panjang umur. Dan jika daging itu buruk maka manusia itu pun akan cepat buruk dan umurnya singkat. Suatu waktu Luqman al-Hakim didatangi oleh seorang wanita memintak tolong kepadanya untuk menyembelih seekor kambing miliknya dan memintak Luqman untuk menyerahkan daging yang paling buruk lalu Luqman memotong kambingnya kemudian beliau menyerahkan hatinya kepada si wanita tersebut. Lain waktu sang ibu datang lagi membawa seekor kambing dan memintak Luqman memotongnya dan memintak daging yang paling baik, lalu Luqman memotongnya dan menyerahkan hatinya kepada sang wanita tersebut. Kemudian wanita itu bertanya, wahai Luqman kenapa ketika saya minta daging yang paling buruk dari daging kambing saya engkau memberikan hati kambing, dan ketika saya memintak daging yang paling baik, engkau menyerahkan hati kambing. Luqman menjawab wahai ibu, ketahuilah bahwa hati adalah sumber kebaikan dan keburukan, jika hati itu baik maka ia akan baik dan jika hati itu buruk maka ia akan buruk.

Dalam Al-Quran terdapat isyarat banyak sekali karakter hati manusia yang sangat variatif, mungkin karena terlalu beragam karakter hati dan sangat unik, sehingga masalah hati ini sangat serius dibahas oleh dalam al-Quran, seperti terlihat dalam Kamus Quran Fathurrahman,<sup>2</sup> yang sangat detail memuat ayat-ayat Al-Quran tentang karakter hati, berikut ini di kutipkan dalam beberapa keadaan yaitu;

Kata *qalibun* terdapat pada: (1). Q.S.50:37, *liman kana lahu qlbun* (orang yang punya hati) yang dapat mendengarkan dan menyaksikan peringatan dari Allah. (2) Q.S. 26:89, *bialbin salim* (hati yang bersih) (3). Q.S. 37:84, *iza jaa rabbahu bialbin salim* (ketika ia datang kepada

<sup>1</sup>Abah Hadi (2014). *Heppy Ending* (Solo: Samudera), hal. 67.

<sup>2</sup>Kamus Al-Quan, Fathurrahman (1320). hal. 367-369.

Tuhannya dengan hati yang suci). (4). Q.S.40:35, *yatbaullahu ala kulli qalbi mutakkabirin jabbar* (Allah mengunci mati hati orang-orang yang sombong dan sewenang-wenang). (4). Q.S. 50: 33, *wa jaa biqalbin munib* (dia tadatang dngan hati yang bertaubat). Kata *qulub*, ditemukan beberapa karakter yaitu: (1) Q.S. 7:179 *qulubun la yafqahun* (hati yang tidak diguakan untuk memahami ayat al-Quran). (2). Q.S.7:100, *wa natbau ala qulubihim fahum la yasmaun* (Kami kunci mati hati mereka shingga mereka tidak dapat mendengar). (3). Q.S.10:74), *natbau ala qulubil mu'tadin* (Kami mengunci hati orang-orang yang mlampaui batas). dan Q.S.16:108) *allazina thabaallahu ala qulubihim* (orang-orang yang hatinya telah terkunci mati oleh Allah) (4). Q.S. 49:12, *qulubil mujrimin*. (5). Q.S.48:4, *fi qulubil mu'minin* (di hati orang-orang mu'min). (6). Q.S.13:28, *wa tatmanu qulubuhum* (hati yang tenteram). (7). Q.S. 16:106, *illa man ukriha wa qalbuha mutmainnu biliman* (orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dan beriman).

Kata lain adalah *Qulubukum* atau *Qulubuna*, yaitu (1). Q.S.2:88, *qulubuna gulfun* (hati kami tertutup). (2). Q.S.2:225, *bima kasabat qulubukum* (sengaja bersumpah dengan hatimu). (3). Q.S.33:5, *walakin ma taammadat qulubukum* (tetapi yang ada dosanya apa myang sengaja oleh hatimu).(4). Q.S.16:22, *qulubuhum munkiratun* (hati mereka ingakar keesaan Allah). (5). Q.S.9:8, *wa ta'ba qulubuhum* (menyenangkan hatimu). (6). Q.S.9:45, *wartabat qulubuhum* (hati mereka ragu-ragu). (7). Q.S.9;64, *tunabbiuhum bima fi qulubikum* (apa yang tersembunyi dalam hati). *Wal muallafatil qulubuhum ?* (8). Q.S.9:110, *ribatan fi qulubhim* (pangkal keraguan dalam hati) , *taqattaa qulubuhum* (hatinya telah hancur). (9). Q.S.8: 63, *allafa baina qulubihim, allafta baina qulubihim* (yang memepersatukan hati). (10). Q.S.10:88, *wasdud ala qulubihim* (kuncimatilah hati mereka). (11). Q.S.18:14, *warabtna ala qulubihim* (dan telah menegukan hati mereka). (12). Q.S. 33:26, *fi qulubihim ru'ba* (rasa takut dalam hati). (13). Q.S. 34:23, *fazi'a an qulubihim* (maka telah hilang ketakutan). (14). Q.S.48:26, *fi qulubihimul hamiyata* (dalam hati yang sombong). (15). Q.S.58:22, *kataba fi qulubihimul iman* (Allah taamkan keimanan). (16). Q.S.83:14, *ran 'ala qulubihim* (menutup hati mereka).

Jadi *qalbun* adalah tempat bersemayamnya sumber kesehatan sebagai energi yang menyebar ke seluruh tubuh manusia. Sejatinnya *Qalbun* ini mesti dijaga eksestensinya dalam tubuh manusia sehingga ia tetap utuh dan terhindar dari kepunahan akibat kelalaian manusia.

Sangking pentingnya dan fungsionalnya hati bagi seseorang sehingga hati ini terpaut secara langsung dalam kehidupan manusia. Kendatipun hati ini ditarik sebagai proses hidup baik dalam bentuk kemuliaan atau kehinaan, kebaikan ataupun keburukan. Keadaan ini dapat dilihat sebagai sebuah contoh belaka dalam kehidupan masyarakat suku Gayo, yang berdomisili di beberapa kabupaten di kawasan Tengah Aceh. Menurut pakar Gayo, M. J Melalatoa, bahwa sejarah dari masyarakat Gayo masih belum terungkap dengan jelas, karena bahan-bahan sejarah yang pernah ditulis, di samping sangat terbatas tampaknya masih simpang siur. Sepanjang pengetahuan beliau belum ada ahli sejarah yang telah berkesempatan membuka tabir gelap sejarah Gayo itu. Hal ini menurut beliau karena tidak terlihatnya bukti-bukti kesejarahan yang dianggap menonjol, ditambah pula bahwa anggota masyarakat Gayo sendiri jumlahnya relatif kecil dan terpencil di daerah pedalaman Daerah Gayo.<sup>3</sup> Dalam kehidupan suku Gayo kata hati dikaitkan dengan berbagai aktivitas kehidupan, seperti diuraikan berikut ini:

- (1). *Pesdi/ni-ate* artinya sampai hati, hal ini hati dihubungkan dengan sebuah kekesalan atas perilaku yang menimbulkan kesan buruk baik berbentuk kata, sikap dan perbuatan atau janji yang telah dilanggar oleh seseorang tersebut.
- (2). *Geli-nate* artinya merupakan hati tidak suka kepada seseorang sehingga menimbulkan kebencian terhadap seseorang sehingga ia membenci orang tersebut.
- (3). *Sakit-nate* artinya sakit hati terhadap orang yang mungkin bersikap tidak terpuji kepada seseorang. Sikap dan perkataan yang tidak baik diberikan kepada seseorang yang membuat ia membenci orang lain.
- (4). *Kune kenak-nate* artinya suka hati yang terkesan terserah orang apa saja hendak ia lakukan berdasarkan kemauan dan kehendaknya sendiri walaupun untuk kebaikan dan keburukan berdasarkan arah dan keinginan hatinya.
- (5). *Rusak-nate* artinya hati yang telah rusak sehingga apapun ia perbuat sudah melampaui batas, sehingga karena hatinya telah rusak maka perbutannya pun telah melanggar nilai-nilai akhlak dan agama.
- (6). *Porakni-ate* artinya hatinya panas akibat kata dan perbuatan orang lain yang menyinggung perasaannya. Mungkin juga ada hal-hal yang dapat mengganggu usaha dan aktivitasnya sehingga amarahnya

---

<sup>3</sup>Drs. M.J. Melalatoa (1982) *Kebudayaan Gayo*, (Jakarta: PN. Balai Pustaka), hal.34.

muncul dan membencinya. (7). *Koehni-ate* artinya busuk hati yang menyimpan dendam, buruk sangka dan hasad dalam hatinya yang satu waktu akan dibalaskannya kepada orang yang ia benci dan tidak disenanginya. (8). *Wesni-ate*, artinya bersedih hati akibat sesuatu yang diinginkan tidak tercapai mungkin saja cintanya ditolak oleh seseorang idamannya, atau kerja dan maksud hatinya tidak tercapai. Atau mungkin saja apa yang ia harapkan sesuatu dari orang lain tidak kesampaian maka muncul hatinya yang sedih. (9). *Macikni-ate*, artinya hatinya gelisah atas peristiwa atau kejadian yang mungkin menimpa dirinya atau anggotanya ketika perjalanan atau bekerja. Meskipun kegelisahan itu akan sirna jika peristiwa yang ia duga ini tidak terbukti, dan sebaliknya aman dan baik-baik saja. (10). *Mukekule-ate*, artinya curiga terhadap seseorang mungkin ia akan berbuat sesuatu terhadap dirinya. Dengan kata lain, suuzdan terhadap orang lain mungkin dapat dilihat dari gelagat dan sikapnya yang tidak baik. (11). *Kulni-ate*, artinya berbesar hati terhadap sebuah keinginan hendaknya tercapai. Mencapai tamatnya tingkat pendidikan, memperoleh keturunan, pekerjaan dan materi yang ia inginkan. (12). *Uluhni ate*, artinya keinginan hati tetapi biasanya terbatas kepada makanan dan pakaian. Begitu ia melihatnya langsung ingin mendapatkannya. (13). *Sayangni-ate*, artinya muncul kasih sayang nya kepada anak, isteri, suami dan keturunannya. Rasa kasih sayang ini diwujudkan dalam bentuk mengurus, memberikan makan minum dan pakaian serta keperluan hidupnya. (14). *Serapni-ate*, artinya berharap terhadap sesuatu jannji atau urusan dan barang yang ditipkan kepada orang lain. Contohnya anak ditip atau barang ditipkan kepadanya sehingga ia berharap akan aman dan selamat barang yang dikirim kepada tujuannya. (15). *Mukale, Denemni ate*, artinya kerinduan terhadap salah seorang anggota keluarga yang jauh dari keluarga atau kampung halamannya. Kerinduan ini akan sirna jika bertemu dengan orang yang dirindukan. (16) *Kaya ni ate* (hati kaya) dengan sikap yang baik dan penuh dengan kebaikan untuk diberikan kepada keluarga, tetangga dan masyarakat.

Dalam kehidupan bangsa Indonesia hati juga dikaitkan dengan aspek-aspek prikehidupan seseorang seperti kata-kata: (1) Sakit hati, dimana terjadi kekecewaan terhadap seseorang akibat percakapan atau sikap yang membuat ia kesal atas yang terjadi terhadap dirinya. (2). Jatuh hati, biasanya dikaitkan dengan munculnya cinta terhadap

lawan jenisnya dan tidak jarang menjalin cinta dan kasih sayang sampai mereka menikah. (3) Kata hati atau suara hati, merupakan ungkapan indera keenam yang terkadang berbunyi nyaring menyuarakan kebenaran. Suara ini lazimnya ditumbuhkan atas adanya hidayah yang dihunjamkan oleh Allah kepada orang-orang shaleh. (4). Buah hati, yang dikaitkan dengan anak yang lahir dari kandungan seorang ibu. Tersa sekali hubungan suami dan idsteri lewat pernikahan dan hubungan ini melahirkan seorang anak atas cinta kasih dan melahirkan sesorang buah dari hati kedua suamai isteri tersebut. (5). Irihati, yang dihubungkan dengan sikap seseorang yang merasa tidak suka melihat orang senaang dan bahagaia. Bahkan lebih khusus orang ini cemburu jika melihat orang lain kaya, punya jabatan dan senang, sehingga ia merasa cemburu dengan keadaan tersebut. (6). Makan hati, disisni hati dikaitkan dengan sesuatu keadaan yang membuat ia gelisah akibat prilaku dan sikap anggota keluarga atau orang lain yang dapat menjatuhkan martabatnya. (7). Murah hati, dihubungkan dengan kesediannya memberikan bantuan dan pertolongan kepada orang yang membutuhkannya. Jika ada orang meminta sesuatu kepadanya maka dengan ikhlas ia memberikannya dan jiwanya merasa senang dan tenteram atas prilakunya itu.

Begitulah eksistensi hati atau *telomere* yang senantiasa dihubungkan dengan sikap, prilaku dan prinsip-prinsip hidup seseorang. Atas dasar itu, maka hati dapat disebut sebagai “*center for heal*” (pusat kesehatan) manusia. Jika boleh diartikan hati juga sabagai pusat kehidupan, hal ini dapat disebutkan oleh Allah dalam surat Asy-Syuara ayat 89 berbunyi:

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا ﴿٨٩﴾ مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٩٠﴾

“(yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih”.

Jadi jelas bahwa hati adalah pusat kehidupan manusia yang dengan hati atau telomere itulah hidup ini dipandu dan diarahkan menjuju hidayah Allah, dan seterusnya dapat mendengar dan mengamalkan perintah dan larangan Allah sampai menghadap Allah dan ditempatkan di surganya Allah. Firman Allah dalam surat Yunus ayat 57 berbunyi:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى  
 وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ



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

## B. Merawat *Qalb* Dan *Telomere* Dari Dalam Diri Manusia

Untuk menjaga *Qalb* atau *telomere* yang telah terpatri dalam diri manusia maka masing-masing individu wajib merawat dan menjaganya sedemikian rupa agar potensi sumber kesehatan ini tetap langgeng dan fungsional. Untuk merawat ini, Nabi berpesan dalam sebuah hadisnya yang berbunyi: *sittatu asyati tazidu fil umuri* (tujuh hal yang dapat memanjangkan umur). Tentu saja panjang umur sebagai indikasi hidup sehat, sehingga merawat kesehatan kata Nabi dapat melakukan hal-hal berikut ini.

### **Pertama: Memberi Shadaqah**

Esensi hidup sehat adalah berasal dari ketenangan hati, sehingga dari ketenangan itu muncul pula rasa puas yang bersangkutan dalam jiwa. Jika rasa puas ini muncul maka fisik atau jasmani juga akan sehat, karena ketenangan dapat menetralkan denyut nadi, jantung dan peredaran darah yang normal. Salah satu faktor yang membuat rasa puas itu adalah memberikan sesuatu milik kita kepada orang lain. Memberikan harta dan apa saja yang dimiliki kepada orang lain merupakan motivasi positif bagi menjaga *qalb* atau *telomere* seseorang.

Sedekah bukan hanya berbentuk material, Menurut Yusuf Mansur<sup>4</sup> sedekah itu memiliki makna yang luar biasa, menurutnya, cobalah membeli sebungkus nasi, lalu berikanlah kepada orang paling miskin, mungkin dia sudah tidak makan beberapa hari, pakaiannya kumal, tidur di emperan

---

<sup>4</sup>Sedekah Obat Mujarab Berbagai Penyakit, *Suara Muslim*, 16 Desember 2017.

atau di bawah jembatan, tidak punya sanak famili dan tidak punya pekerjaan. Berikan nasi bungkus itu kepadanya, dan tunggu apa yang dikatakannya, perhatikan kegembiraannya. Mungkin sedakah tadi akan diterimanya dengan tetesan air mata, sehingga pada detik-detik itulah, anda akan merasakan sangat bahagia dan bersyukur. Maka saat itu juga hormon-hormon yang bekerja saat bahagia itu akan membunuh berbagai penyakit dan menjadi sel-sel penjaga yang kuat menghadapi musuh yang menyerang tubuh, bahkan sedakah dapat mengatasi berbagai masalah yang datang mendera. Hadis Rasulullah mnyebutkan, yang maknanya” obatilah orang yang sakit dengan sedeqah”.

Selain itu, akar bersedqah adalah lingkaran hidup sehat yang tertera dalam firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 261 yang telah dikutip di atas yaitu:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

*“Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang dia kehendaki. dan Allah Maha luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui”.*

Maka atas dasar ayat itu, sedeqah memperoleh balasan yang berlipat ganda yang tidak hanya diperoleh di akhirat akan tetepi di dunia inipun telah mendapat empat hal yaitu: (a). Mengundang datangnya rizki, hal ini sesuai dengan firman Allah yang mengatakan bahwa Allah melipat gandakan sedeqah seorang muslim sampai beberapa kali lipatan ganda. Dengan bersedeqah, seseorang akan menjolok buah untuk menambah rizki dan memperluas penghasilan. Oleh sebab itu, sedeqah adalah sarana untuk menambah rizki dari Allah Swt. (b). Menyembuhkan penyakit, artinya sedeqah untuk mengusir penyakit dari dalam diri seorang muslim (c). Menghilangkan kesulitan, dimana seorang muslim yang rajin bersedeqah maka Allah memberikan kemudahan hidup. (d). Memanjangkan umur, karena bersedeqah dapat menambah komunitas persaudaraan atau silaturrahim, sehingga membuat hidupnya aman dan tenteram dan memungkinkan mudah mendapat bantuan dari komunitas silaturraimnya.

## Kedua, Berdoa Kepada Allah

Doa adalah sarana atau aktivitas seseorang muslim untuk bermunajat memintak bantuan kepada Allah. Bantuan itu dalam hal apa saja yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk memnintak hidup sehat dan panjang umur. Isyarat adanya perintah dan dibolehkannya untuk memintak kepada Allah disebutkan dalam surat Al-Fatihah ayat 5 berbunyi:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ دَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

“Hanya Engkaulah yang Kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah Kami meminta pertolongan”.

Dalam ayat ini kata *Na'budu* diambil dari kata *'ibaadat*: kepatuhan dan ketundukkan yang ditimbulkan oleh perasaan terhadap kebesaran Allah, sebagai Tuhan yang disembah, karena berkeyakinan bahwa Allah mempunyai kekuasaan yang mutlak terhadapnya. Sedangkan kata *Nasta'in* (minta pertolongan), terambil dari kata *isti'aanah* yang bermakna mengharapkan bantuan dari Allah untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan yang tidak sanggup dikerjakan dengan tenaga sendiri. Seterusnya Allah juga memberikan isyarat bahwa, jika hambaku ingin memintak sesuatu kepada Allah maka mintaklah niscaya akan dikabulkan, seperti terdapat dalam firman Allah surah ayat 186 berbunyi:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.

Dalam ayat ini, Allah adalah sumber energi bagi alam semesta ini maka jika manusia ingin meneratas dan membangun alam ini maka sebuah keniscayaan bagi manusia untuk memiliki kekuatan dan kemampuan yang disertai dengan doa. Oleh sebab itu, menurut Rusli Malik, doa dapat



berfungsi<sup>5</sup> (1). Untuk menghubungkan seorang hamba dengan khaliknya sehingga dengan doa itulah seorang muslim secara interaktif berkomunikasi dengan Allah. Meskipun dalam kominkasi ini hanya bersifat vertikal belaka, di mana manusia lah yang mengadukan nasibnya kepada Allah serta memintak bantuan untuk menyelesaikan persoalannya. Maka dengan doa itu, hamba berharap banyak untuk menerima bantuan dari Allah untuk perubahan hidupnya. (2). Doa menegaskan sebuah kehendak, sehingga doa selalu dibacakan secara berulang-ulang dalam waktu shalat dan sesudah shalat, dengan materi doa yang sama. Hal ini dimaksudkan doa sebagai keinginan dan kehendak seorang muslim untuk mencapai apa yang ia ingin dan kehendaknya. (3). Doa adalah sumber motivasi dan menjaga satamina, sehingga akan menjadi energi raksasa untuk menjadi daya dorong untuk menggerakkan kerja seorang muslim untuk mewujudkannya. (4). Doa meruntuhkan sifat-sifat hewaniyah yang dapat merong-rong jati diri manusia yang lebih memperturutkan keinginan hawa nafsu. Oleh sebab itu, doa dapat memindahkan dari pusat hasrat hawa nafsu itu kepada Tuhan, sehingga ego pribadi berpindah ke dalam Ego Ilahiyah, karena Dialah yang memberikan sesuatu dan memelihara hidup ini dengan segala fasilitas yang ada di alam raya ini. (5). Doa menjadi daya pengingat agar tetap konsisten pada tujuan awal yaitu untuk mengabdikan kepada Allah agar mendapat keselamatan di dunia dan akhirat.

Fungsi doa itulah yang dapat dilakukan untuk meminta kepada Allah Swt. bagi memperbaiki sumber kesehatan serta merawatnya, sehingga jika Allah mengijabah doa-doa hambanya maka akan terwujudlah cit-cita serta tujuan hidup seorang hamba.

### **Ketiga; Berbuat baik kepada kedua orang tua.**

Peran kedua orang tua sangat signifikan untuk membawa seseorang menjadi baik dan shaleh, karena keduanya susah payah memeliharanya sejak anak dalam kandungan sampai anaknya dilepaskannya berumah tangga. Karena beratnya tugas kedua orang tua ini sampai-sampai Allah mensejajarkan antara menyembah Allah dengan kedua orang tua, firman Allah dalam surat An-Nisa ayat 36 berbunyi:

---

<sup>5</sup>Muhammad Rusli Malik, *Puasa*, hal. 79-81.

﴿ وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا فَخُورًا ﴾

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa”.

Demikian juga dalam surat Al-An’am ayat 151 berbunyi:

﴿ قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ ۚ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ﴾

“Katakanlah: “Marilah kubacakan apa yang diharamkan atas kamu oleh Tuhanmu Yaitu: janganlah kamu mempersekutukan sesuatu dengan Dia, berbuat baiklah terhadap kedua orang ibu bapa”.

Senada dengan itu, kaitan antara menyembah Allah dengan berbuat baik kepada ibu dan bapak terdapat dalam firman Allah dalam surat Al-Isra ayat 23 berbunyi:

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ ۖ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾

“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau Kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, Maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya Perkataan “ah” dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang mulia”

Pesan ayat di atas mengucapkan kata “Ah” saja kepada orang tua tidak dibolehkan oleh agama apalagi mengucapkan kata-kata atau memperlakukan mereka dengan lebih kasar atau memperlakukan keburukan kepada ibu bapak. Dalam ayat lain surat Al-Ahkaf ayat 15 disebutkan bahwa kewajiban berbuat baik kepada ibu bapak sejak dalam kandungan ibunya, melahirkan dan menyusui sampai menyapihnya dalam qurun waktu tigapuluh bulan sampai ia berumur empat puluh tahun dengan

berdoa kepada Allah sebagai ungkapan rasa syukur nikmat serta mendoakan ibu bapaknya agar Allah memberikan kebaikan kepada keduanya dan anak cucunya, firman Allah tersebut berbunyi:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۚ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۚ وَحَمَلُهُ  
 وَفَصَّلَتْهُ ۚ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۚ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ ۚ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً ۚ قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي  
 أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ  
 وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۗ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾

“Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). mengandungnya sampai menyapuhnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila Dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: “Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan Sesungguhnya aku Termasuk orang-orang yang berserah diri”.

Berdasarkan dalil-dalil di atas maka syariat Islam mewajibkan umat Islam untuk berbuat baik kepada ibu bapaknya walaupun bukan muslim. Adapun keutamaan dari berbuat baik kepada kedua orang tua adalah:

Pertama: amalan yang paling mulia dimana orang yang berbuat baik kepada kedua orang tuanya sama dengan jihad dan shalat pada waktunya, hal ini tergambar dalam hadis Nabi yang berbunyi: *ayyil ‘amali ahabbu ilallah, qala as-shalatu ‘ala waktiha, qala tsumma iyyi qala birru al-walidaini qala tsumma ayyi qala jihad fi sabilillahi* (Artinya: amal apa yang paling dicintai oleh Allah Nabi menjawab shalat pada waktunya, Ibnu Masud bertanya apa lagi, Nabi menjawab berbuat baik kepada kedua orang tua, lalu apa lagi, Nabi menjawab jihad di jalan Allah) (H.R. Bukhari Muslim). Kedua: Penyebab diampuninya dosa seseorang yang berbakti kepada kedua ibu bapaknya, hal ini seperti terdapat dalam (Q.S. Al-Ahkaf ayat 15-16). Ketiga: Penyebab seseorang masuk surga, hal ini disampaikan dalam sebuah riwayat, dari Abu Hurairah

saya mendengar Rasulullah bersabda “celakalah dia, celakalah dia, Rasulullah ditanya wahai Rasul siapa dia, Rasul menjawab orang yang menjumpai salah satu atau kedua orang tuanya dalam usia lanjut kemudian dia tidak masuk surga (karena tidak mengabdikan kepada kedua orang tuanya). Keempat: Redha Allah bergantung kepada ridha orang tua, seperti terdapat dalam hadis: “*ridha rabby fi ridha al-walidaini wa syukhthu rabi fi sukhthu al-walidaini* (Artinya: redhanya Allah tergantung kepada ridhanya kedua orang tua dan bencinya Allah tergantung kepada bencinya kedua orang tua”. Jadi hadis ini sebagai isyarat bahwa hidup ini sangat ditentukan oleh keredhaan ayah dan ibu kita, maka abdikan juga dirimu kepada ayah dan ibu. Kelima; Berbakti kepada kedua orang tua dapat menghilangkan kesulitan hidup, yang tentu dengan cara bertawashul dengan amal shaleh tersebut.<sup>6</sup> Termasuk doa kedua orang tua ini akan menjadi bahagian dari mengapai pertolongan Allah bagi kesehatan dan meraih keberhasilan karir dalam kehidupan dunia dan akhirat. Keanam: Orang yang berbuat baik kepada kedua orang tuanya akan dimasukkan oleh Allah ke dalam surga, maka hadis Nabi yang berbunyi: “*al-jannatu tahta aqdamil ummahati*”: (surga itu berada di bawah telapak kaki ibu). Surga ini bukan hanya di akhirat nanti, akan tetapi meraih keberhasilan di dunia ini sebagai bekal untuk masuk surga akhirat juga ditentukan oleh kedua orang tua, dengan cara mendidiknya untuk dekat kepada Allah, mengamalkan ajaran Islam serta mengajarkan keterampilan menyekolahkan sampai mendapat pekerjaan sehingga hidup dengan mencapai keberhasilan yang setara dengan nikmat surga di dunia.

Demikian sebaiknya orang yang durhaka kepada kedua orang tuanya akan sengsara di dunia dan akhirat, itu sebabnya orang yang durhaka kepada orang tuanya senantiasa mendatangkan bencana.<sup>7</sup> Ada sebuah kisah masa Nabi seorang sahabat bernama Al-Akamah menghadapi sakit yang sangat parah sehingga mendekati kematian, lalu Nabi menyuruh Bilal Bin Rabbah menjenguknya dan ia mendapati Al-Akamah sudah

---

<sup>6</sup>Ada hikayat tiga orang terperangkap masuk dalam gua yang tertutup batu, salah seorang dari mereka mengenang pengabdianya kepada kedua orang tuanya, sehingga Allah menggeserkan batu dari mulut gua itu, hingga mereka dapat keluar.

<sup>7</sup>Banyak contoh kasus yang mansyur dalam legenda seorang yang durhaka kepada orang tuanya akan menderita dan dihukum oleh Allah dengan kesengsaraan di dunia, seperti cerita Sampuraga, Malin Kundang yang menjadi batu.

sekarat tetapi tidak meninggal, lalu Nabi mengutus Bilal untuk menemui ibunya dan ibunya menghadap Rasul, dan Rasul bertanya kepada ibunya apakah Al-Akamah engkau benci lalu sang ibu mengatakan bahwa saya membencinya karena ia sangat mencintai isterinya daripada saya. Kalau begitu kata Rasul wahai Bilal kumpulkan kayu api sebanyak-banyaknya, kemudian sang ibu bertanya kepada Rasul untuk apa kayu api itu ya Rasul, lalu Rasul menjawab kayu api itu untuk membakar anakmu Al-Akamah agar ia meninggal dunia. Kalau begitu ibunya menjawab wahai Rasul engkau dan para sahabat ini menjadi saksi bahwa aku telah memaafkan anakku Al-Akamah. Kemudian Rasul mengutus Bilal kembali menemui Al-Akamah dan mendapatinya sudah wafat.

Dari kisah ini terdapat pelajaran yang berharga bahwa berbuat jahat kepada ayah dan ibu dapat membawa penyakit sampai ia wafat. Tentu sebaliknya orang yang berbuat baik dan mengurus ibu bapaknya dapat menambah kesehatan dan memperpanjang umur. Hal ini karena jika anak-anaknya berbuat baik kepada kedua orang tuanya akan menimbulkan rasa puas hati dan senang dapat melihat orang tuanya senang dan bahagia. Rasa puas itulah yang membuat darah dan jantung bergerak normal sehingga memompa ke seluruh elemen jasmani mengalir dengan baik yang tentu akan membuat seseorang itu hidup sehat. Itu sebabnya maka, seorang anak berdoa kepada Allah agar mendoakan kedua orang tuanya, firman Allah dalam surat Ibrahim ayat 41 berbunyi:

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿٤١﴾

*“Ya Tuhan Kami, beri ampunlah aku dan kedua ibu bapaku dan sekalian orang-orang mukmin pada hari terjadinya hisab (hari kiamat)”*.

#### **Keempat: Silaturahmi**

Kata silaturahmi atau juga sering digunakan dengan kata silaturrahmi dalam pergaulan sehari-hari umat Islam dan penggunaannya cukup meluas. Jadi setiap acara atau kegiatan dalam perkumpulan, organisasi maupun kegiatan perkantoran sering menggunakan pendekatan silaturrahim. Bahkan dalam bulan ramadhan dibuat berbuka bersama dengan kuliah kulture (kuliah tujuh menit) atau kulibas (kuliah limabelas menit) sepanjang waktu menunggu berbuka, selebihnya terjadi dialog dan saling bercengkrama

masing-masing yang saling berbagi informasi bahkan saling ketawa, itu disebut juga dalam bahagian dari silaturrahim. Lebih-lebih lagi ketika Idul Fitri, silaturrahim ini dijadikan landasan untuk melakukan kunjungan dari rumah ke rumah sanak keluarga, handaitolan anggota masyarakat satu kampung, bahkan bersilaturrahim ke luar kota yang isinya saling bersalaman, berbagi makan-makanan dan uang. Puncak silaturrahimi ini dengan kegiatan halal bi halal,<sup>8</sup> setelah Idul Fitri yang hakikinya telah menghapus segala dosa dan kesalahan sehingga menjadi suci kembali seperti anak bayi. Hal ini berarti dosa-dosanya disisi Allah sudah bersih lewat amal-amal ibadah selama ramadhan, maka dilanjutkan dengan saling bermaafan sesama umat Islam agar dosa kemanusiaan itu juga segera terhapus bersamaan dengan dosa ketuhanan. Untuk menghapuskan kesalahan kemanusiaan itulah masa Idul Fitri sebagai moment yang tepat saling bermaafan dan merajut kembali silaturrahim yang selama ini mungkin putus atau tidak terawat dengan baik.

Inti dari silaturrahim yang diambil dari kata *sillah* (hubungan) sedangkan kata rahim artinya tali kasih sayang yang lebih dekat hubungan kekeluargaan, ikatan janin dan ikatan sedarah daging. Sedangkan kata rahmi merujuk kepada kasih sayang kepada siapa saja yang berhubungan dengan orang yang dikasih sayangi. Hubungan inilah yang oleh Rasul yang menerangkan bahwa: Barang siapa yang ingin dimudahkan rezekinya dan dipanjangkan usianya hendaklah menghubungkan silaturrahim. Bahkan Nabi sangat keras bagi orang yang memutuskan hubungan silaturrahuim tidak masuk surga. Meskipun yang lebih dekat adalah silaturrahim kepada para kerabat sedarah daging, yaitu orang-orang yang paling dekat seperti yang tertera dalam firman Allah surat An-Nisa ayat 36 berbunyi:

﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ  
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ  
وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴿٣٦﴾

<sup>8</sup>Halal bi halal lihat Prof.M. Quraish Shihab (1996). *Wawasan Al-Quran* (Bandung: Mizan), hal. 240

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri”.

Demikian juga dalam surat Ar-Rum ayat 38 berbunyi:

فَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ ۚ ذَٰلِكَ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يُرِيدُونَ  
وَجْهَ اللَّهِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٣٨﴾

“Maka berikanlah kepada Kerabat yang terdekat akan haknya, demikian (pula) kepada fakir miskin dan orang-orang yang dalam perjalanan. Itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang mencari keridhaan Allah; dan mereka Itulah orang-orang beruntung”.

Jika dikaitkan dengan orang-orang yang berhak menerima zakat ialah: 1. orang fakir: orang yang Amat sengsara hidupnya, tidak mempunyai harta dan tenaga untuk memenuhi penghidupannya. 2. orang miskin: orang yang tidak cukup penghidupannya dan dalam Keadaan kekurangan. 3. Pengurus zakat: orang yang diberi tugas untuk mengumpulkan dan membagikan zakat. 4. Muallaf: orang kafir yang ada harapan masuk Islam dan orang yang baru masuk Islam yang imannya masih lemah. 5. memerdekakan budak: mencakup juga untuk melepaskan Muslim yang ditawan oleh orang-orang kafir. 6. orang berhutang: orang yang berhutang karena untuk kepentingan yang bukan maksiat dan tidak sanggup membayarnya. Adapun orang yang berhutang untuk memelihara persatuan umat Islam dibayar hutangnya itu dengan zakat, walaupun ia mampu membayarnya. 7. Pada jalan Allah (*sabilillah*): Yaitu untuk keperluan pertahanan Islam dan kaum muslimin, di antara mufasirin ada yang berpendapat bahwa fisabilillah itu mencakup juga kepentingan-kepentingan umum seperti mendirikan sekolah, rumah sakit dan lain-lain. 8. orang yang sedang dalam perjalanan yang bukan maksiat mengalami kesengsaraan dalam perjalanannya. Maka selayaknyalah orang-orang itulah yang wajib disambungkan sillaturrahim tersebut.

Akan tetapi silaturahmi dalam arti luas sebetulnya juga sesama mukmin kerana hubungan sesama mukmin setara dengan ukhuwah atau *akhun/ukhtun* itu sama dengan sedarah sehingga sesama mumin tidak boleh merendahkan, menghina dan memberikan nama yang buruk, firman Allah dalam surat Al-Huajarat ayat 10-15 berbunyi:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾  
يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ قَوْمًا مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً  
مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَبِّ  
بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾ يَأْتِيهَا  
الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنَبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا  
يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَنُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

“Orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara. sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat. Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh Jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh Jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim. Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang”.

Ayat ini mengisyaratkan bahwa orang mukmin itu bersaudara dan secara terus menerus memelihara persaudaraan tersebut dan hubungan



itulah mesti dilakukannya silaturahmi. Untuk menjaga hubungan silaturahmi ini hendaknya seorang mukmin dilarang merendahkan sesama mukmin, membuat panggilan yang buruk, jauhi buruk sangka, dan jangan menyakiti orang lain, karena jika larangan ini dilakukan maka akan putuslah hubungan kasih sayang dan itulah yang dapat membuat seseorang masuk neraka, seperti sabda Rasulullah: *la yadhulu al-jannata qati'u rahim* (Artinya: tidak masuk surga orang yang memutus silaturahmi).

Begitu pentingnya menjaga silaturahmi pada hakikatnya dapat menciptakan beberapa fadhilah:

Pertama: saling berbagi baik berupa materi kebendaan atau berbagi pikiran, perasaan dan curah pendapat. Hal ini penting karena jika orang saling berbagi akan memperoleh kebahagiaan dari kedua belah pihak. Betapa tidak, jika kesusahan ataukah penyakit yang diderita disampaikan kepada qarib kerabat, rasanya sudah membuang sebahagian penderitaan itu dari dirinya, sebaliknya dapat menimbulkan efek psikologinya dan dengan sendirinya rasa sakit akan berkurang. Apalagi teman silaturahmi itupun ikut membantu mencari obat dan memberitahukan cara perawatan penyakit yang dideritanya itu. Jika yang diberikan itu benda berupa makanan minuman atau barang yang berharga, dapat dibayangkan betapa senang dan bahagianya atas pemberian itu.

Kedua: Bercengkrama yang mewujudkan rasa kegembiraan yang meluap dengan melupakan penderitaan di dalam kehidupannya, sehingga mengusir stres dalam jiwanya. Apalagi kesan masa lalunya bersama teman-temannya dapat mengembalikan keindahan masa muda dahulu yang mereka lalui, meskipun itu pekerjaan yang tidak menyenangkan. Tetapi jika diulas dengan teman secara bersama yang membuka lembaran sejarah masa lalu, walaupun itu pahit maka terasa indah. Itu sebabnya, jika teman sekolah berpisah puluhan tahun yang satu dengan yang lain berada pada pulau atau kota yang berjauhan, tetapi bertemu dengan tanpa sengaja di satu waktu dan tempat maka akan terjadi perasaan haru biru yang bersangat dan terkadang saling menagis. Disini silaturahmi kembali terpaut rapat, sehingga terjadi kebahagiaan baru.

Ketiga; Perpaduan hati nan abadi sebagai puncak persaudaraan yang tidak pernah luntur akibat terik matahari, tidak lapuk diterpa hujan. Hati kedua insan terpaut sepanjang masa ini menimbulkan kesan abadi dari dunia sampai akhirat. Sehingga dalam sebuah hadis Nabi orang

yang dilindungi oleh Allah di Padang *Mahsar* salah satunya dua orang bersahabat kerana Allah Swt. Persahabatan seperti inilah yang disebut dengan silaturahmi abadi yang terhubung karena kedekatan hati yang dilandasi oleh iman dan amal shaleh.

### **Kelima: Shalat Malam**

Keutamaan shalat tahajud menurut Rasulullah Saw. dalam salah satu sabdanya sbb: Artinya: “Rasulullah s.a.w. bersabda kerjakanlah shalat malam, sebab itu adalah kebiasaan orang-orang shaleh sebelum kamu dahulu, juga suatu jalan untuk mendekatkan dirimu kepada Allah, pula sebagai penebus kejelekan-kejelekanmu, pencegah dosa serta dapat menghalaukan penyakit dari badan”. Dari hadis tersebut dapat dijelaskan secara rinci seputar keutamaan shalat tahajud ini dapat diperinci dalam paparan berikut:

Pertama; *Da’bu as-Shalihin*, kebiasaan orang-orang shaleh baik sebelum Nabi Muhammad Saw. dan sesudahnya dengan demikian shalat tahajud adalah jalan untuk membina diri sendiri agar menjadi orang shaleh, dan keshalehan ini pula merupakan tujuan kehidupan di dunia menuju kehidupan akhirat, dan sekiranya kita hidup tidak shaleh maka kita akan merugi,<sup>9</sup> dan perilaku keluarga Nabi Nuh As. yang tidak bersedia mengikuti perintah Nabi Nuh disebut *ghair as-shaleh*.<sup>10</sup> Kehidupan yang penuh dengan keshalehan ini pula akan meperoleh kebahagiaan yang abadi sejak dari dunia apatah lagi di hari akhirat kelak, seperti difirmankan oleh Allah dalam surat an-Nahal ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ  
 وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

“Barangsiapa yang beramal shaleh baik laki-laki maupun perempuan,

---

<sup>9</sup>Firman Allah Swt. dalam surat al-Asr dikatakan demi masa, sesungguhnya manusia dalam keadaan merugi, kecuali bagi mereka yang beriman dan beramal shaleh.

<sup>10</sup>Salah satu bukti keingkaran itu, anak dan isterinya tidak mau masuk dalam kapal Nabi Nuh As. masa banjir besar datang sehingga mereka tenggelam dalam banjir itu.

*dan mereka beriman, maka akan dianugerahi kehidupan yang baik dan akan mendapatkan balasan yang paling baik dari apa sahaja yang mereka amalkan”.*

Amal shaleh senantiasa sangat diharapkan oleh semua orang Islam, karena orang shaleh memiliki keunggulan lebih dari orang biasa, dan orang shaleh ini senantiasa memperoleh nikmat yang luar biasa dari Allah Swt. Seorang muslim juga selalu meminta nikmat ini sebanyak tujuh belas kali selama satu hari satu malam, yaitu saat melakukan shalat wajib membaca surat Al-Fatihah, dimana terdapat permintaan kita kepada Allah Swt. berupa, *ihdinashirahtal mustaqim, siratha al-lazina anamta alaihim*,<sup>11</sup> maknanya ialah tunjukilah kami kepada jalan yang lurus, yaitu jalan-jalan orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka. Dan orang-orang yang telah meraih kenikmatan itu ialah, para Nabi, shiddiqin, syuhada dan shalihhin.<sup>12</sup> (Q.Surat An-Nisa ayat 69). Begitu besarnya kedudukan orang shaleh masa lalu dan masa depan yang perlu terwujud oleh generasi muslim memlalui shalat tahajud.

Kedua; *Muqarabah ila rabbikum*, shalat tahajud juga sebagai usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt., hal ini sangat penting karena Allah Swt. adalah sebagai tujuan hidup semua makhluk dan seluruh hidup ini senantiasa dipersembahkan kepada Allah swt. dan setiap orang shalat dinyatakan secara lisan dalam bacaan doa *iftitah*, bahwa sesungguhnya shalat, hidup dan matiku kupersembahkan hanya untuk Allah yang Maha Mendidik alam raya ini.<sup>13</sup> Seorang muslim memiliki potensi untuk dekat dengan Allah Swt., hal ini karena Allah Swt. menyatakan demikian seperti terdapat dalam firman-Nya pada surat Al-Baqarah ayat 186 yang berbunyi:

---

<sup>11</sup>Surat Al-Fatihah ini wajib dibaca, kerana ia merupakan rukun solat, sekiranya ia tidak dibaca maka solat seseorang tidak sah, seperti kata Rasulullah Saw. bersabda *lashalata liman lam yaqra bi fatihaitl kitab*.

<sup>12</sup>Dalam ayat ini dikatakan orang shaleh termasuk dalam kelompok orang yang telah dikaruniai nikmat oleh Allah Swt. dan setara dengan peringkat para Nabi Allah, orang siddiq seperti para sahabat dan khulafaur Rasyidun, para pejuang Islam yang mereka ini telah memperoleh berupa keselamatan dan ketenangan dunia dan akhirat.

<sup>13</sup>Menurut Sayid Qutub, bahwa makna tidak ada Tuhan kecuali Allah adalah intisari hidup yang di atasnyalah didirikan kehidupan umat Islam. Sayid Qutub (1973). *Ma'alim fi al-Thariq* (Beirut Dar Al-Syuuq), hal. 102.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا  
لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“Apabila hamba-Ku bertanya kepada engkau tentang hal-Ku, maka sesungguhnya Aku dekat, Aku berkenankan doa orang yang meminta, bila ia meminta kepadaKu, tetapi hendaklah ia mengikut perintahKu serta beriman kepadaKu, mudah-mudahan mereka mendapat petunjuk”.

Dalam pandangan sufi *muqarabah* ini diidentikkan dengan mawas diri atau waspada yang disebutkan dengan *muqarabah* yang diartikan sebagai prilaku aktivitas setiap harinya sudah sesuai dengan kehendak Allah Swt. ataukah telah menyimpang dari kehendak-Nya<sup>14</sup> Kerana itu *muqarabah* dapat dikategorikan kepada tiga peringkat, (1) *muqarabah al-qalbi*, yaitu mawas diri terhadap hati agar tidak keluar daripada kehadirannya dengan Allah Swt. (2) *muqarabah ar-ruh*, yaitu mawas diri dan peringatan terhadap ruh agar selalu merasa dalam pengawasan dan peringatan Allah Swt. (3) *muqarabah as-sirri*, yaitu mawas diri dan peringatan terhadap rahasia agar selalu meningkatkan amal ibadah dan memperbaiki adabnya.<sup>15</sup> Oleh karena itu, *muqarabah* dipandang sebagai akar seluruh kebaikan yang menurut para sufi mengandung makna kesadaran diri bahwa ia selalu berada dihadapan Allah Swt. dan senantiasa mendapat pengawasan-Nya.

Ketiga, *Makfaratun li as-sayiat*, shalat tahajud dapat menjadikan pelakunya sebagai penebus kesalahan-kesalahannya, di mana manusia memiliki potensi melakukan kesalahan karena dari segi nama manusia diambil dari kata “*insan*” atau “*al-nas*” yaitu bentuk plural dari kata *insan*, yang menurut Ibnu Manzur, bahwa kata *insan* diambil dari kata “*nasiya*” artinya lupa, juga dapat diambil dari kata “*al-uns*” yang artinya jinak.<sup>16</sup> Ada juga yang mengatakan bahwa kata “*al-insan*” dan “*al- ins*” dapat berasal dari kata yang sama yaitu “*anasa*”, kata ini dalam Al-

<sup>14</sup>Al-Ghazali (1993). *Ihya ‘Ulum Al-Din* (Kahirah: Dar Al-Rasyad Al-Haditsah), hal. 322).

<sup>15</sup>Mustafa Zahri (tt). *Kunci Memahami Tasawuf* (Surabaya: Bina Ilmu), hal. 218).

<sup>16</sup>Ibnu Manzur (1968). *Lisan al-Arab* (Kaherah: Dar al-Misyriyah), hal. 306.

Quran, selalu bergandengan dengan kata “*al-jin*” sehingga kata *al-jin* dapat diartikan sebagai lawan dari jinak yaitu “*al-wakhasyayah*” yang artinya buas. Oleh sebab itu, makhluk jin dapat dikatakan sebagai makhluk yang buas. Sedangkan manusia dengan unsur mudah lupa dan berdekatan dengan jin yang sering menggungunya (Q.S. Al-Annas) yang senantiasa mudah melakukan kesalahan sehingga dapat mengingkari perintah Allah.<sup>17</sup> Selain kata “*insan*” Al-Quran juga menyebut kata “*basyar*” kepada manusia, yang menunjuk kepada makhluk laki-laki dan perempuan. Kata “*basyar*” adalah bentuk pulural dari kata “*al-basyarah*” yang mengandung makna permukaan, kulit kepala, wajah dan jasmani yang menjadi tempat tumbuhnya rambut. Karena itu, kata “*mubasyarah*” diartikan dengan “*mulamasah*” yang artinya persentuhan antara kulit laki-laki dengan kulit perempuan. Selain itu, kata “*mubasyarah*” diartikan juga dengan *al-wat* atau *jima*, yang artinya persentuhan<sup>18</sup> Pemakaian kata “*absyara*” pada semua makhluk, mempunyai pengertian adanya persamaan umum yang selalu menjadi ciri pokok seperti kenyataan zahiriyah terikat dengan hukum alamiah. Manusia dalam pengertian ini tampak pada lahirnya yang mempunyai bentuk tubuh makhluk yang ada di alam ini, dan kerana ada pertambahan masa usianya maka keadaan jasmaninya akan menurun dan menjadi tua dan akhirnya mati. Dengan demikian maka, manusia dalam makna *al-insan* mengandung makna pertumbuhan dan perkebangan yang sepenuhnya berkaitan dengan aktivitas pendidikan dan budaya, sedangkan dalam pengertian *al-basyar* berhubungan sepenuhnya pada sunnatullah. Maka shalat tahajud dapat dijadikan alat untuk mempertahankan diri dari *al-insan* yang berada dalam kebenaran ilahiyah, terhindar dari kesalahan, juga sebagai *al-basyar* yang sejalan dengan sunnatullah.

Keempat: *Manhatun an al- istmi*, shalat tahajud juga dapat mencegah berbuat dosa, hal ini karena manusia juga memiliki potensi untuk melakukan dosa, karena di samping asalnya dari *insan* dan *basyar* yang telah dikemu-

---

<sup>17</sup>Manusia dan jin merupakan bahan bakar api neraka, manusia ini adalah orang-orang yang memiliki hati tetapi tidak dipergunakan untuk mencari kebenaran dari Allah, memiliki mata, tetapi tidak dipergunakan untuk melihat kekuasaan Allah, dan memiliki telinga tetapi tidak mendengar ajaran dari Allah, orang-orang ini sama dengan hewan bahkan lebih sesat dari hewan lagi (Q.S. Al-Araf, 179).

<sup>18</sup>Ibnu Manzur, *Lisan al-Arab*, hal. 124.

kakan di atas, amat mudah melakukan kesalahan. Juga ada potensi “*fujur*”, yang terdapat dalam nafsu manusia. (Q.S.As-Syams:7-8). Penyakit nafsu ini banyak diungkapkan dalam Al-Quran di antaranya *thagha* (melampaui batas) seperti perilaku Firaun (Q.S. Thaha: 24), *baghyun* (iri hati) yang dapat menyulut perpecahan umat manusia (Q.S. Al-Baqarah: 213), *Aba* (enggan) mengakui kebenaran orang lain, kata ini digandengkan dengan *istikbara*, (merasa paling besar dan hebat), sifat ini sama dengan penolakan atas hukum Allah (Q.S. Al- Baqarah: 34). *Hasad*, dengki terhadap orang lain, *akinnah*, keras kepala yang tidak bersedia menerima kebenaran dari orang lain, *nufuwr*; benci kepada kebenaran dan terakhir *syuhh*, kikir atas rizki yang diberikan Allah berupa harta, ilmu dan kesehatan dinikmatinya sendiri.<sup>19</sup> Dosa-dosa tersebut dapat dicegah melalui solat tahajud.

Kelima, *Matradat li ad-dai an al-jasad*, shalat tahajud dapat menjauhkan penyakit dari jasad, seorang insan pula memiliki potensi sehat dan sakit, potensi sakit terjadi manakala usia manusia semakin bertambah dan keadaan jasmani semakin rentan dari pelbagai penyakit. Apatah lagi faktor ketidak sanggupan atau lalai daripada menjaga keadaan makanan, keseimbangan gizi, kalori dan perawatan fisik. Gizi merupakan hal yang sangat mempengaruhi dalam membina dan mempertahankan kesehatan dan gizi pula berpengaruh daripada faktor makanan, di mana makanan tersebut dalam Islam selalunya ditekankan kepada yang *halal* dan *tayyib* (Q.S 5:88, 2:168). Rangkaian kedua sifat itu menunjukkan bahwa yang diperintahkan untuk dimakan adalah yang memenuhi kedua syarat tersebut, sebab dapat saja sesuatu yang bersifat halal tetapi tidak baik atau tidak disenangi oleh Allah Swt. Menurut M.Quraish Shihab, bahwa dalam aspek makanan yang sehat adalah makanan yang empat sehat lima sempurna dan kini ditambah empat sehat enam sempurna.<sup>20</sup> Tetapi makanan juga dapat menimbulkan berbagai penyakit, akibat makan secara berlebihan (*musyrif*) sedangkan daya tampung perut yang terbatas tetapi diisi secara berlebihan maka yang terjadi ialah merembes dan

---

<sup>19</sup>M. Rusli Malik, *Puasa*, hal. 173-179.

<sup>20</sup>Istilah empat sehat lima sempurna ialah, nasi, ikan, sayur, buah-buahan dan susu, tapi dalam pandangan Islam perlu ditambah dengan halal dan tayyib menjadi empat sehat enam sempurna. M.Quraish Shihab (1992). *Membumikan Al-Quran* (Bandung: Mizan), hal. 287.

menimbulkan kerusakan. Oleh karena itu, Allah Swt. melarang makan dan minum secara berlebihan (Q.S. al-Araf ayat 31). Atas yang demikian itu, maka sumber utama penyakit adalah berasal dari perut, karena itu menurut Nabi bahwa putra Adam tidak memenuhi suatu tempat yang lebih buruk dari perut, cukuplah bagi putra putri Adam beberapa suap yang dapat memfungsikan tubuhnya. Sekiranya tidak ditemukan jalan lain maka ia dapat mengisi perutnya dengan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk pernafasan<sup>21</sup>

### **Keenam: Beristighfar sebelum Fajar**

Beristighfar adalah amalan yang cukup sederhana, akan tetapi memperoleh ujah yang sangat luarbiasa termasuk merawat kesehatan. Perintah beristighfar seperti yang disebutkan dalam firman Allah dalam surat Az-Zariyat ayat 18 berbunyi:

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

*“Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar”.*

Aktivitas orang yang baik dan shaleh adalah beristighfar di waktu yahur yakni sebelum fajar menyingsing menjelang waktu shalat shubuh. Istighfar adalah sebuah sikap kesadaran terhadap banyaknya dosa yang dilakukan setiap waktu, baik berbentuk dosa hati (*qalb*), perkataan dan perbuatan. Dosa yang dilakukan ini kemungkinan besar dapat merusak kehidupan orang lain, tetangga dan masyarakat umum sehingga kesadaran tersebut muncul sebagai refleksi untuk bertaubat. Menurut para sufi, bahwa perbuatan dosa dapat menjauhkan diri dari Allah Swt., karena dosa itu adalah sesuatu yang kotor sedangkan Allah Maha Suci. Oleh karena itu, apabila seseorang ingin mendekati diri kepada Allah maka haruslah membersihkan diri dari segala perbuatan dosa tersebut. Salah satu upaya bertobat itulah dengan cara beristighfar. Dalam Al-Quran

<sup>21</sup>Dalam hadis lain dikatakan bahwa perbandingan makanan seorang Muslim dan Kafir adalah satu berbanding tujuh. Dan sebagaimana dikatakannya pula bahawa “sumber segala penyakit adalah memasukkan makanan di atas makanan. M. Quraish Shihab, *Membumikan*, hal. 288.

diperintahkan seseorang untuk bertaubat, firman Allah dalam surat An-Nur ayat 31 berbunyi:

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾

“Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.

Jadi inti dari istighfar itu adalah(1). Sebagai sikap menyesali perbuatan maksiat yang telah dilakukannya (2). Meninggalkan perbuatan maksiat itu dan (3). Betekad tidak akan mengulangi perbuatan perbuatan yang terkutuk itu. Dengan begitu, istighfar menunjukkan sifat manusia sebagai makhluk yang tunduk dan patuh terhadap Allah Swt. dan jika bersalah secara otomatis ia bertobat kepada Allah agar tidak lagi terjerumus ke lembah yang salah berkali-kali. Firman Allah dalam surat Hud ayat 90 berbunyi:

وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ ﴿٩٠﴾

“Dan mohonlah ampun kepada Tuhanmu kemudian bertaubatlah kepada-Nya. Sesungguhnya Tuhanku Maha Penyayang lagi Maha Pengasih”.

Walaupun beristighfar secara individu dapat menghilangkan dosa-dosa pribadinya dan meningkatkan amal shalehnya, akan tetapi istighfar secara kolektif dapat menghindarkan sebuah negeri atau negara dari bencana alam. Lihat firman Allah dalam surat Al-Anfal ayat 33 berbunyi:

وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿٣٣﴾

﴿٣٣﴾


“Dan Allah sekali-kali tidak akan mengazab mereka, sedang kamu berada di antara mereka, dan tidaklah (pula) Allah akan mengazab mereka, sedang mereka meminta ampun”.

Isyarat dalam ayat ini, jika ada Nabi Muhammad Saw. maka umat Islam ini tidak akan diberikan azab oleh Allah Swt. akan tetapi Nabi Muhammad telah wafat, maka sebagai penggantinya adalah para ulama,



karena ulama adalah “*warastatul anbiya*” (pengganti Nabi).<sup>22</sup> Selanjutnya orang-orang yang beristighfar juga dapat menjauhkan umat dari azab Allah.

Setelah beristighfar maka amalan berikutnya adalah melaksanakan shalat shubuh yang disebutkan Al-Quran sebagai shalat fajar, seperti yang tertera dalam surat Al-Isra ayat 78 di atas, yakni:


 وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

“Dan (dirikanlah pula shalat) subuh, Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)”.

Shalat shubuh disebutkan dengan kalimat “*inna qurana*” tanpa menggunakan *alif al* (Al-Quran), dengan makna *marifah* artinya kitab suci Al-Quran, melainkan dengan *nakirah* (Quran), hal itu menunjukkan bahwa shalat shubuh itu diiringi dengan seluruh bacaan yang digunakan dalam waktu subuh itu seperti bacaan shalat, dan bacaan setelah shalat seperti zikir, tashbih, tahlil dan doa-doa itu disaksikan oleh para Malaikat. Dahsyat sekali shalat shubuh, sehingga orang yang shalat subuh itu hidupnya penuh dengan berkah karena setiap sikap, prilaku dan ucapannya akan didoakan oleh para Malaikat. Setelah shalat shubuh lagi, seorang muslim tidak langsung pulang ke rumah, melainkan ia lanjutkan dengan berzikir dan shalat Suruq. Sangat besar pahala dan fadhilahnya, seperti yang digambarkan oleh Rasulullah Saw. yang berbunyi: “*Man shalla ghadaata fi jamaati tsumma qaada yazkurullaha tsumma shlla rakataini hina tati’ussyamsu fa kana ‘alaihi ka ajri hajji wal ‘umrati tammatan tammatan, tammatan*” (HR-At-Tazmizi). Artinya: Barangsiapa yang shalat shubuh,<sup>23</sup>

<sup>22</sup>Maka sangat disayangkan akahir-akhir ini ada ulama yang disakiti dengan cara membunuhnya ketika sedang mengimami shalat jamaah ada yang dibacok, seperti kasus al-Mukarram Syekh Ali Jabir yang sedang berdakwah di Lampung ditusuk oleh seorang laki-laki muda yang bernama Alpin Andrian, baca Devira Prastiwi, Deretan Fakta Terkait Pelaku Penusukan Syekh Ali Jaber, *Liputan 6*, 15 September 2020. yang mengenai lengan tangan kanannya. Perbuatan ini telah menyakiti hati umat Islam karena telah menyakiti ulama sebagai penerang Islam untuk keselamatan umat di dunia dan akhirat.

<sup>23</sup>Shalat shubuh disebut juga dengan “*Ghadaata*” yang bermakna energi, sehingga siapa yang shalat shubuh dapat menambah energi sehingga dapat menambah kebugaran dan kesehatan. Apalagi di waktu shubuh adalah dapat menghirup oksigen, dan udara segar pagi hari yang dapat mewujudkan kesihatan fisik dan mental.

dalam berjamaah kemudian ia duduk berzikir setelah itu ia shalat dua rakaat sampai menjelang terbitnya matahari, maka ia seakan-akan telah mendapat pahala setara dengan haji dan umrah secara sempurna, sempurna dan sempurna. Dengan ibadah yang ringan seperti itu, seorang muslim sudah memperoleh pahala ibadah haji dan umrah, yang jika dilakukan secara kewajibannya harus pergi ke Makkah dengan biaya yang mahal, waktu dan tenaga. Setelah shalat syuruq dilakukan maka dilanjutkan dengan memberikan sedakah berdasarkan kemampuan, hal ini disebutkan dalam firman Allah dalam surat Az-Zariyat ayat 19 berbunyi:

وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿١٩﴾

“Dan pada harta-harta mereka ada hak untuk orang miskin yang meminta dan orang miskin yang tidak mendapat bagian”.

### C. Faktor-Faktor Yang Merusak *Telomere* dan Kesehatan Manusia

Potensi *telomere* atau hati sebagai inti kehidupan manusia sesungguhnya juga bukanlah hanya seketul daging yang kekal dan abadi yang tidak pernah rusak dan lekang oleh panas matahari dan guyuran hujan serta udara yang mengitarinya. Oleh sebab itu, *telomere* manusia dapat saja rusak tergores sehingga potensi sehatnya terganggu dan hal itulah yang menyebabkan manusia menderita sakit. Apabila ditelusuri secara seksama bahwa faktor penyebab sakit, adalah pola hidup yang bertentangan atau melawan sunnatullah, pola-pola hidup yang salah itu dapat diketahui dari pola-pola berikut ini:

#### **Pertama; Pola Berfikir Yang Menyimpang**

Manusia ini secara hakikatnya telah diciptakan oleh Allah sebagai “*hayawanun Natiq*” (mahluk berfikir), karena itulah manusia dipilih oleh Allah sebagai khalifah yang memimpin alam smasta ini (Q.S. 2:30). Kemampuan berfikir inilah, maka manusia terus berkembang mengikuti pendidikan, sehingga memiliki ilmu pengetahuan dan teknologi yang tinggi untuk membangun peradaban di bumi. Luar biasanya penalaran manusia sampai-sampai mampu membuat alat komunikasi yang canggih,

sehingga segala sesuatu yang terjadi di belahan dunia ini dapat disaksikan oleh seluruh manusia.<sup>24</sup> Hal itu semua akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi hasil rekayasa pikiran manusia. Memang Allah juga menyuruh manusia untuk memikirkan keadaan alam semesta seperti firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 190-191 berbunyi:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ



“*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal*”.

Manusia diperintahkan untuk berfikir dengan menggunakan akal tentang penciptaan langit dan bumi, serta dilanjutkan dengan berbagai penelitian ilmiah sehingga orang ini disebut dengan *Ulul Alba*. Yaitu orang yang memiliki akal yang sempurna, bersih dan konsisten (*ashab al-‘uqul al-salimah*), untuk mengetahui, meneliti dan merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah di alam semesta, sehingga mereka menjadi orang-orang terpelajar yang terus menerus mengembangkan ilmu pengetahuan untuk dimanfaatkan bagi kesejahteraan umat manusia, dan dipersembahkan sebagai ibadah kepada Allah Swt.<sup>25</sup> Berfikir ini disebut sebagai berfikir sunnatullah yang mengikuti bimbingan dan hidayah dari Allah Swt. yang tidak akan menyimpang dari ajaran Islam, sehingga menghasilkan ilmu pengetahuan untuk kemaslahatan umat. Jika cara berfikir sunnatullah ini terdapat dalam diri seseorang, maka tidak terjadi pikiran kotor, jahat apalagi berfikir untuk maksiat dan merusak kehidupan.

Akan tetapi sebaliknya banyak sekali orang menggunakan akal pikirannya untuk menjadi serakah, materialis, arogansi sehingga melakukan kejahatan. Maka orang yang menggunakan akalunya untuk kejahatan

<sup>24</sup>Fenomena itu disebut dengan globalisasi yang oleh puterulog Amerika John Naisbit dan Patrica Aburdene menyatakan bahwa kesamaan gaya hidup di seluruh dunia pada abad XXI . Mereka meramalkan globalisasi dalam 3 F; food, fashion dan fun (makanan, mode, dan hiburan). Jalaluddin Rahmat (1991). *Islam Aktual* (Bandung: Mizan), Hal. 71.

<sup>25</sup>Prof. Dr. Syahrin Harahap, MA dkk (2019). *Wahdatul ‘Ulum* (Medan: Perdana Publishing), hal. 82.

itulah yang dapat menggerogoti *telomere*-nya dan berdampak kepada munculnya berbagai penyakit kapada dirinya. Adapaun hubungan kerja pikiran yang merusak kesehatan, dikemukakan dalam berbagai artikel dalam media sosial. Salah satu tulisan yang dikemukakan oleh Dian Afrillia, bahwa salah satu alasan mengapa pola pikir memengaruhi kesehatan adalah karena persepsi negatif yang selalu Anda pikirkan dapat membuat diri sendiri merasa khawatir dan stres, kemudian kekhawatiran ini akan berdampak pada kesehatan fisik.<sup>26</sup>

Demikian juga uraian lain mengatakan bahwa, saat kita berfikir dan merasakan emosi tertentu otak menghasilkan senyawa kimiawi yang disebut *neuropeptida*. *Neuropeptoda* ini berfungsi sebagai pembawa pesan dan menyebar ke sel-sel di seluruh tubuh dan mencari reseptor atau *docking station* yang sesuai untuk dapat menyampaikan pesan kepada DNA dalam sel. Melalui gen-gen inilah akhirnya dimengerti bagaimana kita dapat memengaruhi kesehatan tubuh melalui kondisi pikiran dan tubuh guna meningkatkan kesehatan, ketahanan fisik dan kesembuhan.<sup>27</sup> Kolerasi pikiran negatif beserta dampak yang mengganggu kehidupan anda (1) Marah, selama 5 menit akan menyebabkan sistem imun tubuh mengalami depresi enam jam. (2). Dendam atau menyimpan kepahitan akan menyebabkan imun tubuh kita mati dari situlah bermula segala penyakit, seperti stres, kolesterol, hipertensi, serangan jantung, rematik stroke. (3). Jika kita biarkan diri stres, maka sering mengalami gangguan pencernaan (4). Sering merasa khawatir, mudah terkena penyakit nyeri punggung (5). Mudah tersinggung cenderung terkena penyakit *insomnia* (susah tidur). (6). Sering kebingungan maka akan terkena gangguan tulang belakang (7). Sering membiarkan diri merasa takut yang berlebihan maka akan mudah terkena penyakit ginjal (8). Jika suka bernegatif thinking, maka mudah terkena penyakit *dyspepsia* (penyakit sulit mencerna).<sup>28</sup>

Walaupun sebaliknya berfikir positif dan optimis memiliki respon imun yang lebih kuat. Berfikir positif dapat meningkatkan kesehatan

---

<sup>26</sup>Dian Afrillia, Pikiran Dapat Berpengaruh pada Kesehatan, *Beritaagar Merawat Indonesia*, Minggu 22 April 2018.

<sup>27</sup>Baca dalam artikel Bahaya Pikiran dan Emosi Negatif bagi Tubuh Fisik Anda, *Liputan Enam* 12 Februari 2015.

<sup>28</sup>Saiful Bahri, 90 Persen Penyakit Disebabkan Pikiran Anda, *Kompasiana*, 12 Juni 2018.

karena berfikir positif tidak hanya terletak pada kemampuan dalam menghilangkan stres dan meningkatkan kekebalan tubuh, berfikir positif juga memiliki manfaat untuk kesehatan tubuh kita secara keseluruhan. Membuat kita menjadi orang yang tangguh dan tahan terhadap tekanan dan masalah yang menimpa kita.<sup>29</sup> Dari penjelasan di atas, maka seorang yang akan tetap sehat serta terhindar dari berbagai penyakit, maka gunakanlah akal pikiran berdasarkan sunnatullah dengan selalu berfikir positif dalam bekerja, bersosial dan dalam menghadapi masalah dalam kehidupan.

### **Kedua Pola Makan Yang Salah**

Pola makan berkaitan dengan kesehatan seseorang, termasuk makanan-makanan yang tidak merata dikonsumsi,<sup>30</sup> padahal makanan yang dipolakan dengan baik akan menjadi prasyarat dan “suku cadang” yang harus dilakukan oleh seseorang agar ia sehat. Menurut pakar kesehatan Andrew Weil seperti yang disebutkan oleh dr. Ade Hasham, sebahagian besar suku cadang tubuh kita dirancang layak pakai, bergaransi atau produktif tidak bermasalah selama 80 tahun asalkan syarat dasar bagi pemeliharaan dan pencegahan ditaati.<sup>31</sup> Oleh sebab itu, dalam ajaran Islam diatur pola makan yang Islami, walaupun dalam Al-Quran tidaklah mengatur pola makan yang secara terperinci, melainkan Allah Swt. mengisyaratkan makan dan minum dari rizki yang halal dan baik, firman Allah dalam surat An-Nahal ayat 114 berbunyi;

---

<sup>29</sup>Umratul Ainayah, Pengaruh Pikiran Terhadap Kondisi Kesehatan, *Suara Indonesia* 06 Juni 2017.

<sup>30</sup>Menurut sebuah penelitian disebutkan diet yang buruk dapat menyebabkan penyakit berikut ini kesalahan pola makan yang menyebabkan kematian di seluruh dunia, 1. Tidak cukup makan kacang, karena kacang ada sumber protein, serat, lemak untuk jantung sehat dan vitamin. 2. Mengurangi susu 3. Makan terlalu sedikit biji-bijian, padahal biji-bijian memberikan manfaat potensial antara lain penurunan risiko penyakit jantung. 4. Mengonsumsi terlalu banyak makanan asin, minuman bergula dan daging olahan. Jurnalis Tiara Putri, Ini 4 Pola Makan Salah yang Menyebabkan Kematian, *Okezone*, Sealasa, 09 April 2019.

<sup>31</sup>dr. Ade Hashman, Sp.An (2012). *Rahasia Kesehatan Rasulullah Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muahmmad Saw.* (Jakarta: Mizan Publika), hal. 40

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ

تَعْبُدُونَ ﴿١٤٥﴾

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah”

Sebaliknya Allah melarang makanan yang haram, karena mengandung virus dan kotor, sehingga dapat mengundang berbagai penyakit. Firman Allah dalam surat Al-Anam ayat 145 berbunyi:

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ أَضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤٥﴾

“Katakanlah: “Tiadalah Aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai, atau darah yang mengalir atau daging babi Karena Sesungguhnya semua itu kotor atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah. barangsiapa yang dalam keadaan terpaksa, sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, Maka Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha penyayang”.

Pola makan yang lain adalah makan yang secukupnya dan Allah melarang makan secara berlebih-lebihan, karena makan yang berlebihan itu sudah over kapasitas, sehingga pencernaan kurang mampu untuk memprosesnya yang akibatnya akan mendatangkan penyakit. Larangan Allah itu disebutkan dalam Al-Quran surat Al-‘Araf ayat 31 berbunyi:

﴿ يَبْنِي ۚ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ ﴿٣١﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan, Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Dari pengertian ayat di atas Allah melarang janganlah melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh dan jangan pula melampaui batas-batas makanan yang diharamkan. Karena makan yang berlebihan membuat fisik mengantuk dan mudah lelah sehingga hilang kekuatan dan dapat membawa penyakit. Oleh sebab itu, pola makan yang berlawanan dengan sunnatullah, itu akan berdampak kepada munculnya berbagai penyakit. Dalam Al-Quran dan Sunnah terdapat teks-teks yang digunakan manusia untuk mengurus perkara hidup mereka di dunia. Jaminan terhadap keadaan hidup, kesehatan serta kondisi normal mereka telah ditetapkan oleh Allah Swt. Rasulullah Saw. bersabda yang bermakna: “*Sesungguhnya jasad kamu memiliki hak yang harus kamu penuhi*” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hak tubuh adalah diberi makan ketika lapar, diistirahatkan ketika lelah, dibersihkan ketika kotor, dijaga dari hal-hal yang menyakiti, dipelihara dari serangan virus penyakit, diobati ketika sakit, dan tidak dibebani dengan sesuatu ketika ia tidak mampu, hak ini wajib dipenuhi. Dalam pandangan Islam, hal tersebut tidak boleh dilupakan dan dilalaikan dengan alasan ada hak-hak yang lain.<sup>32</sup> Di zaman kini, dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka makanan pun sudah sangat bervariasi dengan diolah secara teknologi, makanan siap saji serta dikemas dengan waktu lama. Makanan-makanan itulah yang masuk ke dalam tubuh manusia sehingga mengundang sejumlah penyakit modern.

Begitulah dewasa ini gaya hidup yang serba santai, anak-anak di dunia modern duduk khushyuk berjamaah di depan TV, atau *vedio gamel palaystatoin* sambil mengunyah jajanan renyah sehingga mereka tumbuh *obesse* (gemuk). Akibatnya kini fenomena anak berusia dibawah 10 tahun menderita diabetes mellitus tipe II mulai bermunculan.<sup>33</sup> Konsumsi makanan olahan, minuman manis dan tinggi natrium memang harus dihilangkan dari gaya hidup sehari-hari jika kita ingin sehat. Pola makan tak sehat merupakan satu dari lima penyebab kematian di seluruh dunia. Pada tahun 2017, pola makan yang kurang mengonsumsi biji-bijian, buah, kacang-kacangan dan tinggi lemak trans, minuman manis, dan

---

<sup>32</sup>Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad Sayyid (2004). *Rahasia Kesehatan Nabi* (Solo: Tiga Serangkai), hal. 41.

<sup>33</sup>dr. Ade Hashman, Sp. An, *Rahasia Kesehatan*, hal. 40.

daging olahan, menyumbang sekitar 11 juta kematian di seluruh dunia.<sup>34</sup> Untuk itu, umat Islam mestilah mengikuti aturan makanan dan gizi, agama Islam tidak hanya menyebutkan teks tentang makanan yang haram dan rezeki yang baik. Islam meletakkan aturan makan, waktu menyantap, kadar, kualitas keselamatan, serta cara mengonsumsi makanan, terlalu sedikit mengonsumsi makanan dan tidak memerhatikan keseimbangan unsur-unsur makanan dapat menimbulkan berbagai penyakit.<sup>35</sup> Dengan demikian pola makan yang salah itulah yang banyak mengundang sejumlah penyakit yang menyebabkan kematian.

### **Ketiga; Pola Kerja Yang *Over Louud***

Bekerja aalah hal yang harus dilakukan setiap orang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya untuk mendapatkan kesejahteraan. Dalam ajaran Islam telah digariskan terkait norma dan etika kerja berdasarkan kemampuan, keahlian dan kelaziman bekerja, sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Isra ayat 84 berbunyi:

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرِيضَتُكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا ﴿٨٤﴾

*“Katakanlah, Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing. Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya”.*

Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa prinsip bekerja disesuaikan dengan keahlian dan keadaan, sehingga jika bekerja tidak berdasarkan keahlian serta keadaan, maka ia akan gagal dan menimbulkan penyakit. Dalam ayat lain, Allah menyebutkan lagi tentang bekerja menurut keahlian masing-masing, firman Allah dalam surat Al-Anam ayat 135 berbunyi:

قُلْ يَنْقُومِ أَعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ ۖ إِنِّي عَامِلٌ ۗ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ۚ مَنْ تَكُونُ لَهُ عَنقَبَةُ الدَّارِ ۗ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ ﴿١٣٥﴾

*“Katakanlah: “Hai kaumku, berbuatlah sepenuh kemampuanmu. Sesungguhnya*

<sup>34</sup>Baca Kompas. Com, Pola Makan yang Buruk Bisa Sebabkan Kematian, Selasa, 28 Mai 2019.

<sup>35</sup>Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad Sayyid, *Rahasia Kesehatan*, hal. 42.



*akupun berbuat (pula). kelak kamu akan mengetahui, siapakah (di antara kita) yang akan memperoleh hasil yang baik di dunia ini. Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu tidak akan mendapatkan keberuntungan”.*

Dengan begitu, aturan bekerja sesuai dengan kemampuan dan keadaan yang ada, sehingga bekerja di luar kemampuan, melebihi kapasitas serta di luar kewajaran, maka orang tersebut akan mengalami masalah mental dan kesehatan. Jadi memang sebuah pekerjaan pasti akan menimbulkan resiko baik kecelakaan kerja maupun penyakit. Adapun faktor yang bisa mengakibatkan timbulnya penyakit dari pekerjaan adalah sebagai berikut:

Pertama; Faktor Biologis, seorang bisa terkena penyakit akibat kerja karena berasal dari virus, bakteri, jamur, parasit. Sedang efek yang akan ditimbulkan pada tubuh ialah kelelahan fisik, nyeri otot, pegal, defornitas tulang. Kedua; Faktor Fisik, penyebab terjadinya penyakit kerana adanya suara yang bising, temperatur suhu yang terlalu tinggi, radiasi sinar elektronik magnetik, tekanan udara tinggi dan getaran di lokasi kerja. Ketiga; Faktor Psikologi, penyakit akibat kerja tertuju pada hubungan kerja dan lingkungan kerja, suasana kerja yang monoton, ketidak nyamanan kerja akibat suasana hubungan dengan sesama pekerja kurang baik, hingga upah kerja yang kurang memadai. Keempat, Faktor Kimia, akibat terpapar bahan kimia baik zat padat, gas, cair atau uap, akibatnya bisa iritasi, kanker, dan kelainan jasmani hingga pengaruh genetik pada tubuh.<sup>36</sup> Begitulah semua pekerjaan yang dilakukan oleh manusia memiliki resiko baik secara fisik maupun mental. Lebih-lebih bagi pegawai negeri ataupun swasta yang sibuk tanpa istirahat apalagi duduk di meja kerja dalam waktu lama dengan mengurus tenaga dan fikiran, sehingga dapat mengundang sejumlah penyakit. Ada sebuah artikel yang berjudul “Penyakit yang Rentan Dialami Karyawan Kantoran dan Cara Mengatasinya”,<sup>37</sup> yang menguraikan bahwa tingginya tingkat kesibukan di kantor menyebabkan sebahagian karyawan menghabiskan waktu dengan duduk sepanjang hari dan duduk di depan komputer dan kerja lainnya. Pekerjaan tersebut berdampak buruk bagi kesehatan. Jenis-jenis penyakit tersebut adalah: (1). Penurunan kemampuan otak, pada kenyataannya karyawan bekerja

---

<sup>36</sup>Baca dalam Novita Ayuningtyas, Penyakit Akibat Kerja Bisa Sebabkan Stres Hingga Kecacatan , *Liputan 6*, 14 Maret 2019.

<sup>37</sup>Editor, Tips Kesehatan, *Cermati*, 11 Januari, 2018.

di meja kerja akan mengalami kekurangan asupan oksigen ke otak dalam jumlah yang cukup. (2). Obesitas, akibat gerakan yang minim akan membuat pembakaran energi dalam tubuh tidak berjalan dengan baik, sehingga menumpuknya lemak pada bagian tubuh, sehingga tubuh menjadi gemuk. (3). Penyakit jantung, akibat rutinitas duduk memperlambat proses peredaran darah, sehingga mengakibatkan kemampuan otot dalam membakar lemak, sehingga mengakibatkan terjadinya penumbatan pada jantung. (4). Diabetes, juga menyerang pegawai yang duduk lama-lama di kantor. Dalam prakteknya tubuh akan sangat membutuhkan insulin untuk mengubah glukosa menjadi energi, sedangkan kebiasaan duduk dalam waktu lama akan mengurangi kemampuan hormon insulin ini. (5). Degenerasi otot dan kerusakan syaraf, akibat duduk lama membuat otot jadi kaku, nyeri dan jika dibiarkan akan dapat merusak syaraf. (6). Kanker, akibat duduk lama akan memicu pertumbuhan kanker. (7). Kolesterol tinggi, akibat asupan makanan yang di konsumsi dan akibat duduk lama sehingga kadar kolesterol meningkat akibat kurangnya gerak tubuh. Untuk mengatasinya, adalah dengan bergerak secara berkala, beranjak dari duduk dan berjalan-jalan, gunakan tangga kantor, makan siang di luar kantor, aktif bersosialisasi di kantor serta memiliki kebiasaan menyenangkan di kantor. <sup>38</sup>

Apalagi jika bekerja dilakukan melebihi kemampuan dan bekerja pada malam hari, hal ini akan mengganggu kesehatan. Adapun penyakit yang ditimbulkan oleh pekerja malam hari itu adalah: (1). Mengganggu jadwal tidur, yang hanya enam jam sehari serta menurunnya kualitas tidur. (2). Perubahan metabolisme, karena bekerja malam hari membuat kadar hormon leptin menurun. Hormon tersebut bisa berdampak buruk bagi metabolisme berfungsi untuk mengontrol berat badan, gula darah dan kadar insulin. (3). Meningkatkan resiko kanker payudara bagi wanita, hal ini disebabkan ketidak seimbangan hormon dalam tubuh, salah satunya meletonin yang seharusnya diproduksi hormon tersebut dan mengalami kanker. (4). Memicu obesitas dan diabetes, akibat jadwal kerja berubah-ubah mampu meningkatkan risiko diabetes. (5). Beresiko terkena penyakit jantung. (6). Mudah cedera akibat kurang tidur, akibat letih dan lemas yang beresiko cedera. (7). Menyebabkan

---

<sup>38</sup>Editor, Tips Kesehatan, *Cermati*, 11 Januari, 2018.

depresi, yang menyebabkan suasana hati dan kondisi labil (7). Mengganggu fungsi otak.<sup>39</sup> Demikian juga informasi dari Dokter Sehat,<sup>40</sup> bahwa dampak buruk bekerja di malam hari adalah terkena obesitas, dan diabetes, kanker, depresi dan penyakit yang lainnya. Oleh sebab itu, dalam Al-Quran Allah menjadikan siang untuk berkerja dan malam untuk beristirahat, firman Allah dalam surat An-Naba ayat 9-11 berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۚ

*“Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat. Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian. Dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan”.*

Demikian juga dalam firman Allah surat Al-Furqan ayat 47 berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ۚ

*“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha”*

#### **Keempat; Mengabaikan Kebersihan**

Kata hikmah yang sudah umum disebutkan dalam ilmu kedokteran modern adalah “kebersihan adalah pangkal kesehatan”, dengan demikian kebersihan adalah prasyarat utama untuk hidup sehat. Berarti jika seorang mengabaikan kebersihan berarti telah mengundang berbagai penyakit dalam hidupnya, sehingga akan mengalami hidup yang sengsara di dunia. Bahkan bukan hanya sengsara di dunia bahkan di akhirat tidak masuk surga, hal ini karena kebersihan bahagian dari iman, maka jika hidupnya kotor berarti standarnya orang tersebut tidak beriman. Hal lain lagi bahwa orang Islam yang masuk surga adalah orang yang mengamalkan ibadah terutamna shalat, ibadah shalat mesti orang yang bersih karena wajib bermudhu (QS. Al-Maidah ayat 6). Jadi kebersihan itu pintu pertama menghadap Tuhan,<sup>41</sup> untuk menuju surga. Hal ini disebutkan

<sup>39</sup>Baca dalam, Dampak Kerja Shift Bagi Kesehatan, *Lagizi*, April 2020.

<sup>40</sup>Informasi dalam, Awas Dampak Buruk dari Bekerja Malam hari, *Doktersehat*, April 2020.

<sup>41</sup>Dr. Ade Hashman, *Rahasia*, ha. 67.

oleh Rasulullah Saw. dalam sebuah hadisnya yang bermakna: “*Bersihkan dengan segala apa yang kamu bisa, karena Allah telah mendirikan Islam ini di atas kebersihan, dan tidak akan masuk Surga, melainkan orang-orang yang bersih* (H.R. Baihaqi).

Begitu penting dan tingginya nilai kebersihan yang mesti dijaga dan diamankan dalam kehidupan umat Islam, baik kebersihan jasmani, pakaian, makanan, minuman, rumah dan lingkungan. Musibah *Covid-19* yang melanda dunia yang telah menimbulkan kepanikan, kesengsaraan, ketakutan ini merupakan pelajaran yang berharga bagi manusia adalah disebabkan oleh kehidupan yang kotor. Bukankah penyebab utamanya adalah dari kota Wuhan Cina yang menjual dan mengkonsumsi binatang-binatang yang kotor yang diharamkan oleh Islam. Dampak dari hidup bergelimang kotor itulah muncul *virus Corona* yang menular dan mematikan sejumlah besar manusia di dunia ini. Sekali lagi ditegaskan bahwa orang yang mengabaikan kebersihan akan terpapar penyakit.

Barang siapa yang lalai menjaga kebersihan makanan dan minuman akan teridap sakit perut, muntah-muntah, serta berakibat kepada tumbuhnya penyakit lain seperti sakit kepala dan demam. Demikian juga mengabaikan kebersihan pakaian akan berakibat datangnya penyakit kulit serta menyimpan bakteri berbahaya yang menimbulkan penyakit berbahaya lainnya. Demikian pula tidak menjaga kebersihan lingkungan membuang sampah sembarangan, selokan atau parit yang tumpat yang menjadi tempat nyamuk dan kuman-kuman berbahaya lainnya, ini semua adalah dapat mengundang banyak penyakit bagi manusia. Oleh sebab itu, pedulilah dan taatilah ajaran Islam yang telah mengatur tata cara tentang sunah kebersihan, agar umat tetap sehat *wal’afiat*.

## BAB 4

# MANAJEMAN KESEHATAN DAN PENYEMBUHAN PENYAKIT MELALUI *TIBBUN NABAWY*

### A. Penyakit Manusia Sebagai Sunnatullah

**M**anusia sebagai makhluk hamba Allah yang dikategorikan juga sebagai sesuatu yang baharu senantiasa mengalami perubahan yang awalnya dari bayi lama-kelamaan jadi remaja, dewasa dan terus mengalami masa tua yang berakhir dengan kematian. Dalam masa hidup manusia mengalami pasang surut yang berada dalam suasana antara sehat dengan sakit, baik buruk, mulia dan hina sampai ia meninggalkan alam jagat ini untuk menuju akhirat. Di sini kelihatan bahwa sehat merupakan rizki dan rahmat Allah yang dengan kedaan itulah, manusia hidup untuk mengabdikan kepada Allah Swt. Begitu pentingnya hidup sehat yang dapat menunjang kegiatan amal ibadah yang berkualitas sehingga dengan ibadah itulah seorang muslim meraih rahmat Allah. Jadi untuk masuk surga, sesungguhnya bukan hanya karena banyaknya pahala yang diraih, melainkan karena rahmat Allah Swt.

Akan tetapi hidup manusia ini sering dihadapkan dengan berbagai penyakit baik fisik maupun bathin, yang masa kini penyakit-penyakit itu pun semakin canggih pula. Pada tahun tujuh puluhan ke bawah, ketika kita masih kecil hanya terdengar penyakit yang menakutkan adalah usus buntu, cacar, dan penyakit malaria, yang ketika itu penyakit inilah orang menyebabkan kematian. Akan tetapi kini penyakit yang tadinya ditakuti kini hanya menjadi penyakit tidak berbahaya, melainkan banyak penyakit

berat seperti stroke, jantung, ginjal, kanker dan penyakit lever yang cukup berbahaya. Semakin canggih ilmu dan alat-alat kedokteran dan obat-obatan yang mujarrab, maka semakin canggih dan dahsyatnya penyakit yang diderita oleh umat manusia.

Penyakit-penyakit tersebut ditimpakan kepada manusia disebut juga sebagai mushibah yang pada hakikatnya telah ditentukan oleh Allah sejak di zaman azaly, seperti firman Allah dalam surat Al-Hadid ayat 22 berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

*“Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah”.*

Dari ayat ini diketahui bahwa mushibah baik terhadap alam ini maupun terhadap individu adalah telah dijanjikan dan terdata di *Lauh al- Mahfuzh*, sehingga ketika datangnya penyakit itupun telah menjadi ketentuan atau sunnatullah yang mesti diterima sebagai bahagian dari takdir Allah Swt. Pada dasarnya datangnya suatu penyakit disebabkan karena enam faktor, (1). Makan atau minum yang tidak dijaga dengan baik, kebersihan, komposisi, cara konsumsi dan porsinya. (2). Badan yang kurang terawat, kebersihan, aktivitas atau olahraga, istirahatnya. (3). Hidup yang tidak tenang, kejiwaan yang tegang, emosional, dan mudah marah. (4). Alam lingkungan yang tercemar oleh gas CO<sub>2</sub>, limbah rumah tangga, maupun limbah pabrik (5). Kelainan bawaan, seperti penyakit kencing manis, alergi dan bibir sumbing. (6). Kecerobohan, misalnya mengonsumsi makanan atau minuman yang jelas diharamkan, seperti khamar dan narkoba (Qs. Al-An’am: 119), konsumsi makanan atau minuman yang melampaui batas kebutuhan, bercampur atau terlalu dekat dengan orang yang sudah sakit maka bisa tertular penyakitnya dan mengenderai kendaraan yang tidak hati-hati sehingga terjadi kecelakaan.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Dr. Iftahul’ain Hambali Sp.THTR (2011). *Islamic Pineal Therapy* (Jakarta: Prestasi), hal. 53-54.

Dengan demikian maka penyakit dapat terjadi atas kelalaian manusia atau juga datang dari Allah Swt. Jika ditelusuri lebih rinci penyakit yang mendera manusia secara ilahiyah dapat dikategorikan kepada beberapa faktor: Pertama; cobaan, hal ini akibat banyak melakukan kesalahan sehingga Allah mencobanya dengan mengirim penyakit agar menyadari bahwa hidup ini adalah alternatif apakah hidup kita ini menuju akhirat dengan selamat. Nah, Allah akan memeningkatkan derajat seseorang lewat ujian atau kenaikan pangkat dalam meraih kehidupan akhirat, kita harus dapat menjalani berbagai bentuk ujian tersebut termasuk penyakit, firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 214 berbunyi:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ  
الْبَاسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ  
أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

*“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, Padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: “Bilakah datangnya pertolongan Allah?” Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu Amat dekat”.*

Kedua; Penyakit sebagai teguran dari Allah, atas kesalahan yang ia perbuat sehingga tidak mengulangi kembali perbuatan dosa-dosanya tersebut, firman Allah dalam surat Al-Ankabut ayat 2 berbunyi:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾

*“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: “Kami telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi?”*

Satu sisi lagi, bahwa penyakit yang diderita manusia itu adalah musibah yang diberikan oleh Allah yang disikapi dengan sabar dan tawakkal sehingga tidak mengeluh secara berlebihan, firman Allah dalam surat At-Taghabun ayat 11 berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمٌ

“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu”.

Ketiga; penyakit juga dapat diberikan oleh Allah karena hukuman karena tidak mengindahkan peringatan Allah atas dosa-dosa yang dilakukan sebelumnya. Contoh daging merupakan bahan makan terbaik karena kandungan gizinya sehingga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Rasulullah bersabda “Daging adalah makanan paling baik di dunia ini dan di surga nanti”. Namun apabila mengkonsumsi daging secara berlebihan, maka kadar kolestrol dalam darah akan meningkat. Selanjutnya pengkakuan dan penyempitan pembuluh darah dan penyakit jantung koroner. Kasus ini merupakan bentuk hukuman bagi seseorang, karena makan daging melampaui batas kebutuhan.<sup>2</sup> Tentu seorang penderita harus sabar dan menerima dengan ikhlas hukuman Allah ini, sehingga tidak akan mengulangi lagi perbuatan-perbuatan yang dapat memberikan penyakit bagi kita. Begitupun Allah Maha Pengasih dan Penyayang tetap memberikan pertolongan kepada penderita untuk selamat, firman Allah surat Maryam ayat 72 berbunyi:

ثُمَّ نُنَجِّي الَّذِينَ اتَّقَوْا وَنَذَرُ الظَّالِمِينَ فِيهَا جِثِيًا

Artinya: “Kemudian Kami akan menyelamatkan orang-orang yang bertakwa dan membiarkan orang-orang yang zalim di dalam neraka dalam Keadaan berlutut”.

Keempat; Penyakit bisa jadi juga sebagai pengampunan dosa yang selama ini ia perbuat dan hal itu merupakan bentuk kasih sayang Allah. Sehingga penyakitnya dapat memperbaiki amal ibadah atau pahalanya di akhirat nanti. Dengan demikian maka Allah Swt. akan meningkatkan derajat baginya di dunia dan akhirat, seperti terdapat dalam sebuah hadis

<sup>2</sup> Dr. Ifthahul'ain Hambali Sp.THTR (2011). *Islamic Pineal*, hal. 56.



yaitu: *“ma yushibul muslima min sashabi wa la washabin wala hammin wala hazanin wa la azan wala ghammin hatta syaukati yusyakiha illa kafarallahu biha min khatayahu”* Artinya: *“tidak menimpa seorang muslim berupa kepayahan, duka cita, kesedihan, penyakit, kesempitan, bahkan duri yang menusuk diri orang itu, kecuali Allah akan menghapuskan dosa-dosa orang itu”* (HR. Bukhari).

Dengan demikian secara hakikat, bahwa tidak selamanya penyakit sebagai cobaan atau teguran dari Allah, melainkan sebagai pemberian rahmat dan berkah serta meningkatkan derajatnya dari dunia sampai ke akhirat. Hal itu terdapat pula dalam hadis, yang berbunyi: *“innallaha ta’ala qala izabtalaitu ‘abdiy bihabitaihi fashabra ‘awwadhtuhu minhuma al-jannatu yuridu ‘ainaihi”* Artinya: *“Sesungguhnya Allah Ta’ala berfirman: Jika Aku menguji hamba-Ku dengan dua kesayangannya (bermata buta) dan dia bersabar, maka akan Aku ganti dua kesayangannya dengan surga”*.

Oleh sebab itu, maka penyakit adalah sunatullah yang pasti datang kepada semua orang namun perlu disikapi dengan tuntunan Islam, dengan sabar, tawakkal serta ilklas menerimanya, akan tetapi tetap berusaha untuk melakukan intospeksi diri dan terus melakukan pengobatan-pengobatan agar penyakit itu sembuh.

## **B. Mencontoh Pola Ibadah Rasulullah Saw.**

Setiap memperingati Maulid Nabi Muhammad Saw. Khususnya umat Muslim di Indonesia sangat antusias, mulai dari tingkat RT, RW sampai pada tingkat negara yang lazimnya dilaksanakan di Istana Negera atau di Masjid Istiqlal Jakarta. Acara memperingati maulud Nabi ini lebih kepada penekanan kegiatan ceramah atau taushiyah oleh para ulama, ustaz dan para intelektual dengan materi yang sangat beragam sesuai dengan keahlian para penceramah. Isi ceramah tetap berkaitan dengan aktivitas Rasul sebagai Utusan Allah maupun perilaku keseharian beliau sebagai manusia biasa.

Salah satu materi yang penting diungkapkan dalam acara maulid Rasul itu adalah bahwa Rasulullah itu adalah contoh teladan, hal ini ditegaskan oleh Allah dalam surat Al-Ahzab ayat 21 berbunyi:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ  
وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah*”.

Inspirasi ayat ini sungguh menekankan untuk mencotoh kehidupan Nabi Muhammad Saw., di mana kehadirannya sebagai *rahmatan lil alamin* sehingga membuat manusia di alam ini benar-benar penuh dengan kedamaian, keindahan dan kesejahteraan hidup manusia, hewan, tumbuhan serta langit dan bumi. Selain menjadi rahmat bagi alam sekitarnya juga yang paling spesifik adalah kehadiran baginda Rasul adalah untuk memperbaiki akhlak manusia seperti kata beliau: “*Innama buitstu li utammima makarimal akhlak*” (HR.Buhari Muslim). Artinya Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak.

Oleh sebab itu, kehadiran Nabi Muhammad Saw. Tentu membawa misi ilahiyah untuk mewujudkan kedamaian, kemuliaan dan rahmat untuk seluruh alam jgat raya dan isinya, seperti firman Allah dalam surat Al-Anbiya ayat 107 berbunyi:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴿١٠٧﴾

“*Dan Tiadalah Kami mengutus kamu, melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam*”

Kehadiran Nabi Muhammad untuk memperbaiki akhlak manusia dengan mewujudkan keadilan, kejujuran, kebaikan sehingga menjadi rahmat kepada alam semesta. Untuk menuju kesejahteraan alam semesta ini, Rasul Muhammad Saw. menjalankan fungsinya seperti yang disampaikan oleh Allah dalam surat al-Ahzab ayat 45-46 sebagai berikut:

يَأْتِيهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَهِدًا وَمُبَشِّرًا وَنَذِيرًا وَدَاعِيًا ﴿٤٥﴾ إِلَى اللَّهِ بِإِذْنِهِ  
وَسِرَاجًا مُّنِيرًا ﴿٤٦﴾

“*Hai Nabi, Sesungguhnya Kami mengutusmu untuk Jadi saksi, dan pembawa*

*kabar gemgira dan pemberi peringatan. Dan untuk Jadi penyeru kepada agama Allah dengan izin-Nya dan untuk Jadi cahaya yang menerangi”.*

Dari penjelasan ayat di atas Nabi sebagai utusaan Allah berfungsi (1) Sebagai saksi melihat keadaan umat manusia dan alam raya ini, sehingga Baginda dapat membimbing dan mengarahkan makhluk ini kepada perintah yang diinginkan oleh Allah. (2). Memberikan kabar gembira dan peringatan bagi manusia yang baik dan melaksanakan perintah dan menjauhui larangan-Nya akan memperoleh pahala dan di akhirat akan masuk surga, sebaliknya orang yang ingkar terdapat perintah dan melakukan kemungkaran akan mendapat dosa dan di akhirat akan masuk neraka. (3). Dai atau menyeru umat manusia untuk taat kepada Allah dan Rasul-Nya (4). Menjadi cahaya bagi menerangi hati manusia dari kegelapan hidayah Allah.

Dengan tugas Rasul yang berat itu Nabi mestilah memiliki fisik dan mental yang kuat dan kesehatan yang prima. Walaupun keadaan itu adalah diberikan oleh Allah kepada baginda Nabi sebagai utusan Allah, apalagi sang Nabi sebagai *habibullah* atau kekasih Allah yang senantiasa diberikan Allah apapun yang dimintak Nabi Muhammad. Namun dari sisi manusia, Nabi tetap berusaha maksimal bagi mendapatkan ksehatan itu. Berikut ini sedikit contoh pola ibadah Nabi yang diamanahkan oleh Allah yang dapat mewujudkan kesehatan Nabi. Pola ini berangkat dari firman Allah dalam surat al-Isra ayat 78-79 berikut ini:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ  
كَانَ مَشْهُودًا

*“Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)”.*

Ibadah Nabi tentu melakukan shalat lima waktu di siang hari baik shalat Zuhur, Ashar dan malam waktu Magrib dan Isya. Namun khusus shalat Shubuh terpisah dengan menyebutnya dengan fajar (*quranal fajri*). Nabi dalam aktivitas ibadah di malam hari menjelang shalat shubuh dan waktu syuruq itulah yang paling istimewa yang dilakukan Nabi sehingga fisiknya prima dan sehat *wal afiat*.

Petunjuk Al-Quran sorang ‘*abid* kepada Allah di malam hari sedikit tidur dan lebih banyak bangun malam untuk melakukan shalat tahajud. Shalat ini merupakan kebiasaan Nabi dan orang-orang shaleh dan muhsinin yang kelak akan membawanya ke Surga. Firman Allah dalam surat Az-Zariyat ayat 15-17 berbunyi:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ ءَاخِذِينَ مِمَّا آتَاهُم رَهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ  
 كَانُوا مُحْسِنِينَ قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٦﴾

“*Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (syurga) dan mata air-mata air. Sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam*”.

Penjelasan ayat ini, bahwa calon ahli surga itu adalah orang-orang yang *muhsinin* (baik) di dunia, yang salah satu perbuatan baiknya adalah bangun malam melaksanakan Tahajud seperti dalam surat Al-Isra ayat 79 ini:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

*Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji*”.

Sangat luar biasanya fadhilah shalat tahajud ini untuk memperoleh surga dan kesehatan hidup. Shalat tahajud sebagai ibadah sunnah *muakadah*, tetapi faedahnya cukup luar biasa bagi orang-orang yang melaksanakannya. Meskipun shalat ini hanya sebagai kewajiban tambahan dari shalat-shalat wajib, tetapi memberikan pahala tambahan yang besar bagi orang muslim.

Dari penjelasan ayat di atas ada dua keutamaan shalat tahajud, yaitu: Pertama; terdapat kata *nafilat* yang artinya bahwa shalat tahajud memberikan tambahan pahala baik yang kecil maupun yang besar, tetapi boleh jadi pula tambahan ini lebih besar lagi daripada pahala sebelumnya, karena posisi tambahan berfungsi untuk memenuhi kekurangan pahala

dari ibadah wajib lain yang dilakukan, sehingga dapatlah menyempurnakan pahala ibadahnya secara keseluruhan. Kedua; terdapat kata *maqaman mahmuda* maknanya tempat terpuji ataupun tempat yang paling mulia, tempat ini tentu saja disediakan bagi orang-orang yang terhormat atau orang-orang yang bermartabat sehingga melebihi kedudukan orang biasa. Tempat terpuji ialah kedudukan yang amat mulia di mata Tuhan dan secara otomatis pula terpuji di mata manusia, dan terpuji di kedua mata itulah yang dimaksudkan *wa fil akhirati hasanah fidunya hasanah*<sup>3</sup>. Sedangkan menurut As-Syabuni bahwa yang dimaksud dengan *Maqam mahmuda*, adalah orang yang melaksanakan shalat tahajud akan mendapatkan tempat terpuji yaitu mendapat syafaat agung di hari akhirat.<sup>4</sup> Menurut Imam al-Qurtubi pula berpendapat bahawa *maqam mahmuda* itu dapat diungkapkan dalam tiga peringkat, (1). *Syafaat* kepada manusia di hari akhirat.<sup>5</sup> (2). Menerima penghargaan atau mendapat kawalan dari bregade (asykar) yang diberikan oleh Allah s.w.t. di akhirat. (3) Mendudukkan Nabi Muhammad Saw. bersama-Nya di atas kursi di akhirat. Sementara Ibnu Katsir, berpendapat bahawa solat tahajud paling utama selepas solat wajib dan dilaksanakan selepas tidur lebih dahulu. Dan *nafilah* itu ialah dihapuskan segala dosa yang lalu dan dosa yang akhir, sedangkan *maqam mahmuda* menurutnya akan memperoleh syafaat pada hari kiamat.<sup>6</sup>

Dari uraian di atas dapat dimengerti bahwa shalat tahajud memperoleh keutamaan dan kemuliaan di akhirat, walaupun untuk meraih kemuliaan akhirat itu terlebih dahulu mengerjakan sesuatu kemuliaan di dunia,

---

<sup>3</sup>M. Rusli Malik, *Puasa*, hal. 57.

<sup>4</sup>Muhammad Ali As-Syabuni (1971). *Shafwat at-Tafsir* (Beirut: Dar Al-Quran Al-Karim), hal. 171.

<sup>5</sup>*Syafaat* ini disebut *syafaat kubra*, di mana keadaan di hari akhiah sangatlah susah, sehingga umat manusia mintak pertolongan kepada Nabi Adam a.s. tetapi ia tidak sanggup, setelah itu mintak tolong kepada Nabi Ibrahim a.s. yang bergelar *halilullah*, tetapi tidak sanggup pula, ia katakan mintak pertolonganlah kepada Nabi Musa a.s. yang bergelar *kalamullah* tetapi ia tidak sanggup, kemudian dimintak pertolongan kepada Nabi Isa a. s. yang bergelar *ruhullah* tetapi ia tidak sanggup dan kemudian ia katakan mintak pertolonganlah kepada Nabi Muhammad s.a.w. sehingga Rasulullah s.a.w. mengatakan aku dapat menolongnya. Al-Qurtubi (tt). *Tafsir Al-Jami' Al-Ahkam Al-Quran*, hal. 1.

<sup>6</sup>Ibnu Katsir (774 H). *Tafsir Ibnu Katsir*, hal. 69.

karena dunia ini tempat menanam,<sup>7</sup> bagi umat manusia. Salah satu usaha pertanian itu ialah dengan melakukan shalat tahajud dengan tujuan untuk mendapatkan *mahmudah* di dunia ini dan mendapat tambahan pahala untuk hari akhirat.

Selain penjagaan kesehatan melalui usaha maksimal setiap individu dengan menyederhanakan makanan, pengendalian diri, tetapi juga ada peranan dari kekuasaan Tuhan, karena pada hakikatnya apapun yang terjadi di alam ini maupun terhadap manusia adalah atas kudrah dan iradah-Nya (Q.S.al-Araf ayat 8), maka haruslah dipahami bahwa kesehatan itupun diserahkan sepenuhnya kepada Allah Swt. karena Allah yang memberi penyakit dan Ia pula menyembuhkannya. Dan Rasulullah pernah menyatakannya bahwa “setiap penyakit akan ada obatnya”. Sekiranya demikian maka segala usaha pemeliharaan kesehatan ini akan dapat ditolong oleh Allah Swt. tentu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yang salah satunya dengan shalat tahajud.

Adapun faktor-faktor shalat tahajud dapat mewujudkan kesehatan adalah:

Pertama; Sengaja bangun di tengah malam, untuk beribadah adalah sesuatu yang sangat indah dan menyenangkan, disaat orang-orang lain lelap tidur pulas dengan mimpi-mimpi indah dan mereka telah memutuskan diri dengan sesuatu yang maujud di sekelilingnya termasuk tidak dapat melakukan komunikasi kepada yang Maha Agung, tetapi seorang muslim bangun di tengah malam seperti yang sering dilaksanakan oleh Nabi Muhammad Saw. melakukan shalat malam,<sup>8</sup> setelah mengambil air wudu' membersihkan diri secara fisik dan selanjutnya melakukan shalat tahajud.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup>Dalam salah satu hadisnya berbunyi “*addunya majra'atul Akhirat* “ dunia tempat bercocok tanam untuk dituai hasilnya di akhirat kelak.

<sup>8</sup>Para ulama hampir sepakat bahwa shalat yang dilaksanakan oleh Nabi di awal kerasulannya adalah shalat tahajud berdasarkan firman Allah Q. S. Al-Mujammil 1-9, yang bermakna, Wahai orang-orang yang berselimut (Muhammad), shalatlah pada malam hari kecuali sedikit, yaitu separuh malam atau kurangkanlah sedikit daripadanya, atau lebih dari padanya dan bacalah al-Quran dengan perlahan-lahan (tentang huruf-hurufnya).

<sup>9</sup>Suatu riwayat dari Ibnu Abbas, satu malam dia menginap di rumah saudara perempuan ibunya bernama Maimunah (salah seorang isteri Rasulullah) giliran menginap di rumahnya. Tengah malam, Nabi bangun dari tidurnya langsung berwudu dari tempat air (syam=kantong air dari kulit) dan setelah itu Nabi shalat.

Shalat malam ini merupakan aktivitas kontemplasi aktif berkomunikasi dengan Allah. Sekiranya komunikasi dilakukan dengan saluran khusus di waktu tenang akan sangat efektif, jelas dan dapat diterima isinya, maka Zat yang Maha Menerimapun akan mengabulkan seluruh permintaan orang yang berkomunikasi tersebut di saat bertahajud.

Sebagai suatu ilustrasi sekiranya kita melakukan komunikasi di siang hari dengan jutaan manusia melalui satu saluran dan sumber, hampir dapat dipastikan akan mengalami kemacetan, dan jikapun dapat berkomunikasi mungkin hanya sekedar dapat dipahami oleh penerima mesesej tetapi belum tentu dapat diterima, karena jutaan umat ini masing-masing mengajukan permohnan yang berbeda satu sama yang lainnya, tentu sangat berbeda dengan orang yang berkomunikasi di tengah malam, disaat orang tidur maka, saluran komunikasi hanya dipergunakan oleh orang-orang tertentu saja, maka seluruh pembicaraan dan isinya maupun permintaan akan sampai, jelas kepada sumber penerima. Begitulah halnya dengan shalat tahajud di tengah malam seumpama seorang berkomunikasi dengan Allah Swt. disaat jutaan saluran belum berfungsi, tetapi orang yang shalat tahajud memfungsikan untuk berdialog dengan Allah Swt. maka tidak heranlah jika saja orang yang melakukan shalat tahajud secara teratur dan berkesinambungan akan dikabulkan permintaannya oleh Allah Swt. Apalagi orang yang shalat tahajud telah lebih dahulu meniatkannya bangun di tengah malam, karena orang yang memiliki niat itulah yang sesungguhnya modal utama untuk menegakkan kebenaran. Apalagi bangun shalat tahajud tengah malam pada hakikatnya dapat memberikan dorongan kesehatan lahir dan bathin. Menurut Bambang Pragono, mengatakan bahwa satu perusahaan kasur di Amerika Serikat meminta sebuah laboratorium mengukur suhu panas jasmani beberapa pekerja diwaktu tidur malam. Hasilnya menunjukkan bahwa suhu tubuh orang-orang tidur rata-rata menurun tajam pada jam-jam menjelang subuh. Pada masa itu keadaan tubuh menjadi mudah diserang berbagai penyakit. Solusi yang ditawarkan mereka ialah dengan memproduksi kasur yang dilengkapi *thermostat*, alat secara otomatis menyalakan

---

Lalu Ibn Abbas bangun juga dan berwudu dengan air yang tersisa dalam kantong air tersebut sebagaimana yang dikerjakan Nabi, kemudian Ibnu Abbas shalat di samping kirinya, kemudian Nabi memindahkan Aku (Ibnu Abbas) ke sebelah kananya (HR. Bukhari).

filament pemanas di bawah kasur sehingga menjelang subuh menghangat lagi sehingga tubuhnya jadi sehat.<sup>10</sup> Islam menawarkan solusi dengan cara bangun shalat tahajud bahkan syahur ketika bulan ramadhan sebagai bentuk pemanasan tubuh sehingga urat-urat bergerak, darah mengalir lebih cepat, tubuh menghangat dengan sendirinya maka dengan sendirinya setan dan penyakit akan hilang.

Kedua: Shalat tahajud dilakukan setelah tidur lebih dahulu, hal ini seperti yang telah disebutkan di atas bahwa menurut Ibnu Kasir, shalat tahajud dilakukan tidur lebih dahulu, kemudian bangun tengah malam dan shalat. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas shalat ini haruslah terlebih dahulu dilakukan istirahat lebih dahulu sehingga kegiatan shalatnya benar-benar dilaksanakan dalam keadaan menyenangkan. Tidur adalah sesuatu keperluan dasar juga bagi seseorang, karena tidur adalah juga bentuk pengembalian tenaga dan fikiran, sehingga setelah tidur seluruh aktivitas baik fisik maupun mentalitas telah kembali normal. Al-Quran menyebutkan tidur di malam hari sebagai masa beristirahat dan malahan disebutkan sebagai pakaian selimut yang dapat menutupi dan melindungimu dari kegelapan (Q. Surat An- Naba 9-10). Sebaliknya siang hari, dijadikan Allah Swt. sebagai tempat mencari nafkah hidup (Q.S. An-Naba ayat 11), di mana seluruh waktu digunakan untuk mencari kehidupan dengan menggerakkan tenaga dan fikiran, di waktu siang hari menurut para ahli, setiap hari seorang telah terjadi (1) jantung berdetak 100.000 x (2) darah mengalir melalui 17 juta mil dalam pembuluh darah (3) bicara 4.000 kata (4) bernafas 20.000 x (5) menggerakkan otot 750 x, (6) mengoperasikan 14 milyar sel otak.<sup>11</sup> Begitu lelah dan letih seorang insan berfikir dan bekerja untuk mencari kehidupan di siang hari. Oleh karena itu, shalat tahajud dilakukan setelah tidur, bermakna bahwa seorang hamba akan melakukan komunikasi dengan Allah Swt. disaat fikiran dan tenaga telah pulih seperti sediakala, sehingga komunikasi akan berjalan secara sempurna. Sekiranya pekerjaan dilakukan dengan sempurna akan mendapat hasil yang sempurna pula yang dalam bahasa Islam adalah *maqbul* (berhasil cemerlang dan berjaya). Maka tentu saja orang yang rajin shalat tahajud

---

<sup>10</sup>Bambang Pragono (2008). *Mukjizat Sains Dalam Al-Quran Menggali Inspirasi Ilmiah* (Bandung: Ide Islami), hal. 132)

<sup>11</sup>M. Aron, 2006.



akan senantiasa mendapat barakah sebagai hasil jerihpayah (*ujrah*) dari amal shaleh yang ia lakukan. *Ujrah* ini pula tidak sekadar diperoleh di akhirat, melainkan pula *ujrah* di dunia, seperti mendapatkan kesehatan fisik dan bathin atau jiwa. Menurut para ahli, bahwa setiap individu memiliki *hormon korstisol* (hormon stress), hormon ini di siang hari dapat saja meninggi, akibat banyaknya beban fikiran dan pekerjaan, dan jika kadar hormon ini meninggi, seseorang mudah berbuat salah, sulit konsentrasi, daya ingatan lemah, sehingga dapat menimbulkan banyak masalah dan selalu mengeluh,<sup>12</sup> sehingga menjadi depresi dan menimbulkan banyak penyakit. Walaupun kadar *kortisol* ini dapat diturunkan jika seseorang telah tidur di malam hari. Oleh sebab itu, orang yang shalat tahajud dapat melakukan komunikasi dengan Allah dalam keadaan normal serta memperoleh kesahatan baik jasmani dan rohani sehingga hasilnya juga mendapat kebaikan dan ia *sehat wa alfiat*,<sup>13</sup> dan itulah balasan atau *ujrah* bagi orang melakukan shalat tahajud.

Ketiga: Mengandung bacaan-bacaan yang penuh makna yang dibacakan selama shalat tahajud berlangsung di tengah malam dengan perkiraan rakaat yang tidak terbatas,<sup>14</sup> tetapi ditutup dengan witr, mengandung banyak bacaan-bacaan baik dalam rukun maupun bacaan sunnat lainnya, bacaan-bacaan itu meliputi: (a). Bacaan ayat-ayat Al-Quran yang dimulakan

---

<sup>12</sup>Al-Quran telah menyatakan bahwa manusia ini makhluk yang berkeluh kesah, sekiranya ditimpa bencana mereka berduka, sekiranya diberi nikmat mereka enggan, terkecuali orang yang shalat tetapi shalatnya berkesinambungan. (Q. S.70:19-22).

<sup>13</sup>Menurut pakar bahasa, al-Quran bahwa ungkapan kata sehat berbeda dengan kata *afiat*, karena *wa* yang bererti “dan” merupakan kata penghubung yang sekaligus menunjukkan adanya perbedaan antara yang disebut kedua (*afiat*). Atas sebab itu, dalam literatur keagamaan ataupun dalam hadis Nabi Saw. ditemukan sekian banyak doa yang mengandung permohonan *afiat*, di samping memohon memperoleh sehat, maka kata *afiat* diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari berbagai macam bencana dan tipu daya, perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna, kecuali mereka yang taat dan mengamalkan petunjuk-Nya. M. Quraish Shihab (1996). *Wawasan Al-Quran Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan), hal. 182.

<sup>14</sup>Menurut petunjuk Raulullah Saw. bilangan rakaat shalat tahajud sedikitnya dua rakaat ditutup dengan witr, hal ini dapat diketahui dari sebuah hadis yang maknanya: “Kita diperintah oleh Rasulullah Saw. supaya mengerjakan shalat malam itu sedikit atau banyak dan sebagai penghabisannya hendaklah kita mengerjakan witr“ HR, Thabrani dan Bazzar. Sayyid Sabiq (1990). *Fiqh Sunnah* (Bandung: Al-Maarif), hal. 58.

dari al-Fatihah,<sup>15</sup> merupakan salah satu rukun sahnya shalat. Al-Fatihah merupakan ayat yang memiliki fadhilah bagi seorang yang membacanya. Menurut Mahmud Ayyub, bahwa keistimewaan surat al-Fatihah bagi yang membacanya diberi pahala sebanyak-banyaknya, dan ia telah membaca sepertiga Al-Quran dan sekan-akan ia telah bersadakah kepada laki-laki dan perempuan. Lagi pula al-Fatihah senantiasa diulang-ulang tujuh belas kali sehari semalam dengan mengandung doa dan pujian-pujian, serta al-fatihah juga sebagai ekspresi yang seimbang antara kekuasaan, keesaan dan kasih sayang Allah. Begitu besarnya imbalan membaca al-Fatihah bagi pembangunan individu seorang muslim dengan Allah Swt. yang jika diulang-ulang dalam shalat tahajud, akan menciptakan individu muslim yang taat kepada Allah. Setelah membaca al-Fatihah diringi lagi dengan bacaan ayat al-Quran yang berkelanjutan dari satu rakaat ke rakaat yang lain, dengan merangkai dan mengumandangkan ayat Al-Quran di tengah malam tahajud itu, ibaratkan seorang kekasih membaca ungkapan cinta dari seorang kekasih yang amat dirindukannya pada malam yang hening itu. Al-Quran yang dibaca itupun adalah petunjuk, pedoman dan *asyifaa* (obat kehidupan). Firman Allah dalam surat Bani Israil ayat 82 yang bermakna: “*Kami turunkan Al-Quran sebagai sesuatu yang dapat menyembuhkan penyakit dan rahmat untuk orang-orang beriman*“. Sehingga jika ayat Al-Quran dibaca dan didengar oleh orang lain akan bertambah kadar keimanannya (Q.S. Al-Anfal:2). Semakin banyak ayat Al-Quran dibaca dalam shalat tahajud, maka semakin banyak pula rahmat Allah untuknya dan semakin kuat pula iman dan amal shalehnya, pada gilirannya akan memperoleh kesehatan lahir dan bathin. (b). Dalam setiap bacaan shalat baik yang wajib maupun shalat sunnat termasuk shalat tahajud mengandung *zikrullah*<sup>16</sup> (mengingat Allah), seperti firman-Nya Q.S. Thaha ayat 14, yang artinya: “*Sesungguhnya shalat itu untuk*

---

<sup>15</sup>17 Surat ini disebut sebagai pembuka surat al-Quran, *ummu al-Quran, as-sab'a mastani*, disebut pula sebagai *al-kafiyah atau al-wakiah, al-asas, as-syifa' al-hamd dan as-salat* (ad-dua), Mahmud Ayyub (tt). hal. 61.

<sup>16</sup>Dalam Al-Quran dikatakan bahwa orang yang enggan berzikir kepada Allah, nicaya hidupnya akan sempit dan di hari kiamat ia akan buta. (Q.S. 20: 124), ayat ini sekiranya dihubungkan dengan teori fisika bahwa zikir ini ibarat sumber panas, maka setiap benda yang dipanaskan akan memuai, dan kerananya zikir adalah dapat memperluas kehidupannya, dan sebaliknya orang yang tidak bersedia berzikir hidupnya akan beku.

*mengingat Ku*“. Juga bacaan Al-Quran adalah zikir yang paling utama lagi, tetapi secara spesial zikir di sini ialah menyebut nama Allah. Selama shalat dilakukan, kata Allah dengan dhamirnya senantiasa berulang-ulang disebutkan, mulai dari niat wudhu, takbiratul ihram sampai salam serta diringi dengan bacaan zikir dan doa akan terdapat sejumlah zikir kepada Allah. Apalagi jika dibaca *Asmaul Husna*, setiap kali shalat maka jumlah *asmaul husna*  $99 \times 5 = 494$  zikir, ditambah lagi bacaan setelah shalat berupa subhanallah, hamdalah, tahlil, dan takbir berjumlah  $33 \times 4 = 132$  zikir, ditambah lagi dengan zikir lain dalam pengantar shalat, istigfar, doa yang tidak kurang dari  $25 \times$  zikir, maka jumlah keseluruhan dari jumlah zikir selama sholat tahajud pada satu malam saja maka terdapat zikir tidak kurang dari 5.378 zikir. Oleh karena itu, jika kita maknai setiap  $1 \times$  zikir adalah sama dengan  $1 \times$  berkomunikasi dengan Allah, maka dalam satu malam melaksanakan tahajud telah melakukan kontak lebih kurang sebanyak 5.378 kali. Tentu saja dalam waktu tersebut tidak ada sedikitpun celah fikiran jahat dan perbuatan maksiyat pada diri orang muslim ini, dan jika didengar dan diamakbulkan oleh Allah maka tidak dapat dibayangkan berapa banyak nikmat dan rahmat Allah yang telah melimpah kepadanya. Zikir adalah alat kemampuan yang diberikan Allah kepada hambanya yang berzikir secara berkesinambungan, hal ini dibuktikan oleh seorang ilmuan Herbert Benson dari *Harvard Medical School*, melakukan penelitian untuk mencar tahu berkaitan dengan peristiwa Bilal bin Rabbah yang tidak wafat disaat disiksa oleh majikannya yang amat jahat, dibaringkan di padang pasir yang membara lalu dicambuk secara terus menerus selama sehari-hari. Karena Bilal selalu mengulang-ulang satu kata Ahad. Ahad... Ahad (Allah Maha Esa). Inilah yang disebut dengan *the power of belief* (kekuatan iman).<sup>17</sup> (c). Bacaan doa, dalam shalat tahajud juga memiliki makna sendiri, karena memang sudah merupakan karakter manusia sekiranya ia telah memuji, maka ia akan meminta. Dan hal itupun telah digambarkan dalam surat al-Fatihah yang mengandung pujian dan doa. Sangat manusiawi, jika seseorang hamba banyak-banyak berdoa dengan berharap bahwa Allah Swt. akan mengabulkan permintaannya, dan memang Allah Swt. juga menyatakan apabila hamba-Nya memohon doa nicaya akan dikabulkan-Nya (Q.S. Al-Baqarah: 186). Doa merupakan

---

<sup>17</sup>Rusli Malik, *Puasa*, hal. 77.

implementasi berhubungan secara langsung antara Tuhan dengan manusia, antara yang Maha Kuasa dengan hamba-Nya atau antara Khaliq dengan makhluk-Nya. Dalam pandangan Islam seperti yang dinyatakan oleh Rusli Malik, bahawa doa dapat berfungsi ganda, fungsi tersebut meliputi: (1). Doa menghubungkan seorang hamba dengan khaliqnya, di mana Dia sebagai Maha Pencipta adalah *Super Power*, yang menjadi sumber berbagai kekuatan dan kekuasaan di alam jagat raya ini. Sedangkan seorang manusia senantiasa selalu mengadakan hubungan harmonis dengan doa, maka pelakunya akan menjadi baik dan mulia. (2). Doa menegaskan satu kehendak, bukankah setiap perbuatan haruslah dimulai dengan kehendak ataupun keinginan, tanpa kehendak ini, sulit terwujud suatu etos kerja,<sup>18</sup> sehingga doa adalah menancapkan cita-cita atau keinginan bagi meraih suatu matlamat hidup sekaligus berharap bahawa Allah Swt. akan memberikan harapan itu. (3). Doa pula berfungsi sebagai sumber motivasi hidup, karena motivasi ini juga sebagai asas awal bagi meraih suatu tujuan. Jika seorang tidak memiliki motivasi maka akan menimbulkan sikap bermalas-malasan dalam hidup, dan doa adalah alat untuk menumbuhkan motivasi untuk melakukan kebaikan. (4). Doa dapat meruntuhkan sifat hayawaniyah, karena sifat ini dapat meruntuhkan jati diri manusia melalui rong-rongan hawa nafsu, dan nafsu ini dapat menjerumuskan seseorang untuk melakukan kejahatan (Q. S. Yusuf:53). Dan doa adalah cara untuk membimbing *akhlak al-karimah*, serta menjauhkan dari nafsu hayawaniyah. (4). Doa sebagai daya mengingat agar tetap konsisten pada tujuan awal, bukankah dalam hidup kita terdapat banyak cobaan yang membuat seseorang lupa diri dan bahkan larut dengan keadaan yang dapat merusak kemuliaan hidup sebagai hamba yang mengabdikan kepada Allah. Dengan berdoa seorang hamba dapat istiqamah dalam iman dan Islam. Oleh karena itu, apabila doa-doa yang dimunajatkan dalam shalat tahajud akan dapat berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan jiwa dan istiqamah dengan ajaran Allah Swt. maka pada akhirnya ia akan menjadi orang yang memiliki

---

<sup>18</sup>Etos kerja sedia ada berasaskan niat, salah satu hadis Nabi yang bermakna “*Setiap perbuatan harus diawali dengan niat*” sekiranya niat untuk dunia maka yang dapat ialah keduniaan, kerana itu orang yang rajin bekerja sangat akrab dengan Allah, kerana bekerja merupakan hubungan dengan Allah. Zainab (1993). hal. 7.

motivasi untuk melakukan semua kebaikan (*mahmudah*), yang seterusnya akan menjadi umat yang dekat dengan Allah Swt. sehingga seluruh aktivitasnya niscaya akan mendapat redha dari Allah Swt.

Keempat: Shalat tahajud terdapat gerak yang teratur seperti halnya dengan shalat *al-maktubah*, memiliki keutamaan berupa *harakah* (gerak) yang teratur dan bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Jika dilihat dari aspek terapeutik, terdapat tiga keutamaan dari gerakan shalat,<sup>19</sup> yang salah satunya ialah aspek olahraga. Karena di dalam pelaksanaan shalat dituntut aktivitas fisik yang dapat memperbaiki bahagian-bahagian otot dan keperluan fisik menjadi lebih baik. Menurut penelitian Arif Wibisono seperti yang dikutip oleh Djamaluddin Ancok, menyatakan bahwa, aktivitas berolahraga dapat mengurangi kecemasan jiwa, apalagi dikaitkan dengan shalat yang penuh dengan aktivitas fisik dan rohani khususnya shalat yang banyak rakaatnya (shalat tahajud), maka tidak dapat disangkal bahwa shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan.<sup>20</sup> Jika ditelusuri secara sedarhana saja, maka akan terasa bahwa gerakan dalam shalat sangat beraneka ragam dan teratur secara terus menerus, gerakan diawali dari *takbiratul ihram*, *ruku' i'tidal*, *sujud*, duduk di antara dua sujud dan berdiri kembali yang dilakukan secara teratur. Jika saja shalat tahajud dilakukan 17 rakaat maka seorang akan melakukan 17 gerakan pada rukun *fi'li* dari shalat, maka selama shalat tahajud kita telah menggerakkan anggota tubuh tidak kurang dari 128 kali gerakan yang berbeda satu sama lainnya. Dengan gerakan itu akan membuat otot jadi berfungsi, sehingga peredaran darah jadi normal yang juga berpengaruh pada fungsi anggota tubuh lainnya, sehingga tubuh menjadi sehat.

---

<sup>19</sup>Dua aspek lainnya ialah aspek meditasi dan aspek auto sugesti. Aspek meditasi adalah proses yang menuntut konsentrasi yang dalam atau dalam bahasa Arab disebutkan "*khusu*" aspek ini pula bagi orang yang shalat dapat menghilangkan kecemasan. Aspek lain lagi, ialah auto-sugesti, merupakan bacaan shalat yang dipanjatkan kepada Allah yang berisikan doa dan permohonan agar selamat di dunia dan akhirat. Djamaluddin Ancok (1994). *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pajar), hal. 98).

<sup>20</sup>Djamaluddin Ancok, *Psikologi*, hal. 98.

## C. Meniru Pola Hidup Keseharian Nabi Muhammad Saw.

### 1. Pola Makan Minum Nabi

Berangkat dari konsep bahwa Rasulullah Saw. sebagai contoh teladan bagi umat manusia terutrama bagi umat Islam maka seluruh pri kehidupan Nabi akan dicontoh dalam kehidupan umat Islam. Salah satunya adalah pola makan dan minum Rasulullah yang dengan pola itu Rasul mendapatkan hidup yang bugar, sehat *walafiat*. Pola makan dan minum Rasul dapat diungkapkan dalam berbagai persi<sup>21</sup> namun saling melengkapi antara satu dengan yang lainnya, berikut ini disebut satu pola makan dan minum Nabi sebagai berikut:

#### a. Makanan Halal dan *Thayib*

Makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh Rasulullah Saw. tentu dari benda yang halal dan baik sesuai dengan perintah Allah dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 172 berbunyi:

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

*“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”.*

Seterusnya adab makan dan minum sebelum makan yang diawali dengan niat dan tujuan dalam makan dan minum sehingga dapat menjadi kekuatan jasmani untuk melakukan ibadah, dan akan diberikan

<sup>21</sup>(1). Makan secukupnya dan tidak berlebihan, yang tentunya menggunakan makanan dan minuman yang halal dan *thayib*, seperti yang diamankan oleh Allah (2) Berwudhu sebelum dan sesudah makan (3). Makan dengan tangan kanan (4). Membaca Basmallah (5). Duduk disaat makan dan tidak bersandar atau berdiri (6). Tidak mencela makanan (7). Dianjurkan makan bersama (8). Bersabar untuk mengambil makanan (9). Tidak meniup makanan (10). Makan dari tepian piring (11). Mengunyah secara perlahan dan mengecilkkan suapan (12). Tidak menggunakan perkakas makan yang terbuat dari emas dan perak (13). Minum dari gelas dan tidak minum sekali teguk (14). Menghabiskan makanan yang diambil (15). Membaca *hamdalah* setelah selesai makan

ganjaran oleh Allah Swt. Kemudaiian Nabi mencuci kedua tangannya serta meletakkan makanan di atas *sufrah* (alas tempat makanan), dan beliau duduk dengan tawadhu' di atas kedua lututnya. Beliau merasa redha dengan makanan apa saja yang telah terhidang dan tidak mencelanya, dan makan bersama orang lain, keluarga, kerabat, tetamu dan anak-anaknya serta pembantu.

Adab Rasulullah Saw. makan dan minum memulainya dengan mengucapkan Bismillah seperti dalam sabdanya "*iza akala ahadukum falyazkurismallahi ta'ala fa iza nasiya fa-yazkurasmallahi fi awwalihi falyaqul bismillahi awwalahu wa akhirahu*" (Artinya: Apabila salah seorang diantara kamu hendak makan, maka ucapkanlah Bismillah di awal makan dan jika ia lupa untuk mengucapkan bismillah di awal makan, maka hendaklah ia mengucapkan bismillah di akhirnya), serta diringi dengan doa: "*allahumma bariklana fima razaqtana wajidna minhu*" (Artinya: "Ya Allah, berikanlah keberkahan kepada kami pada apa-apa yang telah Engkau rizkikan kepada kami darinya"). Setelah selesai makan maka hendaklah diakhiri dengan pujian kepada Allah (alhamdulillah).

- b. Membaca doa, adab Rasulullah Saw. memulai makan dan minum dengan doa setelah membaca basmallah dan doa makan yaitu: *allahumma bariklana fima razaqtana wakina azabannar* (Ya Allah berikanlah berkah dari rizqi yang Engkau berikan dan jauhkan kami dari azab neraka). Di sini doa itu sebagai penegasan seseorang kepada Allah bahwa makanan dan minuman yang Allah berikan itu adalah rizqi dari Allah, dan dengan rizqi itulah umat ini mengabdikan kepada Allah Swt. Jika seorang muslim makan tidak berdoa kepada Allah, maka setan akan ikut menikmati makanan tersebut, seperti dalam sabda Nabi berbunyi: "*innassyaithana yastahillu thaama anla yazkurasmullahi 'alaihi*" (Artinya: sungguh, setan menghalalkan makanan yang tidak disebutkan nama Allah padanya).
- c. Pakai tangan kanan, sebagai sunnah Rasulullah ketika makan dan minum menggunakan tangan kanan, karena dalam akhlak Islam tangan kanan adalah simbul kemuliaan sehingga tangan kanan senantiasa dipakai untuk memberikan sesuatu benada kepada orang lain, bersalaman dan melambaikan tangan ketika perpisahan pun dilepas dengan isyarat tangan kanan. Lebih dari itu juga sampai-

sampai memberi sedakah saja dengan tangan kanan sehingga tangan kiri tidak perlu tahu, walaupun hal ini sebagai *majas* bahwa pemberian seseorang tidak perlu diketahui oleh orang lain. Secara simbolik tangan kanan sebagai sebuah isyarat bahwa arah kanan adalah kebaikan sehingga Allah sendiri membedakan antara *ashhab al-yamin* (golongan kanan) dan *wa ashhab asy-syimal* (golongan kiri) (Q.S. al-Waqiah).

Begitu juga makan dan minum disunnahkan menggunakan tangan kanan adalah juga simbol kemuliaan, karena yang dimakan dan yang diminum itu adalah rahmat atau rizki yang diberikan oleh Allah kepada manusia, maka sudah semestinya menggunakan tangan kanan, sabda Rasulullah Saw. berbunyi: “*iza akala ahadukum falyakkul bi yaminihi wa syariba falyasyrib bi yaminihi fainna syaithana yakkulu bisyimalihi wa yasyrab*”. Maknanya: jika seseorang di antara kamu makan, maka hendaknya dia makan dengan tangan kanannya. Jika minum maka hendaknya juga minum dengan tangan kanannya, karena setan makan dengan tangan kirinya pula. Itu sebabnya maka orang yang makan dan minum dengan tangan kirinya bersahabat dengan setan, dan setan mengajak orang untuk melaksanakan kemungkaran dan menjauhi yang makruf, firman Allah dalam surat An-Nur ayat 21 berbunyi:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطٰنِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطٰنِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ ... ﴾

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. barangsiapa yang mengikuti langkah-langkah syaitan, Maka Sesungguhnya syaitan itu menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan yang mungkar”.

- d. Makan dari Pinggir, sebagai sunnah Rasul dengan memulai makan dari pinggir makanan, atau jika makan nasi dalam piring maka hendaklah makanan itu disantap dari pinggir-pinggir. Hal ini diketahui dari salah satu hadis Rasul yang berbunyi “*innal barakata tanzilu wasatha at-tha’ami fa kulu min hafataihi wa la takkulu min wasathihi*” (Artinya: barakah itu turun di tengah-tengah makanan, maka mulailah makan dari pinggirnya dan jangan memulai dari tengah). Hal ini memungkinkan untuk mendapatkan barakah sebagai puncak kenikmatan



makan yang bermanfaat bagi jasmani dan ruhani sebaiknya tidak secara langsung memakan makanan induknya yang di tengah, karena kenikmatan makan sesungguhnya dimulai dari yang ringan dan secara perlahan-lahan menuju puncak makanan. Bukankah puncak makanan yang enak itu di tengah baik zat maupun waktu, disinilah terjadi cita dan rasa makanan. Jika langsung makanan inti yang berada di tengah terlebih dahulu disantap, maka makanan yang di pinggir akan terasa hambar, sehingga boleh jadi makanan di pinggir tidak enak lagi sehingga berpotensi akan tinggal jadi tersisa. Makanan yang tersisa itu disebut Al-Quran sebagai perbuatan *mubazir* yang juga jatuh menjadi teman setan, firman Allah dalam surat Al-Isra ayat 27 berbunyi:

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

*“Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya”.*

- e. Pola makan Rasul yang lain adalah, tidak makan sambil bersandar dan berdiri, dan juga tidak mengambil makanan yang sudah jatuh, karena mungkin makanan yang jatuh itu telah terindikasi bakteri. Dalam hadis Nabi adanya sikap beliau tidak makan sambil bersandar yang artinya: “adapun saya tidak suka makan sambil bersandar”. Selain itu, Nabi mengakhiri makan dengan menjilat makanan yang tersisa, karena memungkinkan ada berkah dimakanan yang tersisa itu. Salah satu hadisnya berbunyi: *“la yamsahu yadahu hatta yal’ahu ashabi’ahu fainnahu la yadri fi ayyi tha’amihi al-barakah”* (Artinya: janganlah dia sapu tangannya dengan serbet sebelum dia jilati jarinya. Karena dia tidak tahu makanan yang mana yang membawa berkah).

Memang dalam ilmu kesehatan pernah ada informasi bahwa makan dengan tangan sendiri sangat lebih baik daripada makan menggunakan sendok atau alat lainnya, karena makan dengan tangan sendiri memberikan stimulasi kepada makanan itu mudah lentur dan busuk dalam perut atau ususnya. Apalagi dengan menjilat sisa makanan yang ada di tangan tentu saja semakin bertambah stimulusnya untuk menghancurkan makanan dalam usus dan kemudian mengambil inti pati makanan itu untuk dikirim ke seluruh tubuh manusia. Sebagai bukti tangan mudah menghancurkan

makanan di usus itu, terbukti jika makanan baik sayur, ikan dan lauk pauk nasi itu diambil dengan tangan maka makanan itu cepat basi. Oleh karena itu, pola makan Rasulullah ini perlu ditiru untuk memperbaiki kesehatan umat Islam.

Secara sistematis pola makan Rasul berdasarkan riwayat<sup>22</sup> bahwa Rasul makan di pagi hari Rasulullah Saw. menggunakan siwak untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi sebagai pintu masuk dan mengunyah makanan, karena jika mulut dan gigi sakit maka proses konsumsi akan terganggu. Di pagi hari Rasul membuka sarapan paginya dengan sesendok madu asli dicampur dengan air dingin, hal ini sesuai dengan petunjuk Al-Quran bahwa madu adalah obat berbagai penyakit. Dalam pandangan kesehatan, madu adalah berfungsi untuk membersihkan lambung, mengaktifkan usus-usus dan menyembuhkan sembelit, wasir dan peradangan. Apalagi Nabi selalu minum air zam-zam yang banyak membawa khasiat untuk kesehatan.<sup>23</sup> Minuman lain yang disukai Nabi adalah manis yang dingin (HR. Ibnu Abi Umar). Ketika Minum Rasul Saw. menarik nafas tiga kali pada bejana bila beliau minum. Tentu bagi kita yang sulit mendapatkan madu asli maka pagi hari hendaknya minum air gangat atau dingin agar usus mendapat air sehingga ketika makanan akan masuk ke dalam usus ia sudah berenergi untuk mencerna makanan.

Ketika waktu dhuha Rasulullah Saw. mengonsumsi tujuh butir kurma ajwa yang matang, hal ini sesuai dengan sabdanya yang bermakna “barang siapa yang makan tujuh butir kurma maka akan terlindungi dari racun”. Mungkin bagi umat Islam yang tidak memiliki kurma ini diperlukan makan ringan (sneak) waktu menjelang siang berupa roti atau cemilan untuk menambah nutrisi menjelang siang. Hal ini sangat penting karena seseorang yang bekerja pada jam-jam menjelang siang ini sangat produktif dan kuantitas tinggi sehingga perlu asupan gizi pada waktu dhuha ini.’

Menjelang sore hari Rasulullah Saw. biasanya mengonsumsi cuka dan minyak zaitun dan dilengkapi dengan makan roti, hal ini dapat membawa manfaat disamping dapat mengenyangkan juga dapat mencegah

---

<sup>22</sup>Baca dalam artikel, Era Muslim, *Inilah Pola Makan Rasulullah SAW*, Senin 3 Rabiul Akhir 1441 H, 2 Desember 2019.

<sup>23</sup>Baca Prof. Dr. Sa'id Hammad, *Terapi*, hal. 13.

lemah tulang, kepikunan di hari tua, melancarkan sembelit, menghancurkan kolesterol dan melancarkan pencernaan. Mencampur roti dengan cuka dan minyak zaitun<sup>24</sup> itu dapat berfungsi untuk mencegah kanker dan menjaga suhu tubuh di musim dingin.

Tentu sangat berbeda dengan kebiasaan umat Islam di Indonesia makan siang cukup berat dan dahsyat yaitu makan nasi dengan disertai aneka ragam ikan, daging dengan segala macam bumbu yang sedap. Apalagi dicampur dengan lauk pauk sayur mayur yang sangat beragam pula, bahkan makan siang ditutup dengan aneka buah dan kue-kue. Maka tidak heran habis makan, datanglah kantuk sehingga harus tidur bergolek-golek dan sampai jam kerja setelah shalat zuhurpun menurun sampai waktu kantor berakhir. Jadi tidak perlu heran bahwa umat Indonesia ini banyak menderita asam urat, kolesterol, gula dan sejumlah penyakit diderita, hal ini dapat dilihat di sejumlah rumah sakit di Indonesia selalu dipadati dan berjubel berobat ke rumah sakit. Sangat berbeda dengan warga Saudi Arabiya yang rumah sakitnya sunyi sepi.<sup>25</sup>

Di malam hari, menu utama makan malam Rasulullah Saw. adalah sayur-sayuran yang memiliki kandungan daya tahan tubuh dan melindungi dari serangan berbagai penyakit. Dalam salah satu hadis Nabi yang menyebutkan bahwa Nabi memakan buah qista (mirip mentimun), dengan kurma. Pola makan Rasul ini ternyata cocok dengan irama biologi berupa siklus pencernaan tubuh manusia yang oleh pakar kesehatan yang disebut *circadian rhythm* (irama biolog), inilah yang disebut siklus alami tubuh yang menjadi dasar penerapan *Food Combining* (FC).<sup>26</sup>

## **2. Pola Tidur Rasulullah Saw.**

Uniknya Nabi Muhammad Saw. melaksanakan pola tidurnya yang bersistem, sehingga pola tidur itu akan membuat seseorang hidup segar

---

<sup>24</sup>Ada hadis Nabi bermakna :” Makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya. Sesungguhnya ia berasal dari pohon yang diberkahi (HR. Muhammad Bin Ghilalan).

<sup>25</sup>Masa Rasulullah pernah Raja Romawi mengirim dokter ke Madinah akan tetapi selama setahun itu tidak ada satupun yang sakit sehingga ia minta pulang ke negaranya.

<sup>26</sup> Era Muslim, hal 1.

dan menyenangkan. Dalam Al-Quran disebutkan bahwa malam hari itu sebagai pakaian, tidur itu waktu beristirahat dan siang harinya badan segar bugar, sehat untuk berusaha mencari rahmat Allah. Firman Allah dalam surat An-Naba ayat 9-11 berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا ۙ اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا ۙ الْيَوْمَ النَّهَارَ مَعَاشًا ۚ

“Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat. Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian. Dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan”.

Demikian juga dalam surat Al-Furqan ayat 47 berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ۚ

“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha”.

Dari makna ayat ini dapat diketahui bahwa antara tidur malam hari dengan tujuan beristirahat agar seseorang pada siang harinya dapat bekerja secara optimal, berenergi dan memperoleh hasil guna untuk mencari karunia dan rahmat Allah bagi memenuhi kebutuhan hidup. Firman Allah dalam Ar-Rum ayat 23 berbunyi:

وَمِنْ آيَاتِهِ ۙ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۖ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ۚ

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karuniaNya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”.

Oleh sebab itu, pola tidur mesti dilakukan agar mendapat tidur yang berkualitas. Pola tidur yang berkualitas itulah yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Saw. Adapun pola tidur Rasulullah yang dapat dicontoh adalah sebagai berikut:

Pertama: Tidur dalam keadaan gelap dengan mematikan lampu, yang zaman kini menggunakan lampu listrik dengan berbagai warna warni. Hal ini terdapat dalam sebuah hadisnya, yang bermakana: “*Padam-*

*kanlah lampu saat akan tidur, tutuplah pintu, tutuplah rapat-rapat bejana, dan tutuplah makanan dan minuman* (HR. Mutafaqun alaih). Tidur dalam keadaan gelap memungkinkan seseorang mudah tertidur karena matanya tidak terganggu oleh cahaya lampu yang membuat mata terbelalak karenanya, sehingga sulit tidur. Jika sulit tidur maka efeknya akan berpengaruh kepada fisiknya pada pagi hari yang malas dan sangat sulit bangun pagi untuk shalat shubuh berjamaah di masjid. Selain itu, orang susah tidur menyebabkan fisik lemah, bisa sakit kepala, mata berkunang-kunang dan tidak efektif bekerja di siang hari.

Di masa lalu ketika listrik belum ada masyarakat menggunakan bahan penerang dari lampu panyut<sup>27</sup> ada yang dari obor<sup>28</sup> atau lampu sterongkeng yang terbuat dari almunium dan kaca serta ada tengki minyaknya lalau ada sumbunya di tengah. Jika tidur malam hari lampu-lampu ini dimatikan agar tidak menimbulkan kebakaran dan bencana. Sekiranya lampu-lampu ini hidup maka muka-muka orang pada pagi hari akan hitam terkena asap, dan tubuh inipun malas bangun pagi.

Dari sudut saintifik, bahwa para ilmuwan mengatakan bahwa jika seseorang tidur dalam gelap maka tubuhnya mampu menghasilkan hormon *melatonin* dan hormon ini berfungsi menjaga seseorang tetap muda dan memiliki kekebalan tubuh yang baik serta mencegah paparan senyawa radikal bebas dalam tubuh. Sebaliknya jika tidur dibawah sinar lampu elektrik dapat menimbulkan penyakit akibat sinar listrik ini secara terus menerus menyinari tubuh sepanjang malam.

Kedua: Berwudhu sebelum tidur, adalah sebuah keniscayaan karena wudhu adalah perbuatan syar'i untuk membersihkan diri dari najis dan hadats. Walaupun wudhu itu diwajibkan bagi orang yang akan melakukan shalat, tetapi karena tidur adalah juga miniatur kematian yang juga mengadap Allah Swt. maka sangat indah sekali jika seorang muslim berwudhu sebelum tidur. Sabda Rasulullah Saw. yang bermakna "Apabila engkau hendak mendatangi pembaringan (tidur) maka hendaklah berwudhu

---

<sup>27</sup>Masa kecil kami dahulu lampu panyut itu terbuat dari kaleng dengan membuat sumbu dari kain, lalu diletakkan minyak tanah di bawahnya dan dinyalakan.

<sup>28</sup>Obor dibuat dari bambu yang kecil buat sumbunya dan diisi minyak tanah dalam dinyalakan, obor ini biasanya menjadi penerang ketika pergi ke Masjid atau berjalan ke kampung atau ke rumah tetangga.

terlebih dahulu sebagaimana wudhumu untuk melakukan shalat (Bukhari Muslim). Hal lain adalah jika tidur berwudhu lebih dahulu maka tidur akan sangat tenteram karena ia dalam keadaan bersih yang pada gilirannya akan nyenyak dan indah dalam tidurnya.

Ketiga: Berdoa sebelum dan sesudah bangun tidur, merupakan kebiasaan yang mulia dan baik. Karena doa merupakan permintaan dan penyerahan diri kepada sang Khaliq seperti akan kembali ke hadirat Allah. Dengan doa yang dimunajatkan telah dimintakan kepada Allah berupa keselamatan dan keberkahan hidup dari dunia sampai ke akhirat. Jikapun Allah telah memanggil orang yang tidur itu ke hadirat Allah sudah meletakkan niat dan penyerahan diri kepada Allah, sehingga doa tidur itu sebuah pernyataan antara hasrat manusia dengan kehendak Allah Swt.

Keempat; Tidur miring ke sebelah kanan, hal ini tradisi tidur Rasulullah Saw. yang ternyata bersesuaian dengan temuan ilmiah bahwa tidur miring ke se belah kanan adalah bisa mengurangi resiko penyakit jantung. Karena jantung itu terletak di sebelah kiri dan sebelah kanan adalah perut besar, maka jika miring ke sebelah kanan maka jantung akan terhimpit perut besar sehingga tidak leluasa bergerak untuk bekerja memompa darah ke seluruh tubuh, maka akibatnya dapat resiko penyakit jantung. Demikian juga miring ke kanan akan membuat kesulitan pencernaan untuk memproses makanan untuk mengirim sari pati makanan ke seluruh tubuh. Posisi tidur Rasulullah ini dalam sebuah hadisnya yang bermakna: *“Apabila kamu hendak tidur, maka berwudhulah dengan sempurna seperti kamu berwudhu’ untuk shalat, kemudian berbaringlah di atas sisi tubuhmu yang kanan”*.

Kelima, Nabi tidur di awal malam setelah shalat isya, dan menghidupkan akhir malam untuk shalat tahajud serta membaca Al-Quran, berzikir, hal ini terdapat dalam hadisnya yang bermakna *“Bahwasanya Rasulullah membenci tidur malam sebelum (shalat Isya) dan berbincang-bincang (yang tidak bermanfaat) setelahnya”*. Faedah tidur di awal malam adalah sangat berfaedah karena untuk mengembalikan tenaga yang telah terkuras sebelumnya untuk berkerja, serta dapat memasok energi bagi jasmani agar stamina berenergi dapat kembali pulih seperti sediakala. Oleh sebab itu, tidur awal malam sesungguhnya dapat menciptakan kualitas hidup bagi seseorang.

Keenam, bersiwak dan membersihkan diri yang dilakukan oleh Rasulullah adalah sebelum tidur maupun setelah bangun tidur. Bersiwak (bergosok gigi) ini sangat penting, karena mulut dan gigi adalah pintu masuk makanan dan minuman serta alat berkomunikasi dengan siapapun. Maka ketika tidur, bangun tidur dan setiap shalat disunnahkan untuk bersiwak agar mulut dan gigi jadi bersih, sehingga dapat berkomunikasi dengan baik dan etis.

### **3. Pola Olah Raga Rasulullah Saw.**

Kegiatan olah raga dalam Islam sudah dilaksanakan lebih dahulu oleh Nabi Besar Kia Muhammad Saw. Meskipun olah raga beliau lebih menitik beratkan latihan fisik dan kejiwaan yang dikenal dengan *riyadhah*, yaitu mendidik manusia untuk memperkuat jiwa dan raganya untuk mendekatkan diri kepada Allah dan dicintai oleh Allah mencintai Allah. Hal ini sesuai dengan sabdanya yang bermakna: *“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah (HR. Muslim).* Oleh karena itu, Rasul memberikan kebebasan bagi para sahabat dan umatnya untuk melakukan kereasi latihan fisik dan mental ini lewat olahraga. Dalam kegiatan olahraga ini Rasulullah Saw. telah banyak melakukan sejumlah cabang olah raga yang kini terus dikembangkan. Adapaun cabang olah raga yang sudah dikerjankan Nabi adalah sebagai berikut:

- a. Jalan cepat dan berjalan kaki adalah kebiasaan Rasul dimana beliau terbiasa berpergian dengan berjalan kaki kemanapun ia pergi seperti ke Masjid, ke pasar bahkan ke rumah para sahabatnya. Yang unik cara berjalan Nabi selalu cepat dan sedikit seperti jalan menurun, sehingga para sahabat sedikit kesulitan untuk mengikuti jalan Rasul ini. Olah raga jalan kaki ini tentu paling utama, karena seorang yang sedang berjalan maka seluruh otot dan fungsi fisiknya bergerak secara sistematis. Pergerakan secara teratur ini akan dapat memfungsikan otot dan efek yang ditimbulkan adalah semua sistem tubuh itu bergerak secara teratur dan membuat tubuh jadi bugar dan sehat. Hal lain, dari jalan kaki ini tentu menciptakan kerilekan pikiran dan melihat aneka pemandangan yang indah sehingga pikiran dan jiwa pelakuknya jadi menyenangkan.

Apalagi jika jalan kaki ini dilakukan pagi hari setelah shalat shubuh maka ia akan menikmati kesejukan udara, keindahan panorama alam, bunyian burung<sup>29</sup> disertai dengan pasokan oksigen yang baru dan berkualitas. Oleh sebab itu, berjalan kaki mendatangkan manfaat yang baik untuk kesehatan jantung, membakar kalori dan lemak, memperbaiki suasana hati, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi resiko penyakit diabetes dan osteoprosis (keropos tulang). Selain itu, olah raga jalan kaki juga dapat menguatkan daya ingat dan menekan resiko demensia serta dapat meningkatkan produktivitas dan kreativitas kerja. Selain itu, dalam harian Kompas<sup>30</sup> disebutkan ulasan dokter Melina B. Jampolis dalam bukunya “The Doctor on Demand Diet” bahwa berjalan kaki 30 menit sehari yang dilakukan secara teratur merupakan salah satu hal terbaik dan mudah yang bisa kita lakukan untuk kesehatan tubuh. Menurut penulis bahwa terdapat beberapa faedah berjalan kaki yaitu: (a). Memperbaiki mood, berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa berjalan kaki dapat memodifikasi sistem saraf sehingga bisa menurunkan emosi kemarahan dan permusuhan. Apalagi, jika berjalan kaki dengan teman dan tetangga atau sahabat, maka akan terjadi interkasi sosial bisa membantu hubungan erat dan meningkatkan suasana hati. (b). Meningkatkan kreativitas, yang menurut Journal of Experimental tahun 2004 diketahui lewat test berpikir kepada dua orang yang satu sedang duduk dan yang satu lagi sedang berjalan kaki dan hasilnya yang berjalan kaki lebih kreatif. (c). Membakar Kalori, dimana orang yang berjalan kaki bisa membantu meningkatkan respon tubuh terhadap insulin yang dapat membantu mengurangi lemak pada perut. Menurut Ariel Lasevoli, pelatih pribadi di Pusat Kebugaran Crunch di New York City, menjelaskan bahwa berjalan kaki setiap hari dapat meningkatkan

---

<sup>29</sup>Di Kota Takengon di tepi Danau Tawar yang indah itu, jika berjalan pagi setelah shalat shubuh dapat menikmati pemandangan yang indah memandang laut tawar yang hijau, danau yang tenang, hutan yang menghijau, udara yang sepoi-sepoi, suara daun tusam bagaikan musik akibat daunnya yang begesek disertai dengan suara burung yang berkicau yang saling bersahutan, muncul semangat baru yang indah dan membuat pikiran menjadi tenang bahagia yang tak terperikan yang membuat pisik jadi segar dan bugar.

<sup>30</sup>Kompas Com, memaparkan 10 Manfaat Jalan Kaki 30 Menit Setiap Hari, Kamis, 27 Juni 2019.



- metabolisme dengan membakar kalori ekstra dan mencegah keram otot seiring bertambahnya usia. (d). Mengurangi risiko penyakit kronis, melindungi sendi. (e). Menjaga kaki tetap kuat, dan (f). Jalan kaki juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh, dengan demikian maka orang yang jalan kaki akan tetap bugar, sehat dan panjang umur.<sup>31</sup>
- b. Berlari, adalah kebiasaan Rasulullah Saw. hal ini Baginda Nabi sering ikut ketika para sahabat ingin mengadakan lomba lari. Bahkan Rasulullah Saw. sendiri melakukannya dengan isterinya Aisyah. Beliau mengatakan Rasulullah Saw. bertanding denganku dan aku menang. Kemudian aku berhenti, sehingga ketika badanku menjadi agak gemuk, Rasulullah bertanding lagi denganku dan ia menang (HR. Ahmad dan Abu Daud).
  - c. Olahraga Gulat juga dilakukan oleh Rasulullah Saw. Dan baginda pernah bergulat dengan Rukanah seorang laki-laki yang terkenal kuat.
  - d. Memanah dan menunggang kuda dan berenang, ketiga cabang olah raga ini sangat digandrungi oleh baginda Rasulullah Saw. dan olah raga ini bukan hanya sekedar hobi tetapi olah raga ini satu bentuk kegiatan untuk menghadapi musuh dalam peperangan. Hal ini terdapat dalam firman Allah surat al-Anfal ayat 60 berbunyi:

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

*“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 jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan)”.*

<sup>31</sup>Kompas Com, memaparkan 10 Manfaat Jalan Kaki 30 Menit Setiap Hari, Kamis, 27 Juni 2019.

Dari ayat ini, Rasul mamahami bahwa persiapan menghadapi musuh itu adalah memanah, serta keterampilan menunggang kuda. Dalam sebuah hadis Nabi, disebutkan bahwa: “ajarkanlah anak-anakmu berenang dan memanah dan perhatikannlah mereka supaya melompat di atas punggung kuda” (HR. Ahmad).

Oleh sebab itu olahraga renang dalam air dianjurkan oleh Rasulullah, karena renang dalam air dapat menngerakkan seluruh bahagian tubuh, mulai dari kepala hingga kaki. Renang sangat baik terutama bagi anak-anak usia sekolah yang sedang mengalami pertumbuhan, bahkan olah raga renang dapat membantu menstabilkan pernafasan dan cocok untuk program diet.<sup>32</sup>

#### **4. Pola Kebersihan Rasulullah**

Salah satu keutamaan hidup Rasulullah Saw. adalah hidup bersih dan sangat mencintai kebersihan, hal ini disampaikan oleh Rasul dalam sebuah hadisnya yang berbunyi: “*innallaha ta’ala thayibu yuhibbuttayba nadhifu yuhibbu nnadhafah karimu yuhibbul karama, jawwadu yuhubbul juda, fa nadhafu buyutakum wa la tasyabbahu bilyahudi allati tajma’u al-kabaa fi duriha*” (HR. At-Tarmizi). (Artinya: Sesungguhnya Allah itu Mahas Suci dan mencintai kesucian. Maha Bersih dan mencintai kebersihan Maha Mmulia mencintai kemuliaan. Dan Maha Pemurah mencitai sikap pemurah. Maka bersihkan rumahmu dan jangan menyerupai orang-orang Yahudi yang mengumpulkan sampah dalam rumahnya).

Begitu pentingnya hidup bersih, karena kebersihan pangkal dari iman sehingga ada hadis yang sangat populer dalam masyarakat Islam yang berbunyi “*an-nadhafatu minal iman*” kebersihan adalah bahagian dari iman. Kebersihan pada hakikatnya merupakan fitrah manusia yang dianugerahkan oleh Allah kepada hamba-hambanya, agar memperoleh rahmat, kesehatan, kebugaran dan keindahan untuk mengabdikan kepada Allah Swt. Oleh sebab itu, perintah yang paling awal dalam Islam adalah bab *thaharah* (bersuci), karena dengan bersuci lebih dahulu maka barulah ibadah dapat dilakukan. Jika cara bersuci yang tidak sesuai dengan perintah

---

<sup>32</sup>Ulasannya dapat dibaca dalam Muslim Obsession, 7 Olahraga Sehat Ala Rasulullah, Minggu 18 Maret 2018.

Allah dan sunnah Rasulullah yang telah dikemas dalam ilmu fiqh Islam, maka ibadahnya tidak akan syah dan tidak diterima oleh Allah.

Rasulullah Saw. mensunnahkan umatnya secara terus menerus untuk hidup bersih agar tetap sehat dan Allah mencintai kebersihan, hal ini dapat dilihat dari sebuah hadisnya yang bermakna “*Sesungguhnya Allah itu bersih, Dia cinta kebersihan*” (HR. Tirmizi). Demikian juga dalam hadis yang lain, bermakna; “*Sesungguhnya, Islam itu bersih hendaklah kamu mewujudkan kebersihan karena kebersihan sesungguhnya tidak akan masuk surga, kecuali orang-orang yang bersih*”. (HR. Khatib).

#### D. Cara Islam Mengobati Penyakit

Seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa manusia akan tetap berada pada dua kondisi antara sehat dan sakit, keduanya merupakan sunnatullah (*natural of law*) yang terjadi silih berganti. Penyakit yang mengidap manusia juga ada dua macam yaitu penyakit jasmani dan penyakit kejiwaan, keduanya sebenarnya dapat saling memengaruhi. Jika seseorang sedang mengalami banyak persoalan hidup akibat sakit yang tidak kunjung sembuh, kemiskinan dan sejumlah problematika rumah tangga yang sedang mengalami krisis maka keadaan tersebut dapat membuat seseorang *stres* dan *defresi* yang akhirnya memengaruhi jasmaninya sehingga mengakibatkan sakit kepala, sakit jantung dan bahkan gangguan asam lambung dan gagal ginjal. Sebaliknya juga jasmani yang terlalu lelah bekerja, kerisis ekonomi dengan kekurangan gizi, menderita penyakit jasmani yang akut, faktor kerja di kantor yang menumpuk sehingga jiwanya tergoncang dan stres serta dapat mempengaruhi kesehatan jasmani. Jadi penyakit manusia antara jasmani dan rohani, maka cara pengobatannya secara kasat mata, bahwa penyakit jasmani biasanya ditangani oleh dokter rumah sakit dengan berbagai obat dan terapi fisik. Jika penyakit ruhani seperti gangguan santet, burung kenek-kenek dan penyakit jiwa lainnya, para penderita biasanya pergi berobat kepada dukun, orang pintar, pengobatan alternatif dan rumah sakit jiwa.

Yang pasti semua penyakit yang diderita oleh manusia adalah bahagian dari takdir Allah dan ulah manusia, maka tentu ada cara pengobatan yang diisyaratkan oleh Allah serta dipraktekkan oleh Rasulullah Saw. Untuk menyembuhkan penyakit, tentu kita berpedoman juga dengan

isyarat-isyarat Al-Quran dan Praktek Nabi Muhammad Saw. maka dalam Al-Quran disebutkan isyarat bahwa dirinya (Al-Quran adalah obat) bagi manusia, firman Allah dalam surat Al-Isyra' ayat 82 berbunyi:

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



*“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.*

Dalam ayat ini sudah sangat jelas disebutkan oleh Allah Swt. bahwa Al-Quran adalah sebagai penawar (obat) sekaligus rahmat bagi orang yang yang beriman, maka isyarat Ilahiyah ini menjadi pondasi yang sangat kuat, bahwa Al-Quran itu menjadi obat segala penyakit dan sekaligus ada informasi-informasi menyembuhkan penyakit. Lalu di sampaikan oleh Rasulullah Saw. bahwa setiap penyakit ada obatnya (kullu dain dawa'un) artinya: “setiap penyakit ada obatnya”. Dalam hadis lain, disebutkan dengan makna: “Allah tidak mengirim suatu penyakit kecuali diberikan penawarnya (obatnya).

Secara filosofinya, pengobatan terhadap penyakit disebutkan oleh A. M. Isran yang berjudul “Pedoman Sehat Tanpa obat dengan Shalat dan Pijat”, yang memberikan formula sebagai berikut: (1). Jaga Pikiran, kita selalu berusaha untuk menjauhkan pikiran negatif, seperti menyalahkan diri sendiri, dan orang lain, berprasangka buruk, iri dengki, maka bacaan-bacaan shalat sejak awal sampai akhir merupakan nutrisi yang baik bagi otak manusia. (2). Jaga makanan dan minuman dengan memakan makanan yang halal dan bergizi. (3). Jaga kelakuan, karena kelakuan yang buruk disebabkan pikiran kotor, terutama penyimpangan seksual yang berakibat fatal terhadap alat vital ataupun terhadap seluruh organ tubuh manusia lainnya. (4). Jaga kelenturan otot dan saraf tubuh seperti gerak badan, gerak jalan, senam kebugaran dan shalat. (5). Jaga pakaian untuk menutup aurat, Islam menganjurkan pakaian yang longgar bagi wanita, karena jika pakaian yang ketat dapat menyebabkan saluran lemak, lendir cairan tubuh, dan pipa darah tersumbat yang lama-kelamaan akan menggumpal dan mengeras dan akhirnya membusuk sehingga dapat merusak jaringan

saraf. Dengan demikian bakteri atau virus akan menyebar ke organ-organ tubuh lainnya. (6). Jaga pergaulan karena bergaul dengan orang yang berperilaku buruk akan berdampak buruk terhadap mentalitas, sebaliknya bergaul dengan orang yang bermental baik akan berdampak baik terhadap mental kita. (7). Jaga lingkungan yang sehat baik air, sehat udara dan sehat api (sinar matahari), yang terhindar dari polusi. (8). Jaga keturunan, yang menjauhi dari obat-obat terlarang, narkoba yang dapat menimbulkan penyakit keturunan. (9). Jaga istirahat agar tubuh, pikiran karena kelelahan otak dapat mengakibatkan tekanan emosional (stres dan depresi) bahkan gangguan mental. (10). Jaga keringat, dari pori-pori kulit merupakan salah satu cara untuk membakar lemak jenuh, menghindari pengapuran dan menjaga kestabilan sistem saraf.<sup>33</sup>

## E. Pengobatan Penyakit Berdasarkan Sunnah Nabi

Kesehatan dan penyakit adalah merupakan ketentuan yang telah diatur dan ditentukan oleh Allah Swt. sehingga kesehatan adalah rahmat Allah sedangkan penyakit dapat saja menjadi *fitnah* ataukah sebagai *tazkirah* atau juga sebagai *iqaban*. Pertama; penyakit disebut sebagai *fitnah* artinya sebagai ujian bagi orang mu'min sehingga dengan ditimpakan kepadanya penyakit untuk menguji keimanannya kepada Allah, sehingga ia akan bersabar menghadapinya. Firman Allah dalam surat Al-Angkabut ayat 2-3 berbunyi:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ  
 مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ﴿٣﴾

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: “Kami telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi? 3. Dan Sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, Maka Sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan Sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta”.

<sup>33</sup>Bukhori Abu A. Yusuf Amin (202). *Keajaiban Senam Para Nabi Untuk Kesehatan Otak, Tubuh, Otot, Pikiran, Perasaan, dan Keharmonisan Keluarga* (Bandung: Madani Prima), hal. 33-36.

Kehadiran sebuah penyakit kepada seorang mu'min adalah sebagai sebuah ujian yang diberikan oleh Allah sebagai cobaan untuk membuktikan kesabarannya. Jika ia sabar maka akan mendapat sertifikat kelulusan sebagai hamba Allah yang mu'min. Kedua; penyakit disebut sebagai *tazkirah* atau peringatan, sebagai teguran atas kelalainnya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan meninggalkan ibadah, malakukan kemunggaran dan maksiyat. Dengan demikian Allah mengirim penyakit sebagai peringatan agar orang tersebut muncul kesadaran barunya untuk bertaubat serta melaksakan kewajibannya untuk beribadah dan berbuat baik dalam kehidupannya, firman Allah dalam surat Al-Anfal ayat 25 berbunyi:

وَأَنْتُقُوا فِتْنَةً لَا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ  
 الْعِقَابِ

*“Dan peliharalah dirimu dari pada siksaan yang tidak khusus menimpa orang-orang yang zalim saja di antara kamu. dan ketahuilah bahwa Allah Amat keras siksaan-Nya”.*

Jikapun ayat ini tidak bersentuhan secara langsung dengan penderita sakit, akan tetapi pemnyakit di dunia ini sama dengan sebuah penderitaan yang cukup berat dipikul oleh manusia. Jadi penyakit yang berat ditimpkan oleh Allah adalah sebagai peringatan agar menjauhi diri dari sifat-sifat kezaliman. Ketiga; *Iqaban* adalah penyakit yang diberikan oleh Allah sebagai azab atau hukuman bagi orang yang tidak menyadari melakukan kesalahan dan dosa-dosa serta kezaliman yang telah diperbuatnya selama ini. Akibat kesalahan yang ia lakukan lantas, Allah mengirim azab berupa penyakit sehingga ia telah merasakan azab di dunia sebagai pengantar siksaan di akhirat kelak. Bencana ini digambarkan oleh Al-Quran dalam surat Al-An'am ayat 44 berbunyi:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا  
 بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ

*“Maka tatkala mereka melupakan peringatan yang telah diberikan kepada mereka, Kamipun membukakan semua pintu-pintu kesenangan untuk mereka; sehingga apabila mereka bergembira dengan apa yang telah diberikan kepada*

mereka, Kami siksa mereka dengan sekonyong-konyong, Maka ketika itu mereka terdiam berputus asa”.

Dalam ayat ini diisyaratkan bahwa orang yang telah diberikan peringatan namun tidak dindahkan sama sekali, bahkan semakin mungkar dengan gaya hidup glamoristik menikmati keindahan hidup sehingga lupa peringatan Allah, maka Allah mengirim bencana berupa penyakit yang datangnya secara sekonyong-konyong atau tiba-tiba, yang berakibat kesengsaraan hidup di dunia ini.

Sejatinya dipahami bahwa penyakit juga dapat disebut sebagai *sunatullah* yang dapat mengidap kepada diri siapapun juga, maka untuk menjaga agar penyakit tidak menyerang seseorang, maka mencegah satu penyakit dapat dikategorikan kepada tiga hal, yaitu menjaga kesehatan, mencegah masuknya zat-zat berbahaya ke dalam tubuh dan pembebasan tubuh dari zat-zat yang merugikan. Ketiga hal tersebut disebutkan oleh Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 184 berbunyi:

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ  
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُۥ ۚ  
وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

“(yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka Barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), Maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi Makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, Maka Itulah yang lebih baik baginya. dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.

Menurut Ibnu Qayyim Al- Jauziyah ayat di atas mengandung makna bahwa, Allah mengizinkan orang sakit ketika sedang dalam perjalanan untuk tidak berpuasa demi menjaga kesehatan dan staminanya dalam perjalanan dengan tujuan agar kesehatannya tidak terganggu, karena

saat itu dia sedang melakukan aktivitas berat dan membutuhkan asupan gizi untuk menopang energi tubuh mereka.<sup>34</sup>

Dalam ayat lain surat Al-Baqarah juga ayat 196 berbunyi:

وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ فَإِنْ أُحْصِرْتُمْ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ وَلَا تَحْلِقُوا رُءُوسَكُمْ حَتَّىٰ يَبْلُغَ الْهَدْيُ مَحَلَّهُ ۚ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ ۖ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ ۚ فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ ۚ فَمَنْ لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامٌ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ۚ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ ۗ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ۚ ذَٰلِكَ لِمَنْ لَّمْ يَكُنْ أَهْلُهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿١٩٦﴾

“Dan sempurnakanlah ibadah haji dan ‘umrah karena Allah. jika kamu terkepung (terhalang oleh musuh atau karena sakit), Maka (sembelihlah) korban yang mudah didapat, dan jangan kamu mencukur kepalamu, sebelum korban sampai di tempat penyembelihannya. jika ada di antaramu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), Maka wajiblah atasnya berfid-yah, Yaitu: berpuasa atau bersedekah atau berkorban. apabila kamu telah (merasa) aman, Maka bagi siapa yang ingin mengerjakan ‘umrah sebelum haji (di dalam bulan haji), (wajiblah ia menyembelih) korban yang mudah didapat. tetapi jika ia tidak menemukan (binatang korban atau tidak mampu), Maka wajib berpuasa tiga hari dalam masa haji dan tujuh hari (lagi) apabila kamu telah pulang kembali. Itulah sepuluh (hari) yang sempurna. demikian itu (kewajiban membayar fidyah) bagi orang-orang yang keluarganya tidak berada (di sekitar) Masjidil Haram (orang-orang yang bukan penduduk kota Mekah). dan bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah sangat keras siksaan-Nya”.

Kandungan ayat ini menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah adalah, Allah membolehkan orang sakit dan orang yang dikepalanya terdapat sesuatu seperti kutu, penyakit kulit dan lainnya untuk mencukur rambutnya

<sup>34</sup>Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, At-Tibbun Nabawy, Alih Bahasa Abu Pirlly (2018), *Pengobatan Nabi Cara Nabi Mengobati Berbagai Macam Penyakit* (Bandung: Jabal), hal. 14.



secara normal terlarang sewaktu melakukan ihram. Dalam hal ini mencukur rambut dan menampakkan kulit kepala dapat menghilangkan zat-zat merugikan yang mengendap di balik rambut, sehingga penderita dapat membebaskan diri dari penyakitnya dan pulih dari kondisi buruk yang disebabkan oleh rambutnya. Ada sepuluh zat yang dapat membahayakan tubuh jika mengendap dan tidak segera diatasi yaitu; darah ketika sudah bergejolak, sperma bila keluar terus menerus, urin atau air seni, tinja, kentut atau udara, muntah, bersin, rasa kantuk, rasa lapar, dan rasa haus.<sup>35</sup>

Dari sudut bentuk penyakit manusia adalah penyakit bathin atau penyakit jasmani di mana keduanya saling pengaruh mempengaruhi. Jika penyakit bathin tumbuh subur baik irihati, dengki, riya, takabbur, syuudzan yang berakibat fikiran kusut, takut sendiri dan sulit tidur, maka akan berpengaruh terhadap fisiknya sehingga menjadi sakit. Sebaliknya beban fisik yang ditimpa penyakit seperti demam, darah tinggi, jantung, ginjal dan penyakit lainnya juga akan mempengaruhi bathinnya serta stres dan dapat berakibat gila atau sakit jiwa. Semua penyakit ini mengancam keselamatan jiwa dan fisik yang mendapatkan hidup gelisah sampai menemui ajal terakhirnya.

Tentu Allah Maha Pengasih dan Penyayang, semua penyakit Allah turunkan obantnya sehingga dapat sembuh dari sejumlah penyakit yang diderita manusia. Rasulullah bersabda yang berbunyi: *“kullu dain dawaun”* (Artinya: sertiap prnyakit ada obatnya). Dalam Al-Quran Allah menyebutkan perkataan Ibrahim kepada kaumnya tentang dirinya dilindungi oleh Allah, diberi makan oleh Allah, dihidupkan dan dimatikan oleh Allah, termasuk Allah yang memberikan penyakit dan menyembuhkannya, firman Allah dalam surat Asy-Syuara ayat 78-81 berbunyi:

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾

*“(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan Aku, Maka Dialah yang menunjuki Aku. Dan Tuhanku, yang Dia memberi Makan dan minum kepadaKu. Dan*

<sup>35</sup>Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Tibbun*, hal. 14.

*apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku. Dan yang akan mematikan Aku, kemudian akan menghidupkan aku (kembali)”.*

Uraian ayat di atas, bahwa Nabi Ibrahim As. menyatakankan hubungan antara iman kepada Allah yang memberikan hidayah serta menyediakan rizki berupa makanan dan minum dengan hidup yang sehat sampai mati serta bangkit kembali di alam akhirat. Dengan demikian maka hidayah, makan minum serta menyembuhkan penyakit adalah masuk dalam wilayah kekuasaan Allah Swt.

## F. Pengobatan Ilahiyah Nabi

Memang sudah disadari sepenuhnya bahwa kehidupan manusia ini meliputi sehat dan sakit, tetapi, penyakit jasmani yang diderita oleh manusia menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, dapat pada dasarnya dibagi kepada dua macam: Pertama; cara pengobatan yang telah diilhamkan oleh Allah kepada manusia dan binatang (alami). Pengobatan penyakit ini tidak memerlukan penanganan medis misalnya mengobati rasa lapar, rasa haus, kedinginan, dan kelelahan. Kedua; pengobatan yang membutuhkan analisis dan diagnosa yaitu pengobatan terhadap berbagai jenis penyakit yang dewasa ini sering menyerang manusia hingga mengakibatkan kondisi tubuh tidak stabil seperti demam panas, dingin, komplikasi<sup>36</sup>

Pada hakikatnya inti dari pengobatan jasmani adalah berada pada pusat manusia yaitu “hati”, sebagai pusat dari cinta kasih dan emosi suatu kualitas yang kita semua dengan tanpa ragu-ragu menghubungkannya dengan hati. Al-Quran dengan jelas menetapkan hati manusia sebagai pusat kecerdasan dan kearifan.<sup>37</sup> Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Hajji ayat 46 berbunyi:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿١٦﴾

---

<sup>36</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Pengobatan*, hal.14.

<sup>37</sup>Dr. Gohar Mustaq (2008). *The Intelligent Heart* (Jakarta: Publishing Uouse), hal 2.

“Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada”.

Masih menurut Gohar, bahwa ketika Al-Quran berbicara tentang *al-qalb*, itu mencakup lebih dari hati fisik karena di dalam hati fisik itulah bersemayam hati spritual sehingga hati fisik dapat dipandang sebagai sebuah poin interkasi antara raga manusia dengan *qalb* spiritual. Hati fisik merupakan sebuah pintu gerbang bagi jiwa manusia, yaitu hati fisik tidak dapat dipandang sekedar organ pompaan, tetapi juga kualitas-kualitas kecerdasan yang memiliki hati seperti yang disebutkan di dalam Al-Quran yaitu *fuad* yang digunakan untuk medeskripsikan kekuatan hati. Secara harfiah, kata ini bermakna “wadah faedah” tetapi mengandung pengertian tentang perasaan dan pemikiran rasional.<sup>38</sup> Dalam Al-Quran juga disebutkan bahwa kata *fuad* sering didampingkan dengan kata *sam’a*, dan *bashar*, seperti yang terdapat dalam firman Allah surat An-Nahal ayat 78 berbunyi:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ  
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”.

Dalam ayat di atas kata *sam’a*, *basar* dan *fuad* digunakan untuk menunjukkan tiga daya yaitu daya pendengaran, penglihatan, dan pemikiran atau perasaan yang masing-masing dikaitkan dengan telinga, mata dan hati. Oleh sebab itu, hati sebagai pusat kehidupan seorang manusia mestilah dijaga dengan ekstra ketat dan fungsional. Termasuk hati adalah sumber “kesehatan” manusia, sehingga pola hidup manusia mestilah muncul dari hati, karena hati dapat meneteralisir penyakit. Contohnya, jika orang tua anda tidak memiliki cukup enzim untuk menguraikan alkohol, anda juga akan kekurangan enzim yang sama. Namun, jika sedikit demi sedikit

<sup>38</sup> Dr. Gohar Mustaq (2008). *The Intelligent*, hal. 4.

anda meningkatkan jumlah alkohol yang anda minum jumlah enzim yang digunakan oleh hati anda akan meningkat dan pada akhirnya anda akan dapat mengonsumsi alkohol dalam jumlah cukup banyak.<sup>39</sup> Artinya bahwa hati adalah pusat kesehatan karena di dalam hati itulah tempat enzim disimpan sebagai energi hidup manusia.

Atas dasar itu, maka para Nabi memberikan kita pengobatan yang tidak dapat dipahami dan dicapai oleh para dokter melalui eksperimen, hipotesis, dan teori, yaitu pengobatan psikologis dan spritual. Pengobatan dengan memperkuat hati bersandar tawakkal kepada Allah, mencari perlindungan, bersikap rendah hati dan memperlihatkan kelembutan hati di hadapan-Nya, memohon kepada-Nya, beramal shaleh untuk meraih kasih sayang-Nya dan berdoa kepada Allah. Juga dengan bertobat kepada Allah, memohon ampunan-Nya, melakukan kebaikan terhadap makhluk-Nya serta membantu mereka yang sangat membutuhkan dan yang menderita. Pengobatan-pengobatan ini telah diuji coba oleh berbagai bangsa dan terbukti kemanjurannya.<sup>40</sup>

Jika seorang muslim sudah terkenak berbagai penyakit fisik maka yang paling utama dengan malakukan pengobatan Al-Qurani dan Nabawy. Menurut Sabda Rasulullah Saw. bahwa semua penyakit adalah datang dari Allah sekaligus obat penawarnya, hal ini disebutkan oleh Nabi yang berbunyi: “*ma anjalallahu daan illa anjala lahu syifaan*”. Artinya: “Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali Dia juga menurunkan obatnya”. (HR. Bukhari).

Oleh sebab itu, obat adalah alat *washilah* yang telah disediakan oleh Allah dalam alam ini yang secara sungguh-sungguh diusahakan untuk menyembuhkan segala macam penyakit. Begitupun semua obat yang dipakai untuk menyembuhkan suatu penyakit terkadang secara seponatan dapat menyembuhkan penyakit, walaupun terkadang juga belum dapat menyembuhkannya. Hal ini masih terkait dengan kasih sayang dan takdir dari Allah juga, apalagi dipahami bahwa sebuah penyakit adalah juga sebagai ujian atau bencana dari Allah yang mensyaratkannya untuk memperbaiki fungsi hatinya. Maka jika saja obat belum dapat

---

<sup>39</sup>Hiroshi Shinya, MD, *The miracle*, hal. 174.

<sup>40</sup>Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Pengobatan*, hal 18.

menyembuhkan penyakit seorang muslim, maka diharuskan untuk bermuhasabah dan bertaubat agar hatinya bersih serta meningkatkan kualitas imannya, firman Allah dalam At-Taghabun ayat 11 berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمٌ

*“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu”.*

Setelah hati diperbaiki dan memperoleh hidayah maka pengobatan penyakit diteruskan dengan pengobatan yang menurut Rasulullah dalam hadisnya berbunyi: *“daiman istihdamu nau’aini minal adwiyati wa huma al-Quranu wal’asalu”*. Artinya “Gunakanlah selalu dua macam obat (1). Al-Quran dan (2). Madu” (HR. Bukhari). Dalam ajaran Islam, memang mengenal beberapa cara pengobatan penyakit, yaitu dengan meminum madu, berbekam, lalu ada pengobatan dengan menggunakan besi yang dipanaskan (*kai*) serta menggunakan Al-Quran. Namun Rasulullah melarang umatnya untuk menggunakan *kai* tetapi tidak melarang berbekam.<sup>41</sup> Yang paling utama dari pengobatan itu adalah terapi Al-Quran, yang telah dinyatakan oleh Allah dalam firman-Nya surat Al-Isra ayat 82 berbunyi:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

AT

*“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.*

Demikian juga penuturan Allah dalam surat Yunus ayat 57 yang berbunyi:

<sup>41</sup> Dr.Iftachul’aini Hambali, Sp., THT. (2011). *Islamic*, hal. 117.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى  
 وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

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

Berdasarkan penjelasan ayat di atas serta ungkapan hadis Rasulullah Saw., maka yakinlah bahwa berbagai kegagalan untuk mengatasi bermacam penyakit yang dialami selama ini tidaklah harus mencemaskan. Masih terbuka lebar jalan lain untuk memperoleh kesembuhan dengan penyakit tersebut. Apalagi di dalam Al-Quran juga disebutkan pula bahwa tidak ada suatu musibah pun yang terjadi kecuali telah mendapatkan izin dari-Nya.<sup>42</sup> Hal ini sesuai dengan firman Allah surat At-Taghabun ayat 11 berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ  
 عَلِيمٌ

*“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu”.*

Karena dalam isyarat Al-Quran dapat menjadi obat untuk menyembuhkan penyakit maka jadikan Al-Quran sebagai pedoman hidup yang mesti dibaca, ditelaah dan ditadabburkan dalam kehidupan seorang muslim. Seterusnya isyarat Al-Quran juga dapat dilakukan berapa hal untuk menyembuhkan penyakit yaitu:

Pertama, *Zikrullah* atau senantiasa mengingat Allah Swt. dalam setiap waktu dan kesempatan sehingga salah satu dari kreteria menjadi *‘ulul albab* adalah berzikir dalam keadaan duduk, berdiri dan berbaring (Q.S.3:190), sehingga orang berzikir ini dapat membuat hidup sehat. Jika diterlusura firman Allah dalam surat At-Thaha 124 itu menunjukkan

<sup>42</sup>Dr.Iftachul’aini Hambali, Sp., THT. (2011). *Islamic*, hal. 124.

bahwa orang yang berpaling dari zikrullah hidupnya akan sempit dan di akhirat akan buta, bunyi ayatnya sbb:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ



*“Dan Barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam Keadaan buta”.*

Jikapun yang dimaksud dalam ayat ini adalah berpaling dari peringatan Allah, namun esensinya adalah berpaling dari zikir kepada Allah, yang akan mendapat akibat hidup sempit. Orang yang sakit sesungguhnya hidup yang sempit, karena tidak leluasa makan dan minum, tidak dapat hadir dalam kegiatan majlis ta’lim, bersosial dan pergi ke mana-mana tempat, sehingga benar-benar terbatas atau sempit. Oleh sebab itu, Allah mengingatkan kepada hamba-Nya yang beriman agar selalu berzikir dengan mengingat kepada Allah sebanyak-banyaknya. Otak manusia hanya dapat tenang dan tenteram apabila ikhlas mengingat Allah dan tidak tercemar oleh kekecewaan dari sebab apapun, keadaan ini akan dapat diperoleh dari berzikir atau bertashbih kepada Allah.<sup>43</sup> Firman Allah dalam surat Ar-Ra’du ayat 28 berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.*

Bahkan zikrullah justeru dapat menjadi sumber energi kesehatan bahkan jika seseorang disiksa oleh orang yang zalim, justeru hidupnya semakin sehat dan terhindar dari penyakit. Salah satu bukti testimoninya adalah penelitian yang dilakukan oleh Herbert Benson dari Harvard Medical School pernah berusaha mencari tahu kenapa Bilal bin Rabbah tidak meninggal pada saat siksa oleh majikannya dengan cara yang

<sup>43</sup>Dr.Iftachul’aini Hambali, Sp., THT. (2011). *Islamic*, hal. 141.

amat sadis dibaringkan di padang pasir yang membara lalu dicambuk bertubi-tubi sepanjang hari selama sehari-hari. Menurut ilmu medis, dalam beberapa jam saja Bilal seharusnya sudah bisa mati akibat dehidrasi, kehabisan cairan. Benson lalu menemukan sendiri jawabannya bahwa Bilal bisa bertahan hidup dan tetap tangguh secara mental karena terus-menerus mengulangi suatu kata ahad, ahad, ahad (Allah itu Esa, Allah itu Esa, Allah itu Esa). Inilah, kata Benson yang disebut dengan *the power of belief* (kekuatan iman).<sup>44</sup> Begitu dahsyatnya peran zikir kepada Allah dapat menambah energi kekuatan mental seseorang sehingga terhindar dari siksaan orang. Demikian juga penyakit yang diderita yang juga sebagai cobaan dari Allah, maka jika saja seorang penderita sakit mengadu kepada Allah lewat zikir-zikirnya maka itu artinya *power be lief*-nya itu dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit dari dirinya. Apalagi Allah Maha Pengasih dan Penyayang, maka zikrullah itulah menjadi *washilah* dengan Allah untuk mengusir penyakitnya. Salah satu testimoni yang dilakukan oleh Nabi Allah Ayyub As. Yang menderita penyakit kudis bertahun-tahun bahkan seluruh badannya telah terdapat kuman, bahkan akibat penyakit tersebut sang Nabi jatuh miskin dan menderita, sehingga isterinyapun menjual rambutnya untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sangking parahnya penderitaan penyakit Nabi Ayyub As. Isterinya sempat berkata kepada Nabi Ayyub, wahai Nabiyullah begitu parahnya penyakitmu sedangkan engkau adalah Rasul Allah mengapa engkau tidak mintak saja kepada Allah agar penyakitmu disembuhkan Allah. Nabi Ayyub berkata wahai isteriku penyakit yang saya derita ini hanya beberapa tahun saja, bukankah kita lebih lama sehat dari pada sakit, oleh sebab itu saya segan memintak kepada Allah untuk disembuhkan-Nya. Akan tetapi beberapa waktu kemudian Nabi Ayyub hanya menyatakan kepada Tuhan bahwa dia sedang sakit, seperti disebutkan dalam Al-Quran surat Al-Anbiya ayat 83-84 berbunyi:

﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ۝ فَاسْتَجَبْنَا

---

<sup>44</sup>Muhammad Rusli Malik (2003). *Puasa Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritaul Dan Kecerdasan Emosional di Bulan Ramadhan* (Jakarta: Pustaka Zahra), hal. 77.



لَهُ، فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ، وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ، وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا  
وَذِكْرَى لِلْعَبِيدِينَ

“Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: “(Ya Tuhanku), Sesungguhnya Aku Telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua penyayang”. Maka kami pun memperkenankan seruannya itu, lalu kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah”.

Dari kisah ayat ini, Nabi Ayyub As. Tidak meminta kepada Allah, melainkan hanya teringat kepada Allah dan mengadukan nasibnya yang tertimpa penyakit. Kemudian Allah mempekenankan pengaduannya dengan menyembuhkan secara totalitas penyakit Nabi Ayyub As.

Kedua; berdoa adalah sebuah keniscayaan bagi umat muslim, maka setelah melakukan zikrullah hendaklah ditutupnya dengan doa, karena doa adalah permohonan seseorang kepada Allah Swt. Berdoa juga bahagian dari ibadah sehingga kata Nabi dalam sabdanya “*ad-du’au muhkul ibadah*” Artinya: “doa itu adalah otak ibadah”. Dan Allah sendiri menyatakannya bahwa Allah itu sendiri meberitahunya bahwa Ia dekat dan mintaklah kepada Allah niccaya akan Aku kabulkan, firman Allah dalam surat Al-Baqarah 186 berbunyi:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا  
لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.

Dengan demikian, maka lakukanlah berdoa kepada Allah untuk menyembuhkan berbagai npenyakit dari dalam dirimu dengan khusyu’ dan benar dengan harapan penyakit akan disembuhkan oleh Allah Swt.

## BAB V

# IMPLEMENTASI OBAT DAN MAKANAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM

### A. Mengkonsumsi Obat dan Makanan Al-Qurani dan Nabawy

**K**itab suci Al-Quran bukan hanya sebagai sumber utama rujukan atau pedoman hidup dalam keimanan, ubududiyah, muamalah dan akhlak, melainkan juga sumber informasi tentang kesehatan dan obat-obatan, sehingga Allah Swt. menyatakan bahwa Al-Quran sumber keberkahan. Firman Allah dalam surat Al-An'am ayat 155 berbunyi:

وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٥٥﴾

*“Dan Al-Quran itu adalah kitab yang Kami turunkan yang diberkati, Maka ikutilah Dia dan bertakwalah agar kamu diberi rahmat”*

Dari ungkapan firman Allah itu bahwa Al-Quran adalah sumber informasi Ilahiyah tentang hidup berkah yang di dalamnya termasuk cara merawat kesehatan dan pengobatan penyakit. Selanjutnya juga bahwa Al-Quran juga menyebutkannya sebagai obat bagi manusia sepertri dalam surat Yunus ayat 57 berbunyi:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

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

Di dalam Al-Quran terdapat juga sejumlah obat baik untuk menyembuhkan penyakit maupun untuk merawat kesehatan, diantaranya adalah:

### **Pertama: Minum Madu**

Madu lebah sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan sangat efektif bagi penyembuhan berbagai penyakit, hal ini sesuai dengan hasil penelitian ilmiah yang dilakukan oleh para ahli medis modern. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat An-Nahal ayat 69 berbunyi:

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

*“Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). 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 memikirkan”.*

Jadi madu yang beraneka ragam<sup>1</sup> benar-benar dapat menyembuhkan

<sup>1</sup>Dalam katalog Produk yang dikeluarkan oleh Halal Network Internasional (HNI), disebutkan macam-macam madu yaitu: (1). *Madu Asli Multiflora*, merupakan madu alami tanpa tambahan bahan lain yang terjamin mutu dan keasliannya serta lebih terjaga keutuhan kandungan gizinya. Madu ini kaya akan vitamin, mineral, enzim, protein, hormon-hormon, serta zat anti mikroba dan zat antibiotik. (2). *Madu Asli Premium*, yaitu makanan yang mengandung aneka nutrisi seperti protein, asam amino, karbohidrat, vitamin, mineral, dekstrin, pigmen tumbuhan dan komponen aromatik. (3). *Madu Pahit*, adalah madu rasa pahit yang khas karena diproduksi oleh lebah jenis *Apis dorsata* yang mengonsumsi nektar dari kuncup pohon yang pahit seperti tanaman kiriyuh, pohon jati, pohon mahoni, tanaman benalu dan tanaman *Clidemia hirta* atau tanaman keduduk bulu. Madu Pahit mempunyai kandungan alkaloid yang cukup tinggi. Zat ini berfungsi sebagai anti bakteri alami yang dapat membunuh berbagai bakteri yang dapat merugikan tubuh. (4). *Madu S Jaga*, ialah mengandung bahan-bahan terpilih dari alam yang sangat bermanfaat untuk tubuh. Madu ini merupakan produk yang diracik secara khusus dari Madu, Sari Kurma murni, Spirulina, Pagangan, Ilalang, Sambiroto dan Daun Sirsak dengan komposisi yang tepat. Baca dalam Halal Network Internasional, Katalog Produk, Referensi Utama Produk Halal Dunia, hal. 44-47.

berbagai penyakit, salah satu hasil penelitian para pakar ahli medis modern menyatakan bahwa sebanyak 59 pasien infeksi kulit berat (borok) mendapat perawatan medis sekitar 1-24 bulan menggunakan obat-obatan antibiotik sintesis di rumah sakit, namun tidak diperoleh kesembuhan. Kemudian pasien tersebut mendapat perawatan dengan menggunakan madu. Ternyata dalam waktu hanya satu minggu, 52 dari 59 pasien sudah memperoleh kesembuhan yang baik.<sup>2</sup> Begitu dahsyat dan ampuhnya madu sebagai nutrisi kesehatan dan penyembuhan berbagai penyakit. Secara hakikat, madu adalah rahmat dan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya karena di dalam madu itu terdapat campuran dari kandungan gula dan senyawa lainnya. Sehubungan dengan karbohidrat, madu terutama fruktosa (sekitar 38,5 % dan glukosa (sekitar 32,0 %). Kandungan ini mirip dengan sirup gula sintesis yang diproduksi terbaik, yang mengandung 48 %, glukosa 47 % dan sukrosa 5 %. Karbohidrat yang tersisa, termasuk maltosa, sukrosa dan karbohidrat lainnya.<sup>3</sup> Khasiyat madu sangat lengkap bagi nutrisi kesehatan manusia,<sup>4</sup> sebab dalam setiap 100 gram madu ini dapat dihasilkan 294 kalori. Karena karbohidrat yang terkandung dalam madu sebahagian besar (40 %) adalah monosakarida (Fruktose dan Sukrose), jadi tidak membutuhkan Insulin maka madu cukup aman dikonsumsi oleh penderita *Diabetes Meletus* (kencing manis).<sup>5</sup> Terdapat banyak khasiat madu adalah (1). Mencegah diabetes (2). Mencegah kanker dan menyehatkan jantung (3). Memperkuat sistem kekebalan tubuh (4). Menyembuhkan luka (5). Menurunkan kolestrol dan berat badan.<sup>6</sup> Selain itu, madu juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh, mengurangi batuk, sumber nutrisi yang lengkap, meningkatkan daya ingat, mencegah kanker, mengurangi risiko terkena serangan jantung,

---

<sup>2</sup>Dr.Iftachul'aini Hambali, Sp., THT. (2011). *Islamic*, hal. 118.

<sup>3</sup>dr. Zaidul Akbar (2014). *Hidup Sehat Ala Rasulullah* (Jakarta: Mizania), hal. 139.

<sup>4</sup>Madu mengandung gizi, pada setiap 100 gram madu mengandung (1). Air 20 gr (2). Karbohidrat 79.5 gr (3). Protein 300 gr (4). Vitamin C 4 gr (5). Vitamin B2 0.04 gr (6). Vitamin B1 130,3 gr (7). Asam Sitrat mg (8). Fosfor 0.16 mg (9). Kalsium 4 mg (10). Asam Nikotinat 0.2 mg (11). As. Pantothenat 0.2 mg (12). Zat besi 0.9 mg (13). Seng 0, 2 mg (14). Potasium 10 mg. Dr.Iftachul'aini Hambali, Sp., THT. (2011). *Islamic*, hal. 121.

<sup>5</sup>Dr.Iftachul'aini Hambali, Sp., THT. (2011). *Islamic*, hal. 121.

<sup>6</sup>Novie Rachmayanti, Khasiyat Madu bagi Kesehatan, *Liputan 6* 24 oktober 2019.

mengobati luka luar, membantu mengobati dan menghilangkan alergi, madu bisa dipergunakan pada wajah, manfaat madu untuk bibir dan rambut.<sup>7</sup>

## **Kedua: Buah Tin dan Zaitun**

Buah *Tin* dan *Zaitun* terdapat dalam Al-Quran, dan Allah bersumpah dengan kedua pohon itu, hal ini terdapat dalam surat At-Thin ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾

“Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun. Dan demi bukit Sinai. Dan demi kota (Mekah) ini yang aman”.

Menurut Ibn Kastir bahwa yang dimaksud dengan tin dan zaitun ialah tempat tinggal Nabi Nuh, Yaitu Damaskus yang banyak pohon *Tin*; dan *Zaitun* ialah Baitul Maqdis yang banyak tumbuh *Zaitun*. Menurut Ibnu Katsir yang dimaksud dengan *Tin* adalah sebuah masjid di kota Damsyik, dan ada pendapat adalah buah *tin*. Menurut Qurtubi bahwa *tin* adalah nama masjid As-hasbul Kahfi, sedangkan menurut Ibnu Abbas bahwa tin adalah masjid Nabi Nuh di puncak Bukit Judi. Sedangkan *zaitun* adalah sebuah masjid yang terletak di kota Yerusalem. Tatapi tempat-tempat itu dipenuhi oleh pohon *Tin* dan *Zaitun*.<sup>8</sup> Menurut Prof. Muhammad Quraih Shihab juga berpendapat bahwa *at-tin* dan *az-zaitun* diperselisihkan oleh ulama, Para ahli tafsir yang mengarahkan pandangan kepada makna dua tempat di mana Nabi Musa dan Nabi Muhammad Saw. menerima wahyu, berpendapat bahwa *at-Tin* adalah tempat bukit tertentu di Damaskus Suriah, sementara *az-Zaitun* adalah tempat Nabi Isa menerima wahyu. Ada juga yang memahami kata *at-tin* dan *az-zaitun* sebagai jenis buah-buahan. Buah *tin* adalah jenis buah yang banyak terdapat di Timur Tengah. Bila telah matang, ia berwarna coklat, berbiji seperti tomat, rasanya manis dan dinilai mempunyai kadar gizi yang

<sup>7</sup>Baca dalam artikel “ini khasiat Madu Hingga Dianggap Bisa Mencegah Masuknya Virus Corona dalam Tubuh Manusia, *Serambinews*, Selasa, 17 Maret 2020.

<sup>8</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Kastir*, hal..

tinggi, serta mudah dicerna. Bahkan secara tradisional ia digunakan sebagai obat penghancur batu-batu pada saluran kencing dan penyembuh ambeien (wasir). Sedangkan *zaitun* adalah tumbuhan perdu, pohonnya berwarna hijau, banyak tumbuh di daerah Laut Tengah. Tumbuhan ini dinamai oleh Al-Quran Syajarah mubaraqah (pohon yang mengandung banyak manfaat). Buahnya ada yang hijau, ada pula hitam pekat berbentuk seperti anggur, dimakan sebagai asinan, dan darinya dibuat minyak yang sangat jernih untuk berbagai manfaat.<sup>9</sup> Dalam Al-Quran disebutkan bahwa *zaitun* dapat menjadi minyak yang banyak manfaatnya untuk kesehatan, seperti daalam surat An-Nur ayat 35 ber bunyi:

﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾

“Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus yang di dalamnya ada pelita besar. pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat(nya) yang minyaknya (saja) Hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang Dia kehendaki, dan Allah memperbuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu”.

Ayat ini menunjukkan bahwa *zaitun* memiliki minyak yang dapat menerangi kehidupan, bermakna bahwa minyak *zaitun* dapat memberikan manfaat (menerangi atau mensehatkan) manusia dan memperoleh banyak berkah. Hal ini sesuai dengan hadis Nabi yang bermakana; “*makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya. Sesungguhnya ia berasal*

<sup>9</sup> M. Quraish Shihab (2009). *Tafsir Al-Mishbah*, Jld. 15 (Jakarta: Lintera Hati), hal. 432.

*dari pohon yang diberkahi*” (HR. At-Turmuzi). Dalam hadis lain yang bermakna: “*Makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya, ada 70 penyakit yang dapat disembuhkan dengannya, satu diantaranya lepra*”. (H.R. Abu Naim).

Menurut para ahli, keistimewaan buah *zaitun*, selain rasanya lezat dan telah digunakan oleh manusia selama ribuan tahun, pohonnya juga sangat indah dan berumur panjang, akarnya sangat kuat menghunjam ke bumi, sehingga ia tampak kukuh perkasa sehingga menimbulkan rasa hormat dalam kebudayaan-kebudayaan yang menanamnya. Minyak *zaitun* ini mengandung *polifenol* yang berkhasiat sebagai antiinflamasi (anti peradangan). Makanan yang mengandung antioksidan merupakan makanan kelas satu dalam dunia kesehatan, karena kemampuannya melawan radikal bebas mencegah berbagai penyakit *degeneratif* seperti hipertensi, jantung koroner dan stroke, menunda proses penuaan, melawan kanker, dan proses-proses alergik.<sup>10</sup> Dahsyat sekali khasiat minyak *zaitun* yang jika dikonsumsi akan dapat memberikan nutrisi kesehatan manusia, dalam media sosial yang diunggah oleh Merdeka. Com,<sup>11</sup> menjelaskan bahwa manfaat minyak *zaitun* untuk kesehatan adalah (1). Mencegah dan mengurangi resiko kanker (2). Melancarkan aliran darah (3). Mengontrol kolesterol (4). Mencegah dan Mengurangi Risiko penyakit jantung (5). Mengontrol tekanan darah (6). Menebalkan tulang dan mencegah osteoporosis (7). Meredakan peradangan kulit (8). Membantu mengobati alzheimer (9). Melindungi dari Deperesi. Dan manfaat lain lagi untuk kesehatan kulit, seperti menghilangkan bibir hitam, merawat kesehatan rambut, menebalkan alis, menebalkan dan memanjangkan bulu mata, mengencangkan kulit wajah, mengecilkan pori-pori wajah, menghaluskan wajah, memutihkan wajah, menghapus make up, mengatasi kulit kering, dan menyembuhkan jerawat.

Secara praktis manfaat minyak zaitun menurut Prof. Dr. Abd Basith adalah:

1. Dapat meringankan dan meningkatkan pembentukan empedu, merobek-robek batu ginjal atau kemih, dan mengobati penyakit gula. Caranya

---

<sup>10</sup>Dr. Ade Hashman, Sp.An. *Rahasia*, hal. 123.

<sup>11</sup>Baca dalam Methari Taya, “20 Manfaat Minyak Zaitun Untuk Kesehatan dan Kecantikan”, *Merdeka. Com*, 26 Oktober 2017.

dengan meminum dua sendok minyak zaitun, di waktu pagi dan di waktu sore (sebelum tidur) dan dapat pula ditambah dengan perasan jeruk nipis.

2. Mengobati penyakit rematik atau peradangan pada tulang. Untuk pengobati pembengkakan sendi-sendi, dibuat obat gosok dari kepala bawang putih yang dilarutkan dalam 200 grm minyak *zaitun*. Setelah direndam selama dua atau tiga hari, lalu digosokkan beberapa kali pada tempat yang terasa sakit.
3. Dapat digunakan untuk memelihara kecantikan kulit serta menghilangkan kerut-kerut pada wajah dan leher. Caranya dengan mengoleskan minyak *zaitun* pada wajah dan leher dengan campuran setengah sendok minyak zaitun, kuning telur, dan beberapa tetes perasan jeruk nipis (dibuat sebagai masker). Kemudian masker ini dibersihkan dengan air hangat setelah sepertiga jam.
4. Dapat digunakan melumasi tubuh agar terlindung dari sinar matahari.
5. Dapat digunakan untuk menghindari kerontokan rambut dengan cara menggosokkan minyak *zaitun* pada kulit dan rambut kepala setiap sore, lalu menutupnya di malam hari dan mencucinya di pagi hari.
6. Untuk mengobati pecah-pecah pada tangan dan kaki dapat memakai minyak pelumas dari *zaitun* dan galeserin dalam takaran seimbang.<sup>12</sup>

Begitulah khasiat buah dan minyak *zaitun* untuk memelihara kesehatan dan sekaligus obat untuk menyembuhkan banyak penyakit, sehingga hal ini merupakan kasih sayang dan Rahmat Allah bagi umat manusia.

### **Ketiga, Buah Kurma**

Di Kota Madinah Al-Munawwarah terdapat beberapa kebun kurman, di kebun ini terdapat sebuah pasar khusus menjual berbagai macam buah kurma, pelayan pasar kurma ini cukup ramah melayani pengunjung biasanya dari jamaah haji dan umrah dengan mempersilakan makan

---

<sup>12</sup>Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad Sayyid (2004). *Rahasia Kesehatan Nabi* (Jakarta: Tiga Serangkai), hal.18-119.



buah kurma dengan menyebutkan halal artinya boleh dimakan sepuas hati. Baru setelah itu, jamaah membelinya untuk oleh-oleh ada pula yang membelinya untuk dimakan saja. Hiruk pikuk pembeli membuat suasana hingar bigar seolah-olah berada dan berjumpa dengan pemilik kurma. Ada hikayat disebutkan bahwa di kebun ini dulunya Rasul menanam kurma, sehingga pohon kurma yang sekarang adalah benih-benih dari kurma Rasulullah Saw. sehingga menjadi motivasi bagi para jamaah untuk membeli buah kurma di sini. Sepertinya terdapat sejumlah kurma yang ada di sini seperti:

- a. Kurma *Ajwah*, kurma jenis ini mendapat predikat tertinggi di pasaran, memang kurma ini kebanyakan tumbuh di Kota Madinah. Kurma ini memiliki bentuk yang lebih kecil dengan warna lebih hitam dan manis. Kurma ini yang paling disukai oleh Nabi Muhammad Saw. sehingga disebut sebagai kurma Nabi.
- b. Kurma *Deglet Noor*, dengan warna kuning keemasan tidak terlalu kering dan juga tidak terlalu manis, meskipun kurma ini lebih banyak hidup di Lybya, Alegeria dan Tunisia.
- c. Kurma *Amer Haji*, jenis ini memiliki daging yang sangat lembut dan tebal. Kurma jenis ini sering dikenal dengan “*welcome kurma*” atau kurma yang dihidangkan untuk menyambut tamu.
- d. Kurma *Mozafati*, yaitu kurma memiliki masa simpan yang lama, kurma ini pula berwarna gelap berstruktur lembut dan berukuran sedang.
- e. Kurma *Halawi*, atau disebut juga dengan kurma Holwah yang berarti manis dalam bahasa Arab, kurma ini memiliki rasa yang sangat manis dibandingkan dengan kurma lainnya.
- f. Kurma *Umelkhasab*, memiliki kombinasi rasa manis dan sedikit pahit dan berwarna kemerah-merahan.
- g. Kurma *Thoory*, jenis ini disebut sebagai kurma Turi berwarna sedikit coklat kemerah-merahan dan kulitnya yang cenderung kering keriput.
- h. Kurma *Zaghlout*, jenis ini berwarna merah gelap dan sangat manis. Istimewanya kurma masih yang eksklusif dan harganya agak mahal.
- i. Kurma *Sekkeri*, jenis ini berwarna coklat gelap dengan daging buah yang sangat lembut sama dan rasa manis yang khas.

- j. Kurma *Saidy*, yaitu kurma memiliki tekstur dan bentuk yang hampir sama dengan kurma sekkeri.<sup>13</sup>

Begitu banyaknya jenis kurma yang dipercaya banyak manfaat, tidak hanya sebagai bahan makanan tetapi juga buah kurma dapat bermanfaat untuk kesuburan. Selain itu, kurma dipercaya sebagai obat manjur untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Ada lagi jenis kurma muda yang katanya hanya ada di sekitar Masjid Baqi di Madinah, disebut dapat menyembuhkan pendarahan rahim. Buah kurma juga dapat menambah kualitas hormon, sehingga dapat memperbaiki hubungan suami isteri. Selain itu, kurma dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti keputihan, dan penyakit racun dan bathin lainnya. Sabda Rasulullah Saw. yang bermakna: *"Barangsiapa mengkonsumsi tujuh butir kurma Ajwa pada pagi hari, maka pada hari itu ia tidak akan terkena racun maupun sihir"* (HR. Bukhari).

Banyak manfaat Kurma untuk kesehatan seperti membantu menguatkan rahim, terutama ketika akan melahirkan dan menyusui, dapat menenangkan syaraf, membantu melancarkan saluran kencing, mencegah dari gangguan Jin, dapat memelihara kelembaban matam, menguatkan penglihatan, pertumbuhan tulang, metabolisme lemak, pertumbuhan tulang, kekebalan terhadap infeksi, kesehatan kulit, menangkal sel-sel saraf. Luar biasa manfaat kurma ini bagi manusia, sehingga siapa yang mengkonsumsinya dapat kenyaang dan sehat.

Pada awalnya buah kurma merupakan makanan yang direkomendasikan untuk makanan bagi Maryam ibunda Nabi Isa As. dan makanan yang banyak dipuji oleh Rasulullah Saw. Firman Allah dalam surat Maryam ayat 25 berbunyi:

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِئًا ﴿٢٥﴾

*"Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu"*.

---

<sup>13</sup>Baca Mngenal Berbagai Jenis Kurma Dan Manfaat Bagi Kesehatan, Dalam Medsos terdapat jenis kurma sbb: Kurma Ajwa, Burhi, Khalas, Lulu, Mesir, Ruthab, Sukkari, Sullaj Mubrom, Tunis, dll. Lihat [www.kimansyam.com](http://www.kimansyam.com).

Menurut para ahli, kandungan kalium yang tinggi pada buah kurma bermanfaat bagi jantung, pembuluh darah, otot, dan saluran cerna. Kurma mengandung *zat tanin* yang dapat berfungsi anti deari.<sup>14</sup> Kini produk mutakhir dari kurma adalah dalam kemasan “Sari Kurma” yang kaya akan kandungan phosphate, boron, pottasium, calcium, vitamin dan mineral. Kadar besi dalam kurma mengatur pembentukan hoemoglobin pada sel darah merah dan mencegah anemia serta efektif meningkatkan kadar Trombosit bagi penderitanya demam berdarah.<sup>15</sup> Lagi-lagi Kemaha Kasih Sayangnya Allah untuk hamba-Nya yang telah menyediakan buah kurma untuk makanan sehat agar kuat berbadah kepada Allah Swt.

### **Keempat: Habbatussauda**

Jika kita singgah di Masjid Terapung di Kota Jeddah, tampak di pelataran Masjid para pedagang enceran mejual berbagai barang-barang sovenir dan benda-benda keramat termasuk jintan hitam atau Habbatussauda yang asli seperti butir beras hitam walaupun lebih kecil dari beras. Nabi ada bersabda berkaitan dengan Habbatussauda ini yang bermakna “*Gunakanlah habbatussada karena di dalamnya terdapat obat untuk segala macam penyakit, kecuali mati*”. (H.R. Bukhari). Dalam hasil penelitian menyebutkan bahwa Habbatussauda mengandung suplemen ini mengandung elemen yang dapat memicu kekebalan tubuh (*imunomodulator*) memproduksi interferon yang penting dalam menunjang sistem imunitas. Imunitas yang baik adalah benteng pertahanan internal tubuh kita menghadapi segala macam penyakit.<sup>16</sup>

Dalam siaran berita kesehatan CNN Indonesia menurunkan tulisan yang berjudul “Manfaat Habbatussauda, Jintan Hitam Penyembuh Segala Penyakit”. Febri yang pernah meneliti mengenai habbatussada ini mengatakan seluruh bagian dari jintan hitam itu mulai dari biji, minyak, hingga ekstrak bermanfaat untuk kesehatan tubuh bahagian dalam dan juga bagian luar.<sup>17</sup> Dalam berita lain lagi, tentang manfaat Habbatussauda

---

<sup>14</sup>Dr. Ade Hashman, Sp.An. *Rahasia*, hal. 124.

<sup>15</sup>HNI, Katalog Produk, *Referensi Utama Produk Halal Dunia*, hal. 49.

<sup>16</sup>Dr. Ade Hashman, Sp.An. *Rahasia*, hal. 127.

<sup>17</sup>CNN Indonesia menurunkan tulisan yang berjudul “Manfaat Habbatussauda, Jintan Hitam Penyembuh Segala Penyakit, Kamis, 21 November 2019.

adalah” (1). Bantu pencernaan, karena habbatussauda mengandung minyak atrisi yang dapat memperbaiki gangguan sisetm pencernaan dan menjadi obat sakit perut untuk mengurangi gas dalam perut serta meredakan rasa kembung. (2). Turunkan kolestrol, minyak habbatussauda lebih memiliki efek kuat menurunkan kolestrol. (3). Punya sifat anti kanker. (4). Lawan bakteri, hal ini disampaikan dalam Journal of Ayub Medical College Abbottabad 2008 menyebutkan kalau komponen habbatussauda dapat menghambat pertumbuhan MRSA. (5). Kendalikan gula darah, dalam Jurnal Complementary Therapies in Medicine 2017, melihat kalau konsumsi suplemen habbatussauda memperbaiki kondisi gula darah rata-rata. (6). Baik untuk otak, karena dalam kandungan habbatussauda mampu merangsang sel pada syaraf otak sehingga dapat meningkatkan daya ingat memori dan membantu agar bisa lebih berkonsentrasi. (7). Mencegah jerawat. (8). Redakan rematik, karena kemampuan komponen habbatussauda melawan peradangan (9). Cegah tukak lambung, yang menurut studi di Journal of College of Physician and Surgeons Pakistan 2011, konsumsi habbatussauda bisa bermanfaat melindungi dinding lambung mencegah terjadinya luka. (10). Penawar racun, hal ini dipaparkan dalam Journal of Health Sciences 2008, melihat habbatussauda membantu fungsi hati dalam mengelola zat toksik dalam tubuh.<sup>18</sup> Begitu hebatnya khasiat habbatussauda bagi memelihara kesehatan dan obat bagi segala penyakit yang diderita manusia.

### **Kelima; Buah Delima**

Bagus juga mengkonsumsi buah delima untuk menambah stamina dan nutrisi bagi kesehatan manusia. Buah delima disebutkan juga dalam Al-Quran surat Al-An’am ayat 99 berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ النَّخْلِ قِنَوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّتٍ

---

<sup>18</sup>Firdaus Anwar, 10 Manfaat Habbatussauda untuk Kesehatan Cocok Jadi Suplemen Puasa, Detikhealt, Jumat, 10 Mai 2019.

مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ ۗ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١٤١﴾

“Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan Maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan (perhatikan pulalah) kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman”.

Demikian juga bicara tentang kebun-kebun yang banyak menghasilkan buah-buahan seperti kurma, zaitun dan delima, dalam surat al-An’am ayat 141 berbunyi:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُمْ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ ۗ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۗ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٤٦﴾

“Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila Dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.

Demikian juga buah kurma dan delima adalah makanan surga, seperti dalam surat Ar-Rahman ayat 68 berbunyi:

﴿ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذُرِّيَّةً ۗ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾

“Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima”.

Demikian juga dalam sabda Rasulullah Saw. yang bermakna: “*Makanlah buah delima beserta minyak atau lemaknya karena ia dapat mengaktifkan pencernaan*”. (H.R. Imam Ahmad). Menurut para ahli, bahwa kulit luar buah Delima mengandung asam tanat, yaitu zat pembasmi dan pembersih bakteri. Sedangkan bahagian buahnya mengandung zat tannic acid, perasan buah delima juga mengandung zat gula mentol dan unsur besi. Juice buah delima sangat kaya akan zat-zat gula dan zat besi yang sangat dibutuhkan untuk pembentukan saluran darah merah. Oleh karena itu, buah delima sangat berguna di saat kondisi kekurangan darah (anemia).<sup>19</sup> Dalam berita kesehatan yang di sebarakan lewat Brilio. Net,<sup>20</sup> meramgkum manfaat buah delima, yaitu: (1). Menyehatkan jantung, karena jus delima dapat memiliki dampak besar bagi kesehatan terutama jantung, dan dapat mengurangi peradangan di lapisan pembuluh darah. Dengan kata lain, buah delima memiliki efek anti-aterogenik pada jantung yang dapat menurunkan kolestrol jahat yang disimpan dalam tubuh dan meningkatkan jumlah kolestrol baik. (2). Menjaga kadar gula darah, menurut PubMed, tidak ada peningkatan yang signifikan dalam kadar gula darah pasien yang mengonsumsi buah delima setiap hari selama dua minggu. (3). Menjaga tekanan darah, yang menurut penelitian Medline Plus (US National Library Medicine National) mengatakan bahwa buah delima untuk mengurangi darah tinggi. Buah delima dapat mengurangi lesu dan peradangan pembuluh darah pada pasien penyakit jantung. (4). Mengurangi risiko kanker, hal ini hasil penelitian yang diterbitkan oleh National Cancer Intitute, menyebutkan bahwa buah delima dapat mengurangi radikal bebas tubuh dan menghambat pertumbuhan serta perkembangan kanker. (5). Meningkatkan kekebalan tubuh, yang menurut sebuah penelitian Medine Plus, bahwa buah delima memiliki sifat anti bakteri dan anti mikroba kuat yang membantu melawan virus dan bakteri serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. (6). Membantu regenerasi tulang rawan, juga berdasarkan penelitian PubMedf Gov, mengatakan buah delima bertindak sebagai penghambat enzim yang bertanggung jawab untuk merusak tulang rawan. (7). Buah delima bermanfaat selama

---

<sup>19</sup> Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad Sayyid (2004). *Rahasia Kesehatan*, hal. 121

<sup>20</sup> Brilio Net Kesehatan, *10 Manfaat buah delima untuk Kesehatan dan Kecantikan*, 20 Maret 2019.

perawatan perenatal. (8). Bagus untuk kulit. (9). Membantu menyembuhkan bekas luka dan (10). Memperbaiki tekstur kulit yang rusak. Begitulah keunggulan buah delima bagi kesehatan hamba Allah.

### Keenam: Anggur

Buah anggur juga sebagai rahmat Allah Swt. yang dianugerahkan kepada manusia bukan hanya untuk keperluan makan di dunia tetapi juga sebagai makanan di surga kelak. Hal ini dapat dilihat dalam firman Allah surat An-Nahal ayat 11 berbunyi:

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَبَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

“Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, korma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan”.

Demikian juga dalam surat An-Nahal ayat 67 berbunyi”

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾

“Dan dari buah korma dan anggur; kamu buat minuman yang memabukkan dan rezki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan”.

Begitu pentingnya buah anggur di samping sebagai makanan lezat cita rasanya, tetapi juga menurut ahli kedokteran, bahwa buah anggur: (1). Dapat meringankan beban usus, sangat bagus dikonsumsi untuk orang yang mengalami penyakit sembelit (sulit buang air). (2). Dapat memperlancar saluran kencing dan memperkecil kadar asam urat pada darah. (3). Mengandung zat gula (glukosa) yang dapat membantu menjaga kestabilan hati, mengaktifkan tugas-tugasnya, dan menambah sirkulasi

hasil yang diserap oleh hati. (4). Perasan buah anggur berfungsi menghilangkan lendir, dahak dan batuk.<sup>21</sup>

### **Ketujuh: Pisang**

Kelihatan buah pisang dianggap spele bagi kesehatan, padahal buah pisang itu diperuntukkan khusus kepada orang-orang mulia, lihat saja firman Allah dalam surat Al-Waqiah ayat 27-29 yang berbunyi:

وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴿٢٩﴾



“Dan golongan kanan, Alangkah bahagiannya golongan kanan itu. Berada di antara pohon bidara yang tak berduri. Dan pohon pisang yang bersusun-susun (buahnya)”.

Berdasarkan ayat di atas, maka makanan buah pisang nanti di surga akan diberikan kepada golongan *ash hab al-yamin* (golongan kanan) atau orang yang masuk surga. Oleh sebab itu, buah pisang sangat istimewa di dunia ini, karena buah pisang mengandung gizi yang demikian besar dan lengkap, salah satu unsur yang sangat berguna untuk menjaga tubuh ialah mineral potasium. Salah satu mineral ini ialah menjaga fungsi sel-sel di seluruh tubuh serta menghasilkan “arus listrik” di dalam tubuh.<sup>22</sup> Begitu pentingnya buah pisang untuk dikonsumsi, bahkan orang-orang Cina menggunakan akar-akar pohon pisang sebagai obat. Obat dari akar-akar pohon pisang ini sudah terkenal sejak ribuan tahun untuk mengobati penyakit kuning, sakit kepala, dan campak (cacar air). Penelitian mutakhir telah membuktikan bahwa buah pisang dapat membantu mengobati penyakit diare (menceret) serta beberapa gangguan yang terjadi pada alat pencernaan.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad Sayyid (2004). *Rahasia Kesehatan*, hal. 146.

<sup>22</sup> Dr. Iftachul'aini Hambali, Sp., THT. (2011). *Islamic*, hal. 138.

<sup>23</sup> Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad Sayyid (2004). *Rahasia Kesehatan*, hal. 150.



### **Kedelapan Buah Lainnya**

Selain buah-buah yang telah dikemukakan di atas, ada beberapa buah yang juga sangat bermanfaat bagi kesehatan, seperti Jahe, bawang putih dan bawang merah, mentimun dan berbagai buah-buahan. Karena buah dan sayur-mayur adalah anugerah dari Allah, jika dikonsumsi menjadi nutrisi, vitamin dan menambah kalori yang sangat sempurna bagi kesehatan manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah surat An-Nahal ayat 11 yang telah dituliskan di atas. Walaupun demikian mestilah diperhatikan kondisi dan keadaan kehalalaan dan kebaikan buah-buahan yang tersedia.

## **B. Penyakit Menular *Virus Corona* Dan Solusi Islam**

Di penghujung tahun 2019 dunia dikejutkan dengan peristiwa datangnya “*Virus Corona*” yang kemudian di sebut dengan “*Covid-19*”, yang mewabah, menular dan mematikan.<sup>24</sup> yang melanda dunia, yang sumber bencana itu adalah dari kota Wuhan Cina. Penyebab utama virus ini adalah akibat masyarakat Cina di Wuhan ini mengkonsumsi seluruh binatang buas dan menjijikakn seperti babi, ular, anjing, kelelawar<sup>25</sup> Akibat memakan daging hewan yang diharamkan oleh Islam itu, berakibat orang yang memakannya terkena virus corona yang dapat mematikan ini. Penularan *virus corona* telah meningkat signifikan di Cina. Seorang ilmuan penyakit menular memperingatkan segala sesuatunya bisa berubah di luar kendali, dua pertiga populasi di dunia bisa tertular. Hal itu disampaikan oleh Ira Longini, penasehat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang sedang mendalami penularan virus di Cina. Dia memperkirakan akan ada milyaran populasi yang terinfeksi, dari hitungan resmi WHO saat ini, jika virus menyebar di wilayah Cina aktivitas di Cina termasuk wilayah karantina yang dihuni oleh puluhan juta orang, tetapi virus bisa cepat merebak di

---

<sup>24</sup>*Virus Corona* yang kemudian menjadi wabah penyakit menular itu, oleh Badan Kesehatan Dunia PBB WHO mengumumkan nama baru soal penyakit yang disebabkan *virus corona* yang kini menyebar di Cina yang diberi nama *COVID-19*. Baca *CNBC, Indonesia* 13 Februari 2020.

<sup>25</sup>Kelelawar dianggap sebagai sumber penyebaran *virus Corona* jenis baru dari Wuhan, atau Novel Coronavirus (2019-NCoV). Menurut Peter Daszak, Presiden Eco Health Alliance, bahwa Virus Wuhan disebabkan oleh Kelelawar tapal kuda Cina, spesies umum yang beratnya satu ons. Baca dalam *Buletin Kaffah*, No: 127, 7 Februari 2020.

Cina dan sekitarnya sebelum terjadi proses karantina. Jumlah korban terinfeksi *virus corona* di Cina per Minggu (16/2/2020) ini sudah 69.000 orang lebih. Angka kematian pagi tadi juga mencapai 1.666 orang.<sup>26</sup>

Bencana wabah dahsyat ini akibat melanggar aturan Allah Swt. yakni memakan makanan yang telah diharamkan oleh Allah seperti firman Allah dalam surat Al-Araf ayat 157 yang berbunyi:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي  
التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ  
وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ  
فَالَّذِينَ ءَامَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ  
هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

“(yaitu) orang-orang yang mengikut rasul, Nabi yang Ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma’ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (Al Quran), mereka Itulah orang-orang yang beruntung”.

Inti ayat ini, Allah melarang atau mengharamkan sesuatu yang buruk memakan hewan seperti babi, ular, kelalawar yang menyebabkan virus mematikan manusia. Itu sebabnya Allah secara jelas mengharamkan babi dan binatang-binatang sejenisnya termasuk sembelihan bukan atas nama Allah, firman Allah dalam surat Al Maidah ayat 3 berbunyi:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لِعَٰبِئِ اللَّهِ بِهِ ۗ

<sup>26</sup>Cantika Adinda Putri, Awasi Riset Sebut 2/3 Warga Bumi Berpotensi Terinfeksi Corona, *CNBC Indonesia*, Minggu, 16 Februari 2020.

“Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah”.

Diharamkannya binatang-binatang buas dan menjijikkan itu, karena Allah telah menempatkan virus-virus berbahaya yang dapat merusak kesehatan manusia dan mengakibatkan munculnya wabah bencana bagi manusia seperti *virus corona* itu. Oleh sebab itu, hanya menyuruh umat manusia untuk memakan makanan yang halal dan baik-baik saja, seperti firman Allah dalam surat Al-Maidah ayat 88 berbunyi:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِء مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.

Jadi efek dari makanan haram itu, akan menyebabkan manusia mengidap virus yang berbahaya dan menularannya kepada orang lain. Lihat bagaimana *virus Corona* yang asalnya dari makanan hewan binatang buas dan kini telah mewabah di seluruh dunia. Bahkan efek lain dari bencana *virus Corona* ini merebak pula ribuan burung gagak berdatangan di Wuhan dan beberapa kota di Provinsi Hubei, dan kota Yichang, Jingzhou, Hanchuan. Menurut laporan Daily Star dalam budaya Cina, gagak sering melambangkan nasib buruk atau kematian. Fenomena tersebut dengan *virus Corona* adalah bahwa hewan-hewan bisa mencium aroma kematian dari para korban *virus Corona* yang hampir meninggal di mana bau itu hanya bisa dicitum oleh burung gagak. Selain burung gagak bermunculan sejumlah besar nyamuk raksasa yang berkerumun di jalan raya, nyamuk raksasa ini sebesar jempol ibu jari orang dewasa. Dalam budaya kuno Cina keberadaan sejumlah nyamuk di musim dingin adalah pertanda munculnya wabah penyakit menular.<sup>27</sup>

Selain makanan haram yang memicu wabah virus mematikan, *Corona* di Cina, dari perspektif Islam adalah kemarahan Allah kepada arogansi pimpinan Cina Xin Jin Ping yang mengatakan: “Tidak ada

<sup>27</sup>Dinar Surya Oktarini dan Reza Dwi Rachmawati, Usai Heboh Ribuan Gagak Kini Ditemukan Kawanan Nyamuk Raksasa di Wuhan, *Suara Com*. Jumat 14 Februari 2020.

kekuatan yang dapat mengganggu pondasi negara besar ini, tidak ada kekuatan yang bisa menghentikan orang-orang Cina dan bangsa Cina untuk terus maju”.<sup>28</sup> Apalagi perlakuan pemerintah Cina terhadap umat dan mahasiswa Muslim di Cina yang melakukan penyiksaan dan perlakuan yang tidak manusiawi.

Atas kesombongan dan perilaku pemerintah Cina ini terhadap umat muslim itulah mungkin Allah mengirim wabah *corona* yang mematikan itu. Walaupun ada berita atas kepanikan pimpinan Cina untuk mengatasi bencana wabah dahsyat itu dengan kesadaran bahwa hanya umat Muslimlah yang selamat dari kejaran *virus Corona* ini, sehingga Presiden Cina ini mengadakan kunjungan ke Masjid untuk meminta doa kepada umat Islam agar rakyat yang dipimpinnya diselamatkan dari bencana wabah penyakit mematikan itu. Maka secara spesifik metode mengatasi musibah wabah *Corona* ini secara Islam tentu dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan:

Pertama; bangunlah peradaban manusia ini dengan mengacu kepada nilai-nilai Islam dan jauhi keinginan hawa nafsu yang berlebihan.

Kedua, makan dan minumlah yang halal dan baik agar terhindar dari virus yang berbahaya.

Ketiga; implementasi karantina adalah sudah dipraktekkan oleh Nabi masa silam, seperti dalam salah satu hadisnya yang berbunyi:

*“iza sami'tum bitha'uni biardhi fala tadhuluha wa iza waqaa biardhi wa antum biha fala takruju minha* (Artinya: Jika kalian mendengar wabah terjadi di suatu wilayah, janganlah kalian memasuki wilayah itu. Sebaliknya, jika wabah itu terjadi di tempat tinggal kalian, janganlah kalian meninggalkan tempat itu) (HR. Al-Bukhari).

Keempat, Langkah-langkah praktis, secara pandangan tauhid, bahwa semua penyakit termasuk wabah *Covid-19* yang begitu dahsyat menyerang manusia di belahan dunia ini yang membuat kepanikan dan ketakutan yang luar biasa, apakah murni buatan dan kiriman dari Allah, ataukah virus ciptaan manusia jahat sebagai senjata pembunuh masal. Yang pasti, bahwa virus itu adalah atas takdir dan genggam Allah, maka sekiranya virus itu buatan manusia sekalipun jika Allah izinkan maka

---

<sup>28</sup>Rizki Akbar Hasan, *Liputan 6*, 01 Oktober 2019.

virus akan menjadi peringatan, teguran atau bencana dari Allah Swt. Akan tetapi juga bila Allah tidak mengizinkannya maka virus itu akan distop dan dihilangkan Allah dari permukaan bumi ini. Firman Allah dalam surat At-Taubat ayat 51 berbunyi:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ  
 الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

*“Katakanlah: “Sekali-kali tidak akan menimpa Kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung Kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.”*

Demikian juga Allah menyatakan bahwa musibah itu harus atas izin dari Allah, dan akan diberikan solusi atas musibah itu, firman Allah dalam surat At-Taghabun ayat 11 berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ  
 عَلِيمٌ ﴿١١﴾

*“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu”.*

Berdasarkan ayat di atas, maka semua penyakit termasuk dalam musibah yang berada pada ketentuan dan dikendalikan oleh Allah Swt. Oleh sebab itu, seorang muslim mestilah melakukan aktivitas islami yaitu sebagai berikut:

1. Dekatkan diri Kepada Allah

Suasana yang mencekam dan menakutkan seperti sekarang ini mestilah dipahami bahwa “Covid-19” adalah datang atas kudrah dan iradah Allah Swt. sehingga umat manusia ini mestilah menyadari bahwa setiap bala bencana yang datang erat kaitannya dengan kesalahan atau dosa yang dilakukan manusia. Maka salah satu usaha untuk meredakan virus itu adalah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah. Untuk mendekatkan diri kepada-Nya dengan jalan (1). Memahami

bahwa Dia Allah itu sangat dekat dengan manusia, hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah 186 berbunyi:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

*“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.*

(2). Berdoa kepada Allah, sesuai dengan tuntunan ayat di atas (*ujibu da’wati*) akan diqabulkan oleh Allah doa seorang muslim. Dengan begitu, Allah Swt. menyatakan bahwa Allah sangat dekat dengan manusia, maka dengan sendirinya umat manusia dapat mengadakan keadaannya kepada Allah Swt. dengan cara memohon dan memintak agar Allah menjauhkan umat dari penyakit menular Corona. Sekiranya ada yang sudah terinfeksi, mintalah kepada Allah agar memberikan obat penawar racunnya. Itu sebabnya Rasulullah mensunnahkannya untuk melakukan qunut Nazilah setiap melaksanakan shalat fardhu. Paling tidak membaca: *“Allahumhdina fi man hadaita, wa ‘afina fi man ‘afaita wa tawwallana fi man tawalaita wa barik lana fi ma a’thaita wa qina syarra ma qadhaita fainnaka taqdhī wala yuqdhā alaika birahmatika ya arhamarrahimin. Allahummadfa’ a’anna balaa wal wabaa walfakhsyaa wal munkar wassuyufa al-mukhtalifata wasadaidalmihana ma dhahara minha wama bathan min baladina khassah wamin buldanil musliminan ‘ammah innaka ‘ala kulli syai’in qadir.* Doa qunut nazilah ini, memintak pertolongan Allah agar menjauhi daribencana, waba, fakhsaya dan munkar dari negeri muslim di dunia ini.

## 2. Beribadah dengan baik dan khusus

Walaupun keadaan sudah sangat dharurat. Karena ibadah adalah bahagian dari kewajiban hamba untuk mengabdikan kepada Allah, sehingga ibadah itulah yang membuat seorang hamba semakin dekat kepada Allah, dan senantiasa pula orang yang rajin beribadah dan beristigfar

akan terhindar dari bencana, firman Allah dalam surat Al-Anfal ayat 33 berbunyi:

وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ  
يَسْتَغْفِرُونَ ﴿٣٣﴾

*“Dan Allah sekali-kali tidak akan mengazab mereka, sedang kamu berada di antara mereka. dan tidaklah (pula) Allah akan mengazab mereka, sedang mereka meminta ampun”.*

Dari penjelasan ayat ini, Allah tidak akan mengirim azab jika ada Rasulullah Saw. akan tetapi Rasul sudah wafat, maka penggantinya adalah para ulama. Lalu berikutnya Allah tidak akan menurunkan azab jika masih ada yang beristighfar atau meminta ampun kepada Allah atas segala kesalahannya. Sejatinya jika masih ada di antara umat ini yang melaksanakan perintah Allah dan Rasulnya serta mengikuti amalan-amalan para ulama, maka niscaya Allah tidak akan menurunkan bala bencana.

### 3. Ikhtiyariyah Maskimaksimal

Walaupun iman dan akidah umat Islam sudah kukuh bahwa semua penyakit datang atas kehendak Allah, akan tetapi tetap harus ada ikhtiyar yang maksimal.<sup>29</sup> Tentu saja pertolongan Allah akan datang lewat usaha dan bantuan orang lain, pemerintah dan obat-obatan.

<sup>29</sup>Ada tamsilan bahwa seorang nenek memiliki keyakinan yang kuat bahwa Allah akan bersamanya dan menolongnya dalam sebuah bencana. Suatu waktu terjadi banjir sang nenek diserukan meninggalkan rumahnya untuk mengungsi di mana rumahnya sudah dimasuki oleh air, beliau tidak bersedia pergi karena Allah akan menolongnya, air banjir semakin tinggi lalu sang nenek diajak oleh para tetangganya ikut mengungsi, lalu ia tetap saja tidak bersedia, sampai air tambah tinggi dan nenek naik ke tingkat dua rumahnya, sampai sang nenek naik ke atap rumahnya, sehingga petugas dari Tim SAR datang bawa perahu karet untuk menolongnya tetapi sang nenek juga tidak mau ditolong karena ia yakin bahwa Allah akan menolongnya. Akhirnya sang nenek tenggelam dan meninggal dunia. Satu saat di padang mashyar si nenek ini komplin kepada malaikat Ridwan dan Malik Jabaniah, bahwa Allah berbohong katanya Tuhan akan menolong saya atas musibah banjir di dunia dulu, tetapi aku tidak ditolong. Malaikat berkata wahai nenek kamu sudah mau ditolong Tuhan, dengan tiga kali diajak untuk mengungsi tetapi nenek menolak untuk ditolong, bukankah Allah menolong seseorang dengan bantuan orang lain, tetapi nenek terus tidak mau ditolong.

Tentu saja pemerintah telah berusaha maksimal untuk mengumumkan dan membuat langkah-langkah mengantisipasi agar terhindar dari bencana. Salah satunya mengamalkan hadis Nabi di atas (HR. Bukhari) sehingga dilakukan pemeriksaan suhu badan jika masuk ke sebuah daerah, dikarantinakan dan dirawat di rumah sakit.

Menurut para ahli *Covid-19* ini penularannya lewat kontak badan dengan pengidap penyakit, mungkin saja dengan salaman, berjumpa muka, ketemu kulit, lewat bersin, air liur atau pakaian yang tentunya hal ini terjadi dalam keramaian seperti di pajak atau swalayan, pesta perkawainan, hiburan, rumah sakit, kantor, pusat pendidikan, universitas. Oleh sebab itu, pemerintah meliburkan semua lembaga pendidikan,<sup>30</sup> perkantoran baik negeri maupun swasta. Pemerintah memberlakukan perintah “*Lookdown*” mengunci diri dalam rumah dan tidak boleh keluyuran ke mana-mana, termasuk menunda semua kegiatan majelis ta’lim, beribadah ke Masjid sekalipun sebagai upaya pencegahan merebaknya virus *Corona* di tengah-tengah masyarakat Indonesia. Yang paling miris adalah, penutupan ibadah Umrah ke Masjid Haram dan Masjid Nabawi oleh Pemerintah Saudi Arabia, sehingga Masjidil Haram dan kota suci Makkah sunyi dari manusia. Penutupan umrah yang hampir tidak ada lagi orang melakukan tawaf di Ka’bah, yang sesungguhnya sebagai media untuk menseimbangkan rotasi Bumi, maka jika tidak ada kegiatan tawaf diperkirakan bumi ini akan mengalami masalah. Tetapi dalam siaran berita bahwa begitu banyak burung berkeliling di sekitar Ka’bah, mungkin saja Allah memerintahkan burung-burung itu berkeliling di sekitar Ka’bah.<sup>31</sup> Pelarangan untuk tidak berjamaah ke Masjid, bahkan boleh

---

<sup>30</sup>Salah satu contoh merebaknya virus *Corona* di Medan sampai meliburkan semua kegiatan pendidikan termasuk kegiatan kuliah di UINSU, hal ini berdasarkan Surat Edaran Rektor UIN SU No: B.07/Un.11.R/B.I.3.c/KS. 02 /03/2020 tentang Perubahan Atas Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Islam tentang upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Perguruan Tinggi Kegamaan Islam yang isinya “Sejak tanggal 18 Maret sampai dengan 11 Juli 2020 sistem belajar mengajar di kampus UIN SU medan menggunakan sistem e-learning digitalisasi atau bisa juga dengan aplikasi WA, email, telegram dan vidio conference (Surat Edaran Rektor UIN SU taggal 26 Maret 2020). Maka paraktis semester ini tidak ada kuliah tatap muka alias libur. Keadaan tersebut masih berlangsung sampai tahun 2021 ke depan yang belum dapat dipastikan kapan Covid-19 akan berakhir.

<sup>31</sup> Media Sosial, Medio Maret 2020.



shalat Jumat dan menggantikannya shalat zuhur di rumah adalah sunnah Rasulullah Saw.<sup>32</sup> Hal itulah yang kemudian di tuangkan oleh Majelis Ulama Indonesia. Ada sembilan point isi Fatwa MUI itu, di antaranya adalah: (1). 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-Dharuriyat al-Khams). (2). Orang yang telah terpapar virus corona wajib menjaga dan mengisolasi diri agar tidak terjadi penularan kepada orang lain. (3). Orang yang sehat dan yang belum diketahui atau diyakini tidak terpapar *COVID-19* harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut, dan salah satu diantaranya adalah: “dalam hal ia berada di satu kawasan yang potensi penularannya tinggi atau sangat tinggi berdasarkan ketetapan pihak yang berwewenang maka ia boleh meninggalkan shalat Jum’at dan menggantikannya dengan shalat zuhur di tempat kediamannya, serta meninggalkan jamaah shalat lima waktu atau rawatib, tarawih dan ied di Masjid atau di tempat umum lainnya.”<sup>33</sup>

Jika didalami secara seksama, maka setidaknya-tidaknya ada tiga aliran yang menjadi paham dan sikap umat Islam terhadap *Covid-19*, yaitu:

Pertama; menyerahkan sepenuhnya kepada takdir Allah Swt. karena penyakit datang dari Allah, maka Allah jugalah yang akan memberikan kepada siapa yang Ia kehendaki dan menjauhkannya kepada siapa yang Ia kehendaki. Dia juga yang dapat memberhenitikan ataukah meneruskannya terserah kepada Allah Swt. Memang dalam Al-Quran ada disebutkan oleh Allah Swt dalam surat Al-Insan ayat 30 berbunyi:

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٣٠﴾

“Dan kamu tidak mampu (menempuh jalan itu), kecuali bila dikehendaki Allah. Sesungguhnya Allah adalah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana”.

Ayat ini memberikan porsi kepada sikap seorang muslim untuk menyerahkan sesuatunya hanya kepada takdir Allah, (Jabariyah), sehingga

<sup>32</sup> Prof. Dr. Abdussamad, Lc. MA. Dalam tausiyahnya di Media Sosial, Tanggal 28 Maret 2020.

<sup>33</sup> Isi fatwa selengkapnya dapat dibaca, Nanda Perdana Putra, *9 Point Fatwa MUI Terkait Ibadah Saat Pandemi Corona*, Liputan 6, 19 Maret 2020.

sikap kelompok ini terhadap wabah *Corona* tersebut tenang-tenang saja, bahkan mereka tidak gelisah walaupun wilayah mereka sudah dinyatakan pandemi atau berbahaya. Mereka tidak mengamalkan fatwa MUI untuk tidak bersalaman sementara beribadah di rumah saja dan tidak ada upaya untuk menghindari dari wabah yang sedang berjangkit di kawasannya.

Kedua; Memiliki kemampuan dan kekuatan untuk melawan *Covid-19* dengan berbagai usaha baik dengan kekuatan teknologi, kedokteran sampai usaha karantina, *lookdown* (mengunci) diri untuk tetap dalam rumah, bahkan karantina wilayah dengan menutup siapapun untuk masuk ke daerah wilayahnya. Dan mereka secara aktif tinggal dalam rumahnya saja. Seolah-olah Tuhan tidak tahu menahu atas bencana ini, yang penting kekuatan manusialah (qadariyah) yang akan mengusir dan menghancurkan *Corona* dari permukaan bumi ini. Menamg Al-Quran ada memkonfirmasi tentang kekuatan manusia, firman Allah dalam surat Fusilat ayat 40 berbunyi:

إِنَّ الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي آيَاتِنَا لَا يَخْفَوْنَ عَلَيْنَا أَفَمَنْ يُلْقَى فِي النَّارِ خَيْرٌ أَمْ مَنْ يَأْتِيَّ آمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ اعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٤٠﴾

“*Sesungguhnya orang-orang yang mengingkari ayat-ayat Kami, mereka tidak tersembunyi dari kami. Maka Apakah orang-orang yang dilemparkan ke dalam neraka lebih baik, ataukah orang-orang yang datang dengan aman sentosa pada hari kiamat? perbuatlah apa yang kamu kehendaki; Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan*”.

Ketiga: Memiliki keimanan yang kukuh kepada Allah Maha Kuasa dan ditangan-Nyalah yang ada di alam ini yang memberikan bencana dan menggenggam segala sesuatu, namum melakukan ikhtiyar yang maksimal untuk terhindar dari *Corona*. Sikap ini sama dengan teologi Asyariyah yang tetap berusaha maksimal untuk mendapatkan takdir Allah Swt. sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 286 berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ﴿٢٨٦﴾

“*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*”.

Atas dasar itu kelompok ini mampu mengintegrasikan antara keimanannya yang kukuh kepada Allah serta berusaha secara maksimal agar terhindar wabah *corona* ini. Kekuatan aqidah itu dengan semakin menambah kualitas dan kuantitas ibadahnya. Dari sudut kualitas mereka terus meningkatkan kekhusukan dan keihlasan beribadah kepada Allah, dengan menjauhkan diri dari sekecil apapun tentang dosa dan maksiat, bahkan mengenyampingkan hawa nafsu termasuk makanan dan minuman, itulah yang disetir oleh Allah dalam surat As-Sajadah ayat 16 berbunyi:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

*“Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezki yang Kami berikan”.*

Maksudnya adalah mereka yang tidak tidur di waktu biasanya tapi ia bangun dari tidurnya untuk mengerjakan shalat malam, yang tentunya untuk meraih kekhusukan, keihlasan untuk shalat di malam hari. Secara teknik kelompok ini terus menerus melakukan pencegahan dan antisipasi agar terhindar dari wabah berbahaya ini lewat anjuran pemerintah, majelis Ulama dan ahli kedokteran bahkan ada fatwa personal dari para cendekiawan dan ulama. Usaha-usaha tersebut adalah dengan berdiam diri di rumah (*lookdowon*) dan menghindari pergi ke tempat-tempat publik. Di rumah dilakukan dengan menjaga kebersihan lingkungan dengan menyemprot obat-obat anti pirus, mencuci tangan atau memperbaharui wudhu, memakai masker. Hal lain juga dilakukan adalah menjaga imunitas tubuh dengan berolah raga, makanan bergizi dan makanan herbal, yang dapat memberikan asupan gizi sehingga memperoleh daya kekebalan tubuh dari berbagai penyakit.

Kehadiran bencana *Covid-19* menjadi bahan diskursus manusia di belahan dunia ini, Indonesia misalnya sudah menjadi buah bibir semua kalangan mulai dari masyarakat kelas bawah, elite, pejabat pemerintah, ulama, tokoh agama, politik, ilmuwan lebih-lebih lagi bagi para dokter yang menjadi garda terdepan menangani kasus ini. Jika kita ikuti pembicaraan-pembicaraan ini baik dalam group-group WA, Istigram, You Tube, dan Google. Sangat luar biasa perbincangannya ada yang ilmiah, ada yang guyonan

dan ada yang mengambilnya sebagai hikmah dan sebagainya. Akan tetapi yang pasti adalah *Covid-19* ini bencana dunia yang sangat dahsyat dan berbahaya. Begitu beratnya bencana ini sampai-sampai pemerintah menerapkan kebijaksanaan melakukan karantina bagi orang yang terpapar akibat bencana ini, lalu melakukan pemeriksaan bagi orang yang keluar masuk wilayah, ada juga melakukan *lockdown* (mengunci atau menutup rapat) wilayahnya<sup>34</sup> dengan tujuan agar masyarakat tetap berkegiatan di rumah saja. Maka pemerintahpun telah meliburkan sekolah, kuliah, kantor sehingga kegiatan akademikpun dilakukan dari rumah sampai beberapa bulan ke depannya.

Oleh sebab itu, bagi umat Islam khususnya muncullah sejumlah fatwa para ulama, fatwa organisasi masyarakat Islam untuk menyikapinya termasuk kegiatan ibadah, serta aktivitas ramadhan tahun 1441 H. Berikut ini disebutkan inti dari beberapa fatwa dimaksud:

### **Pertama; Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI)**

Berdasarkan fatwa MUI,<sup>35</sup> di antara isinya adalah: 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-Dharuriyat al-khams*). Selain itu disebutkan bahwa dalam kondisi penyebaran *Covid-19* tidak terkendali di satu kawasan yang mengancam jiwa, umat Islam tidak boleh menyelenggarakan shalat jumat di kawasan tersebut, sampai keadaan menjadi normal kembali dan wajib menggantikannya dengan shalat zuhur di tempat masing-masing. Demikian juga tidak

---

<sup>34</sup>Wilayah Jabodetabek, dan Kabupaten Bandung telah melakukan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar dengan menutup akses keluar masuk masyarakat dari dan ke luar wilayahnya, dengan demikian maka penerapan bekerja dan tinggal dalam rumah saja. Dampak yang ditimbulkannya pun, maka Pemerintah Kota dan kabupaten mestilah menjaga wilayah serta mendrop bantuan sembako melalui bantuan ojek dan para relawan.

<sup>35</sup>Fatwa MUI NO 14 Tahun 2020 Penyelenggaraan Ibadah Dalam Situasi Terjadi Wabah Covid-19, yang disampaikan dalam konferensi pers bersama media yang dihadiri oleh Ketua MUI Bidang Fatawa Prof. Huzaemah Tahido Yanggo, Wakil Ketua Komisi Fatwa KH. Aburrahman Dahlan, serta Anggota Komis Fatwa Pusat KH Hamdan Rasyid, Sekretaris Komisi Fatwa MUI Pusat, KH Asroun Niam. Baca daalam Asmin, MUI.OR.ID 17 Maret 2020.

boleh menyelenggarakan aktivitas ibadah yang melibatkan orang banyak dan diyakini dapat menjadi media penyebaran *Covid-19* seperti jamaah shalat lima waktu/rawatib, shalat tarawih dan Ied di masjid atau tempat umum lainnya, serta menghadiri pengajian majelkis taklim.

Demikian juga surat Edaran Menteri Agama RI<sup>36</sup> yang isinya antara lain menyebutkan, umat Islam diwajibkan menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan dengan baik berdasarkan ketentuan fikih ibadah. Sahur dan buka bersama dilakukan oleh individu atau keluarga inti, tidak perlu sahur on the road atau ifthar jama'i (buka puasa bersama). Berikutnya shalat tarawih secara individu atau tadarus Al-Quran dilakukan di rumah masing-masing berdasarkan perintah Rasulullah Saw. Buka bersama bersama baik dilaksanakan di lembaga pemerintahan, lembaga swasta, masjid maupun mushalla ditiadakan. Peringatan Nuzul Al-Quran dalam bentuk tabligh dengan menghadirkan penceramah dan massa baik di masjid di tiadakan. Tidak melakukan iktikaf di sepuluh malam terakhir bulan Ramadhan di masjid atau mushalla. Pelaksanaan Salat Idul Fitri yang lazimnya dilaksanakan secara berjamaah baik di masjid atau di lapangan ditiadakan.

Pengurus Besar Nahdhatul Ulama juga tidak ketinggalan mengeluarkan edaran terkait ibadah Ramadhan tahun 1441 H,<sup>37</sup> menghimbau agar umat Islam dalam menjalankan shalat tarawih selama bulan Ramadhan dan shalat Idul Fitri selama *Covid-19*, agar dilaksanakan di rumah masing-masing atau sesuai protokol pencegahan penyebaran *Covid-19* yang ditetapkan oleh Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah masing-masing.

Fatwa-fatwa ini menjadi polemik dan kontraversial di tengah-tengah masyarakat Muslim, ada yang mentaitinya dan ada yang melecehkannya, dan ada pula yang tidak memperdulikannya. Ironisnya jika ada yang melaksanakan fatwa ini dengan beribadah di rumah, ada yang mengatakan penakut, imannya rendah dan tidak percaya kepada takdir Allah Swt.

---

<sup>36</sup>SE NO 6 Tahun 2020, baca dalam NU Online, Kemenag Keluarkan Panduan Ibadah Ramadhan dan Idul Fitri saat Covid-19, Senin 6 April 2020.

<sup>37</sup>Imbauan ini tercantum dalam Surat Edaran bernomor 3953/C.1.034.0303 yang ditanda tangani oleh Rais Aam KH. Miftachul Akhyar, Katib Aam KH. Yahya Cholil Staquf, Ketua Umum KH. Said Aqil Siroj dan Sekretaris Jnederal H.A. Helmy Faishal Zaini. Baca dalam NU Online, *PBNU Keluarkan Edaran Terkait Ibadah Ramadhan dan Idul Fitri 1441 H*, Jumat 3 April 2020.

Apalagi meninggalkan masjid tempat ibadah yang diyakini tempat yang dilindungi oleh Allah dari ancaman wabah, dan jika pun datang menjemput ajal lebih baik mati dalam masjid dan mendapat kualitas orang yang mati syahid. Orang muslim yang bersikap seperti ini, mendapat keritikan dari Fahmi Salim,<sup>38</sup> mengatakan bahwa umat Islam saat menghadapi pandemi *Covid-19* ternyata ada yang terkena sindrom mabuk beragama. Menganggap kesalehan ibadah hanya bisa diwujudkan dengan berjamaah di masjid dalam situasi apapun baik itu bencana alam, perang, konflik, epidemi atau normal, pakai kacamata kuda.

Padahal kata beliau, Imam Syafii saja sangat menghormati profesi dan otoritas kedokteran dan mengikuti hasil kajian medik. Fatwa Syafii menyatakan bahwa: *“Saya tidak mengetahui sebuah ilmu, setelah ilmu halal dan haram yang lebih berharga yaitu ilmu kedokteran akan tetapi ahli kitab telah mengalahkan kita”*. Dalam kata-kata yang lain, Imam Syafii menyebutkan: *“innamal ‘ilmu ‘ilmani, ‘ilmu ad-dien wa ‘ilmu ad-dunya fa ‘ilmullazi ad-Dien hua al-fiqhu wa ‘ilmullazi li dunya hua al-Thabb”* (Artinya: Sesungguhnya ilmu dibagi dua, yaitu ilmu agama dan ilmu dunia, adapaun ilmu agama adalah fiqh sedangkan ilmu dunia adalah kedokteran). Ada lagi kata Imam Syafii, *“la taskunu baladan la yakuna fih ‘aalimun yaftyka ‘an dinika wala Thibyata yanbika ‘an amri badanika”* (Artinya: Janganlah kamu tinggal di sebuah kawasan yang tidak ada ulama di situ yang memberikan fatwa tentang agamamu, dan dokter yang akan merawat kesehatan jasmanimu).

Fatwa Imam Syafii ini tentu mengisyaratkan bahwa dalam keadaan dharurat seperti *Covid-19* ini, maka perlu mengikuti fatwa ulama dan panduan para dokter, bukan mengikuti selera dan pemahaman yang membabi buta dan panaitisme yang ekstrim. Terwujudnya fatwa ulama, tentu dihasilkan oleh diskusi para ulama yang berkelas nasional bahkan ada yang guru besar hadir di dalam diskusi itu, untuk memutuskan fatwa tersebut. Begitu juga fatwa organisasi masyarakat Islam seperti Muhammadiyah dan Nahdhatul Ulama, mereka berkumpul para ulama dan intelektual berdiskusi secara alot untuk memutuskan fatwa mereka. Begitu juga umara dan pemerintah mengeluarkan edaran pelaksanaan

---

<sup>38</sup>Fahmi Salim, Ketua Majelis Tabligh Pimpinan Pusat Muhammadiyah, Mabuk Beragama, *Hajinews*, April 2020.

ibadah dalam masa *Covid-19* telah melakukan kajian yang intensif dengan mengundang para pakar di bidangnya termasuk keikutsertaan para ahli medis, dokter, ahli penyakit untuk ikut memutuskan penetapan tetang perintah dan sikap menghadapi *Covid-19*. Untuk itu, tidak ada celah bagi anak bangsa ini agar selamat dari bencana alam ini, dengan cara mengikuti panduan tersebut bangsa akan dapat memutus mata rantai *Covid-19* sehingga suasana akan kembali seperti sediakala.

Yang tidak kalah pentingnya adalah ulasan seorang ahli Daniel Mohammad Rasyid, mengatakan bahwa *Covid-19* adalah “Mengoreksi Gaya Hidup kita sebelumnya keliru” artinya kehadiran *Covid-19* menjadi pelajaran yang mahal untuk bermuhasabah atas aktivitas umat ini masa lalu yang salah. Menutnya gaya hidup masa lalu terlalu boros, banyak hutang. Hidup hidonistik, merusak ekoseitem alam dan lingkungan hidup, dan ketimpangan sosial.<sup>39</sup> Oleh sebab itu, situasi yang menghendaki hanya berada di rumah, dari satu sisi memberikan kesempatan kepada alam dan lingkungan untuk beristirahat untuk memperbaiki dirinya. Begitu juga selama ini, anak bangsa kita selalu berpecah belah, demonstrasi, saling menghujat, korupsi dan banyak kejahatan, maka seolah-olah Allah Swt. telah mengambil alih penyelesaian ketimpangan sosial ini dengan cara mengirim tentaranya *Covid-19*. Mari renungkan firman Allah dalam surat Al-Ankabut ayat 40 berbunyi:

فَكُلًّا أَخَذْنَا بِذَنبِهِ ۗ فَمِنْهُمْ مَّنْ أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُمْ مَّنْ أَخَذَتْهُ  
الصَّيْحَةُ وَمِنْهُمْ مَّنْ خَسَفْنَا بِهِ الْأَرْضَ وَمِنْهُمْ مَّنْ أَغْرَقْنَا وَمَا كَانَ  
اللَّهُ لِيُظْلِمَهُمْ وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٠﴾

“Maka masing-masing (mereka itu) Kami siksa disebabkan dosanya, Maka di antara mereka ada yang Kami timpakan kepadanya hujan batu kerikil dan di antara mereka ada yang ditimpa suara keras yang mengguntur; dan di antara mereka ada yang Kami benamkan ke dalam bumi, dan di antara mereka ada yang Kami tenggelamkan, dan Allah sekali-kali tidak hendak Menganiaya mereka, akan tetapi merekalah yang Menganiaya diri mereka sendiri”.

<sup>39</sup>Baca dalam Daniel Mohammad Rasyid, *Pendemi Covid-19 Mengoreksi Gaya Hidup Kita Sebelumnya Keliru*, Media Sosial, di unggah, April 2020.

Mungkin saja Allah menurunkan wabah *Covid-19* ini dari satu sisi menjadi *mauizhah* (pembelajaran) tetapi dari sisi lain ia sebagai pembawa *hikmah* bagi manusia Pertama, sebagai pembelajaran *Corona* dapat menimbulkan caos peradaban, terutama bagi umat Islam, karena harus meninggalkan masjid, menjauhi saudara dan ahli famili (terputus silaturahmi), meliburkan sekolah (mengurangi ilmu), menunda kegiatan ilmiah dan majelis ta'lim. Bahkan dapat memperparah aktivitas perekonomian dan bertambah kemiskinan, akibat keterbatasan gerak untuk mencari nafkah.

Kedua; sebagai membawa hikmah, kehadiran *Corona*, umat Islam belajar untuk memperbaiki diri dan lingkungan. Perbaiki diri dan keluarga dengan pola hidup bersih, teratur dan disiplin. Selama berada di rumah, kegiatan keluarga jauh lebih utama dengan saling menasehati, makan bersama, shalat jamaah, baca Al-Quran, dialog spritual anggota keluarga. Bagi anggota keluarga ada yang pegawai negara bekerja di rumah yang mungkin dapat dipelajari tentang cara bekarja di kantor oleh anak dan isterinya. Bagi bapak dosen atau guru dapat memperkaya bahan ajar, menulis buku, artikel dan jurnal di rumah. Meningkatkan kebersihan lingkungan dengan membersihkan rumah, pekarangan dan menata taman bunga atau miniatur kebun di belakang rumah. Jadi sangat indah juga selama dirumahan.

Meskipun sudah berbulan-bulan yakni sejak awal Maret 2020 wabah *Covid-19* belum mereda bahkan di Ibu kota Jakarta dan beberapa kota besar lainnya, wabah ini terus menggelora bahkan semakin dahsyat yang menakutkan sampai-sampai di rumah sakit dan tempat karantina penuh sesak dan ambulance antrian mengantar pasien terpapar *Corona*. Sampai kini juga umat bangsa kita sudah sangat bosan tinggal di rumah, serta terhimpit ekonomi dan kebutuhan hidup sehari-hari. Lalu masyarakat mulai ke luar bekerja dan mengunjungi tempat pekerjaan, kantor, rempat-tempat rekreasi, pasar mall dan tempat-tempat lainnya. Maka tidak heran *Covid-19* terus semakin menjadi-jadi mengejar korbannya, maka masyarakat semakin takut dan khawatir akan nasibnya.

Namun disaat-saat semakin mengkhawatirkan ini, tiba-tiba muncul di Media Sosial ceramah Al-Ustazd Adi Hidayat (UAH) dalam orasi ilmiah saat Diesnatalis Universtias Hasanuddin Maksar dengan tema “Perjuangan dan Riset 6 Bulan Mencari Obat *Corona* Sudah ditemukan Berdasarkan Hadis Nabi”. Kemudian berkembang informasi yang diposting



dalam berita sosial juga oleh Henny Kristianto, seorang tokoh muallaf dari Founder Ikhlas Fondation, terkait dengan obat herbal *Covid-19* yang bersumber dari hadis Nabi. Menurut Henny, menuliskan berdasarkan fakta bahwa Saudi Arabia berhasil menekan angka *Covid-19* berkat menggunakan *Thibbun Nabawy* yang diwariskan Nabi Muhammad Saw ribuan tahun lalu. Sebanyak ratusan ribu penderita *Covid-19* di Sudi Arabia berhasil disembuhkan setelah mengikuti petunjuk dalam kitab pengobatan "*Assa'uth*".<sup>40</sup> Menurut Adi Hidayat, bahwa obat *Covid-19* itu lebih tepat disebut dengan pendekatan *Thibbun Nabawy*, herbal tersebut hanya ada di dua tempat di dunia yaitu di Himalaya dan Saudi bahagian Timur. Obat itu dari Nabi, sebagaimana diceritakan dalam sebuah hadis: Telah menceritakan kepada kami Shodoqah bin Al-Fadl telah menggambarkan kepada kami Ibn 'Uyainah dia berkata saya mendengar Az-Zuhri bin Ubaidullah dari Ummu Qais binti Mihshan berkata, saya dengar Nabi bersabda: "***Gunaknlah dahan kayu Hindia karena di dalamnya terdapat tujuh macam penyembuh dan dapat menghilangkan penyakit (racun) di antaranya adalah radang penyakit paru (dada)***". Jadi kayu Hindi atau disebut juga dengan *Qusthul Hindi* dan *Qusthul Bahri* yang menjadi sasaran wabah *Corona* adalah penyakit paru-paru manusia sehingga mudah meninggal dunia, yang bahannya ada di Makkah atau di Saudi Arabia. Mudah-mudahan obat itu segera ada di Indonesia untuk menjadi vaksin alami untuk menyembuhkan penyakit akibat wabah *Corona*. Juga menjadi bukti bahwa kebenaran ajaran Islam yang dibawa oleh Rasulullah Saw. akan menjadi satu-satunya agama yang benar di dunia ini. Lagi-lagi penemuan obat *Covid-19* itu, sebagai bukti autentik bahwa, Rasulullah Muhammad Saw. diutus sebagai *rahmatan lill 'alamin* (Q.S. 21:107). Sehingga pesan Nabi untuk menggunakan *Qusthul Hindi* untuk mengobati penyakit akibat *Corona* untuk seluruh pasien dunia internasional. Juga Islam adalah menjadi "*shalihun likulli zamanin wa makanin*" (Islam agama yang benar dimana dan kapanpun), atau Islam "*ya'lu wala yu'la alaihi*" (Islam itu tinggi dan tidak ada yang lebih tinggi dari Islam). Mudah-mudahan juga umat manusia di muka bumi ini membuka mata hatinya untuk menjadikan *Covid-19* sebagai pintu hidayah untuk berbondong-bondong memeluk Islam (Q.S.110:1-3).

---

<sup>40</sup>Rusunan H. Siregar, Penemuan Obat Herbal Covid-19 Bukti Kebenaran Hadis Nabi, *SindoNewscom*, Rabu, 23 September 2020.

### C. Pengobatan Spiritual

Sebenarnya agama Islam sesungguhnya sangat komprehensif, fleksibel, utuh dalam membangun peradaban umat manusia di muka bumi ini. Termasuk pedoman dalam memelihara kesehatan dan pengobatan untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Dalam Islam paradigma kedokteran berangkat dari prinsip dasar agama, yakni tauhid. Tauhid mengandung pengertian menjadikan Allah Swt. satu-satunya sesembahan. Sumber utamanya adalah ayat-ayat Al-Quran dan As-Sunnah. Kedua sumber tersebut banyak menjelaskan prapraktik yang berkaitan dengan pengobatan. Islam sebenarnya adalah sistem kehidupan yang lengkap untuk memberikan umat manusia keseimbangan terbaik antara duniawi dan spritual. Tauhid merupakan kunci dari setiap pengobatan. Sebab, segala bentuk penyakit dan penyembuhan semuanya berasal dari Allah Swt. Adapun berobat adalah sunnatullah yang dianjurkan. Konsep tauhid ini dijadikan oleh Ibnu Sina dalam setiap pengobatannya.<sup>41</sup>

Salah satu metode penyembuhan masa lalu yang masih ada sampai sekarang adalah penyembuhan sufi sejak masa Rasulullah Saw. tentu melallui wahyu Al-Quran dan sunnah Nabi. Menurut ahli sufi, Profesor Angha, manusia sendiri berfungsi dalam medan energi yang memiliki bnyak lapisan dan lebih dari sekadar jasmaniah. Manusia dipelihara, dilindungi dan diberi energi oleh makanan yang dikonsumsi, gerakan olahraga, energi spritual serta lapisan tubuh energi yang stabil dan tak terlihat seperti medan aura. Medan energi manusia merupakan basis pertahanan pertama sebelum panca indera, sitem kekebalan, maupun biokimia tubuh. Penyembuhan sufi berbicara dan bekerja dalam semua elemen ini. Ia mengintegrasikan dimensi-dimensi fisik, mental, emosional serta spritual dengan tujuan memperbaiki keseimbangan, keutuhan, dan kesatuan dalam dunia fisik dan metafisik kita. Metode-metode dalam penyembuhan sufi sendiri mencakup konsentrasi, meditasi, visualisasi, kesadaran indera, kesiagaan, keseimbangan resonansi magnetis, pernafasan

---

<sup>41</sup>Dr. Agus Rahmadi, M. Biomed., M.A. (2019). *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi Sallallahu Alaihi Wasallam* (Jakarta: Wahyu Qalbu), hal. 39-40.

sadar, gerakan terapeutik, nutrisi atau jamu-jamuan, puasa, berdoa, dan berzikir.<sup>42</sup>

Dalam pengobatan dengan metode spritual, Al-Suyuti menarangkan bahwa ada aspek-aspek spiritual dari penyembuhan. Misalnya doa, pembacaan Al-Quran dan mengingat Allah sebagai satu-satunya sesmbahan. Penyakit psikosomatik dapat merespons pendekatan spiritual, penggunaan rukyat (surah al-fatihah), (*Al-Mauidhatain*) jatuh di antara proses penyembuhan fisik dan spiritual. Bagian penyembuhan dari rukyat biasa dipahami dalam istilah modern bahwa jiwa mampu mengendalikan mekanisme kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit.<sup>43</sup> Jadi antara pengobatan spiritual Islam diintegarsikan dengan tindakan medis, yang oleh Ibnu Qayyim menyebutkan, banyak penyakit yang tindakan medisnya direkomendasikan dari cara pengobatan Nabi Saw. Di antara penyakit-penyakit yang menurut thibbun nabawi dapat diobati dengan pengobatan alami dalam demam, luka, eplepsi, tekanan darah tinggi, iritasi kulit, erupsi kulit, radang selaput dada (pleurisy), sakit kepala, radang tenggorokan, pembesaran jantung, radang mata, otot kaku, keracunan makanan, diare, hidung berdarah (mimisan), sakit gigi, batuk, kesleo, mata merah, gigitan ular, gigitan kalajengking, pes dan kutu kepala.<sup>44</sup>

Oleh sebab itu, cara pengobatan spritual juga boleh dengan “*terapi Asmaul Husna*” yaitu terapi yang menggunakan kekuatan doa. Utamanya menggunakan nama-nama Allah yang ada pada *Asmaul Husna* untuk mengharapkan kesembuhan dari penyakit yang diderita. Menurut Pemilik Terapi ini yaitu Mbak Arista,<sup>45</sup> ada tiga tahapan untuk menggunakan terapi *Asmaul Husna* yaitu: (1). Asmak Tingkat 1 yaitu *Asmaul Husna* ini bisa Anda manfaatkan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit yang Anda derita, baik penyakit secara Medis maupun Non-Medis dengan metode yang sederhana dan bisa Anda lakukan sendiri.

<sup>42</sup>Giovani Dio Prasasti, Penyembuhan Sufi, Teknik Pengobatan Tradisi Islam Yang Tak Lekang Zaman, *Liputan 6*, 09 Juli 2018.

<sup>43</sup>Agung Sangkono, dalam Khazanah Indonesia, Mengenal Sistem Pengobatan Dalam Islam, *Republika*, Rabu , 03 Oktober 2018.

<sup>44</sup>Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbun*, hal. 19.

<sup>45</sup>Mbak Arista, Pengobatan Alternatif Terapi Asmaul Husna, Praktek di Jl. Amartia – Griya Tahunan Indah Jepara Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara Jawa Tengah, *Media Sosial*, 2019.

(2). Asmak Tingkat 2, adalah setelah melakukan penyembuhan dengan Terapi *Asmaul Husna*, maka pada level berikutnya, Anda bisa memanfaatkan energi dari Terapi *Asmaul Husna* ini untuk perlindungan agar penyakit yang telah sembuh tidak kembali kambuh. (3). Asmak Tingkat 3, adalah terapi ini dimanfaatkan untuk meneteralisir energi negatif (penyebab dari segala penyakit itu sihir, teluh dan santet) yang ada di tubuh Anda secara sempurna, sehingga Anda tidak akan rentan terserang penyakit. Sayangnya dalam praktek pengamalan *Asmaul Husna* ini tidak tertera dalam websait pemiliknya, sehingga kita dapat membuat atau menciptakannya sendiri,<sup>46</sup> cukup banyak variasi terapi *Asmaul Husna* ini di dunia akademik yang sesungguhnya bertujuan untuk mencari alternatif pengobatan berbasis tauhid.

Jika demikian, maka dapat saja dibuat cara pengobatan *Asmaul Husna* menurut versi penulis. Adapaun bentuk pengobatan tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama: landasan Al-Quran dan Hadis Nabi, yaitu dapat dirujuk dari firman Allah surat Al'Araf 180 berbunyi:

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۚ وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ ۚ سَيُجْزَوْنَ  
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾

*“Hanya milik Allah asma-ul husna. Maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asma-ul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya, nanti mereka akan mendapat Balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan”.*

Dari penjelasan ayat ini, Allah menyatakan bahwa Dia memiliki nama-nama yang Agung maka bermohonlah atau berdoalah menggunakan

---

<sup>46</sup>Sudah ada penelitian tentang Terapi *Asmaul Husna* yang dilakukan oleh Nurul Hakim, Pegy Yolanda Savitri Mhs. Prodi Studi Ilmu Keperawatan SIKES Surya Global Yogyakarta, yang berkesimpulan bahwa Terapi *Asmaul Husna* dengan kombinasi Slow Deep Breathing akan lebih optimal karena menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan efek yang baik terhadap tingkat kecemasan. Selain itu, terapi ini adalah akan berefek pada fisiologis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik. Nurul Hakim, Pegy Yolanda Savitri, *Jurnal Surya Medika*, Volume 13 No; 2, Juli 2018.

nama-nama yang Agung itu. Jadi apapun yang dipintakan kepada Allah menggunakan "*Asmaul Husna*" termasuk mengusir dan mengobati penyakit baik untuk diri masing-masing atau mengusir dan menyembuhkan penyakit orang lain.

Selanjutnya juga ada hadis Nabi menyebutkan tentang *Asmaul Husna* tersebut, yang maknanya lebih kurang; "*Allah memiliki nama seratus kurang satu nama, barang siapa yang menghafal (memeliranya), maka ia akan masuk surga*". Kata "*fa man hafadhaha*" siapa yang menghafal dan memelihara dirinya dari kesucian nama-nama Agung itu akan masuk surga. Jadi jika seorang muslim telah menghafal *Asmaul Husna* maka ia wajib menjaga dirinya dari perbuatan dosa dan maksiat, sehingga ia menjadi sorang mukmin sejati tanpa banyak dosa, sehingga benarlah ayat di atas doanya akan diijabah oleh Allah Swt. Dengan begitu, orang yang shaleh tentu dengan kekuatan doa yang diringi loleh *Asmaul Husna* dapat menyembuhkan berbagai penyakit atas izin Allah Swt.

Kedua, Tata cara Praktik *Asmaul Husna* untuk pengobatan penyakit dan memelihara kesehatan untuk diri sendiri dan menyembuhkan penyakit pasien dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Pengamalan dasarnya adalah dimulai dari paraktrek membaca dan memahami serta menjadikan *Asmaul Husna* sebagai amalan utama selain ibadah wajib sehingga *Asmaul Husna* telah mendarah daging dan prinsip dalam hidupnya. *Asmaul Husna* dibaca dan diulang dalam setiap momen ibadah, setelah shalat di baca *Asmaul Husna*, mau pergi ke luar rumah seperti ke kantor, sebelum memulai bekerja dan dalam kendaraan, serta setiap waktru luang tetap menzikirkan *Asmaul Husna* atau dengan kata lain, tiada hari tanpa membaca *Asmaul Husna*.
2. Sebelum membaca *Asmaul Husna* dibaca dahulu bacaan pengantar seperti membaca kalimat mukaddimah dalam perwiritan. Membaca: a. *Astaghfirullahal'adhim allazi la ilaha illa Hual hayyal Qayyuma wa atubu ilaihi*. Seterusnya dibaca *..ta'awuz dan basmallah*, lalu dilanjutkan dengan kalimat "*ila hadratin nabi Muhammad shlallallahu 'alaihi wa saalam wa 'ala alihi wa ashbihi, waqarabatihi wa zurriyatihi wali kaffatiil anbiyai wal musalin, alfatihah*. Kemudian untuk ruh atau arwah kaum muslimin dan muslimat dengan di iringi Al-Fatihah. Baru disebutkan untuk kepentingan apa *Asamul Husna* itu akan disalurkan, apakah untuk obat menyembuhkan penyakit dan untuk

kepentingan kesehatan, kecerdasan dan keberuntungan serta lain-lainnya. Tentu saja pengamalan ini dengan berwudhu lebih dahulu bahkan didahului dengan shalat hajat dua rakaat. Sesuai dengan tata cara yang telah dibuat oleh klinik “Mbak Arista” di atas dilakukan dengan membaca *Asmaul Husna* dengan bertingkat, sampai maksimal.

3. Membaca *Asmaul Husna* penuh dengan konsentarsi dan khusus’ dengan menisbatkan ke dalam *qalbu* dan fikiran yang mengobati pasiennya, serta menghunjamkan *Amaul Husna* itu kepada sumber penyakit pasiennya, dengan tetap menyandarkannya kepada qudrah dan iradah dari Allah Swt. Rasa khusuk itu adalah menyatukan fungsi hati, fikiran, nafsu serta panca indera dengan membaca *Asmaul Husna* tersebut scara berulang-ulang dan mengisyaratkannya dengan harapan doa kepada Allah agar penyakit pasiennya hilang, dan memberikan energi baru berupa kesehatan, kekuatan dan ketahanan fisik agar tidak lagi datang penyakit.

Yang paling dahsyat adalah pengamalan bacaan *Asmaul Husna* dalam setiap shalat tahajud sungguh sebuah terapi penyembuhan dari berbagai penyakit yang sangat sempurna. Salah satu penelitian disertasi sudah dihasilkan oleh Prof. Dr. Moh. Sholeh<sup>47</sup> yang berjudul “*Terapi Salat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*” menjadi bukti ilmiah bahwa shalat tahajud itu memang sangat bermanfaat bagi pelakunya, bukan hanya mendapat *nafilah* (tambahan amal) juga mendapat *maqaman mahmuda* (tempat yang paling mulia). Hal ini Allah sebutkan dalam surat Al-Isra ayat 79 yang sudah sering ditampilakn yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا وَقُلْ

---

<sup>47</sup>Prof. Dr. Moh. Shaleh adalah dosen Fakultas Tarbiyah yang keahliannya adalah Psikologi Konseling. Tetapi meraih Gelar Dr dalam bidang studi Kedokteran UNAIR dengan predikat *cum laude*. Di samping sebagai Guru Besar di Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya, Moh. Shaleh juga membuka praktik Klinik Terapi Tahajud di Masjid Al-Akbar Surabaya. Bersama Abu Sangkan, penulis dan trainer Pelatihan Shalat Khusyuk dan keliling dalam berbagai pelatihan mengajarkan cara salat yang mampu menenangkan hati dan menyembuhkan berbagai penyakit. Prof. Dr. Moh. Shaleh (2008). *Terapi Salat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Surabaya: Mizan).

رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَأَجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطٰنًا  
 نَّصِيرًا وَقُلْ ﴿٤٠﴾ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا وَنُنزِّلُ ﴿٤١﴾ مِنَ  
 الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٤٢﴾

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. Dan Katakanlah: “Ya Tuhan-ku, masukkanlah aku secara masuk yang benar dan keluarkanlah (pula) aku secara keluar yang benar dan berikanlah kepadaku dari sisi Engkau kekuasaan yang menolong. Dan Katakanlah: “Yang benar telah datang dan yang batil telah lenyap”. Sesungguhnya yang batil itu adalah sesuatu yang pasti lenyap. Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Pesan Ilahiyah ini bagi yang melaksanakan shalat tahajud akan mendapat *nafilah* (tambahan amal), *maqaman mahmuda* (tempat yang mulia) baik di dunia memperoleh derajat kemuliaan dan diakhirat akan mendapat syafaat dan bersama Rasulullah Saw. Selanjutnya pelaku shalat tahajud akan berada dalam kebenaran serta terhindar dari kesalahan serta memperoleh jalan keluar dari semua problema hidup yang dihadapinya. Seterusnya Allah menurunkan Al-Quran sebagai obat (penawar penyakit) serta rahmat bagi orang yang beriman. Oleh sebab itu, dalam shalat tahajud terdapat permohonan doa kepada Allah Swt. supaya kita memasuki suatu ibadah dan selesai daripadanya dengan niat yang baik dan penuh keikhlasan serta bersih dari ria dan dari sesuatu yang merusakkan pahala.

Begitu urutan kegiatan shalat tahajud dihubungkan dengan Al-Quran adalah *syifa* (obat) dan rahmat bagi orang mu'min, sebagai isyarat bahwa ayat-ayat Al-Quran yang dibaca dalam shalat tahajud serta *haraakah* (gerakan) merupakan bahagian yang memberikan pengobatan terhadap penyakit bagi seorang mukmin. Shalat tahajud bagi Rasulullah Saw. tidak pernah meninggalkannya sampai ia wafat, hal ini terdapat dalam sebuah hadisnya yang bermakna :”*Shalat sunah yang utama setelah shalat fardhu adalah shalat tahajud*” (HR. Abu Daud). Para ulama bersepakat bahwa shalat tahajud yang dilaksanakan oleh

Nabi di awal kerasulannya adalah shalat tahjud berdasarakan firman Allah surat Al-Mujammil (1-9), yang berbunyi:

يَتَأْتِيَا الْمُرْمِلُ ﴿١﴾ فَمِرَّ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نِصْفَهُ ﴿٢﴾ أَوْ أَنْقُصَ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدَ عَلَيْهِ وَرَتَلَ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا ﴿٥﴾ سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا إِنَّ ﴿٦﴾ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٧﴾ إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا وَاذْكُرِ ﴿٨﴾ أَسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا رَبُّ ﴿٩﴾ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ﴿١٠﴾

“Hai orang yang berselimut (Muhammad). Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari kecuali sedikit (daripadanya). (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu Perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak). Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan. (Dia-lah) Tuhan masyrik dan maghrib, tiada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, Maka ambillah Dia sebagai Pelindung”.

Dengan demikian amalan shalat tahajud Rasul itu membuat kebiasaan yang dapat menghasilkan hidup Nabi yang sehat dan bahagia. Maka hal itu dapat dibuktikan juga dalam sebuah hadis Nabi yang bermakana: “shalat tahajuid dapat mengnghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan dari penyakit” (HR. Tirmizi).

Berdasarkan hadis di atas pelaku shalat tahajud dapat mengahpus dosa, mendapatkan ketenangan dan jauh dari berbagai penyakit. Hasil penelitian Moh. Sholeh, bahwa shalat tahajud berpengaruh terhadap peningkatan respons ketahanan tubuh imunologik. Shalat tahajud dapat menurunkan sekresi hormon kortisol dengan penjelasannya adalah: a. Shalat tahajud yang dijalankan dengan tepat, kontinu, khusyuk, dan ikhlas dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan memperbaiki coping. Respons emosi positif dan coping yang efektif dapat mengurangi reaksi stres. Walaupun diakui bahwa coping tidak menyelesaikan masalah,



tetapi menolong subjek mengubah persepsi atau meningkatkan kondisi yang dianggap mengancam.<sup>48</sup> Begitu intensif, akurat dan bermartabat penelitian ini akhirnya beliau merekomendasikan diantaranya adalah (1). Shalat tahajud dapat digunakan sebagai alternatif untuk memperbaiki respons emosional positif dan menefektifkan *coping*. (2). Shalat tahajud dapat digunakan sebagai alternatif meningkatkan dan memperbaiki daya tahan tubuh imunologik dan menghilangkan nyeri pasien penyakit kanker. (3). Shalat tahajud dimanfaatkan khususnya bagi pasien yang beragama Islam untuk menegakkan diagnosis dan bagian dari prosedur tetap persiapan anestesi sebagai *preemptive cognitive analgesia*.<sup>49</sup>

Atas dasar itu, maka shalat tahajud sangat penting bagi orang muslim agar dapat menambah pundi-pundi pahala untuk tiket masuk surga, tetapi juga dapat mendapatkan hidup sehat dan ketenangan hidup di dunia. Walaupun demikian belum dapat ditemukan sistem pelaksanaan shalat tahajud yang direkomendasikan oleh peneliti, meskipun di tempat klinik yang beliau pimpin sudah dipastikan tersedia cara shalat khusus yang dilatihkan kepada para peminatnya. Meskipun begitu, tentu shalat tahajud yang paling istimewa dan utama dapat saja dilakukan dengan cara dan sistem tersendiri yang penting adalah sesuai dengan tuntunan syar'i yang telah ditentukan oleh Sunnah Rasulullah Saw.<sup>50</sup> Shalat tahajud yang paling afdhal dilaksanakan pada tengah malam setelah tidur beberapa waktu, karena beribadah di tengah malam adalah sesuatu yang sangat indah dan menyenangkan disaat orang lain terlelap tidur. Dasarnya tentu berdasarkan perintah Allah kepada Nabi seperti dalam surat Al-Mujammil ayat 1-9 yang telah dituliskan di atas, berupa perintah bangun kepada Muhammad yang berselimut berarti sedang tidur. Lalu Allah menyuruh shalat malam, ini perintahnya: "*Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari kecuali sedikit (daripadanya). (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit*. Shalat tahajud itu mulai dari

<sup>48</sup>Prof. Dr. Moh. Shaleh (tt). *Terapi Salat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Surabaya: Mizan). hal. 173.

<sup>49</sup> Prof. Dr. Moh. Shaleh (tt). *Terapi Salat Tahajud*. hal. 189.

<sup>50</sup>Penulis telah membahas sebuah kertas kerja yang berjudul "Tazkiyah An-Nafs Melalui Salat Tahajud: Usaha Mencapai Insan Kamil Sebagai Pelaku Pembangunan Islam". Seminar di ISDEV Pusat Pengajian Ilmu Kemasyarakatan USM Pulau Pinang Malaysia. Sudah dimuat dalam buku Prof. Dr. Sukiman, M.Si (2020). *Islam Sebagai Pedoman Hidup*.

tengah malam, karena tengah malam itu shalatnya bisa khusyuk, ini bunyinya: “*Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan*”. Atas dasar perintah itulah maka shalat tahajud dilakukan di tengah malam sampai menjelang subuh yang itu lebih khusyuk dan menyenangkan jiwa dan perasaan.

Lagi pula shalat tahajud itu memberikan peluang besar untuk masuk surga, berdasarkan firman Allah dalam surat Az-Zariyat 15-17 berbunyi:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ؕ آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ ؕ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ؕ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ؕ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ؕ

“*Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air. Sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar*”.

Sangat spektakuler orang yang shalat tahajud di malam hari disaat orang lain sedang tidur dan disambung lagi dengan beristighfar sampai menjelang shalat subuh. Itulah karakteristik orang muhsin di dunia dan kelak akan ditrempatkan oleh Allah dalam surga yang penuh kenikmatan. Dalam shalat tahajud inilah di biasakan membanca *Asmaul Husna* di tengah rakaat-rakaat shalat misalnya setelah empat rakaat dibaca *Asmaul Husna* sampai berapa rakaat yang dilakukan. Pembacaan *Asmaul Husna* itu telah berintegrasi dengan shalat tahajud, hal itulah yang menambah energi seseorang yang kemudian menambah imunitas (kekebalan) tubuh dan terhindar dari penyakit.

Jika penyakit itu sendiri sudah bersarang dalam tubuh seseorang, maka energi yang dihasilkan oleh *Asmaul Husna* dengan tahajud lalu diisyaratkan dalam hati dan fikiran untuk mengusir penyakit dengan isyarat-isyarat tertentu dan ditutup dengan doa kepada Allah dan shalawat kepada Rasulullah Saw.

## D. Produk Halal Network Internasional (HNI) Sebagai Alternatif Makanan dan Obat Kesehatan Berbasis *at-Tibbun Nabawy*

Merupakan sunnatullah bahwa dalam hidup ini terdapat dua kutub yang bergilir terjadi dalam kehidupan manusia dalam ruang dan waktu, siang dan malam. Begitu juga suasana antara baik dan buruk, sehat dan sakit, bahagia dan celaka serta hidup dan mati. Itu sebabnya Nabi telah mengingatkan manusia untuk senantiasa memperhatikan lima hal sebelum datang yang lima keadaan. Hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah Ibnu Abbas, bahwa Rasulullah Saw. bersabda: *“i'tanim khamsan qabla khamsin sababaka qabla haramika, wa shihataka qabla suqmika, wa ghinaka qabla fuqrika wa faragaka qabla syuglika wa hayataka qabla mautika”* (Artinya: manfaatkanlah lima perkara sebelum kamu kedatangan lima perkara, yaitu masa mudamu sebelum datang masa tuamu sehatmu sebelum datang sakitmu, masa kayamu sebelum faqirmu, waktu luangmu sebelum waku sibukmu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu). Oleh sebab itu, ketika dalam keadaan sehat, jagalah kesehatan itu dengan baik agar tidak terpapar penyakit, dan apabila terkenak sakit maka berusahalah berobat baik secara medis maupun secara alternatif.

Dapat diasumsikan bahwa sejarah hidup sehat dan sakit ini diduga telah ada secara bersamaan dengan keberadaan manusia di bumi ini, sehingga semenjak Nabi Adam dan Hawa tentu penyakit dan obatnya sudah ada masa itu, namun belum tercatat dan masyhur. Dalam sejarah Nabi-nabi misalnya ada Nabi Ayyub As yang mengalami penyakit kulit yang menahun sampai seluruh tubuhnya diliputi kuman dalam waktu bertahun-tahun, sampai Nabi jatuh miskin. Akhirnya Nabi hanya mengadukan nasibnya kepada Allah dan kemudian Allah menyembuhkan penyakitnya (Q.S. 21: 83-84). Dari kisah penyakit Nabi Ayyub terdapat pelajaran bahwa Allah mencoba hambanya dengan berbagai penyakit dan Allah juga akan menyembuhkannya, firman Allah dalam surat Asy-Syuara ayat 80 berbunyi:

إِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي

“Dan apabila Aku sakit, dialah yang menyembuhkan aku”.

Jika di telusuri secara umum, munculnya ilmu kedokteran sebelum Islam terdapat tiga filosof utama yang terkait dengan praktek kedokteran, yaitu sitem penyembuhan Yunani, Cina, dan Ayurvenda (India). Setelah tiga filosof utama tersebut, barulah muncul metode kedokteran Islam terbagi dalam tiga priode, Yunani ke Arab, Arab, dari Arab ke bahasa Latin. Tahap pertama yaitu Yunani ke Arab dimulai pada abad ke-8 di mana ketika itu Islam menguasai hampir dua pertiga dunia. Priode ini adalah penerjemahan naskah ilmiah dari filsafat Yunani ke dalam bahasa Arab. Sejumlah sarjana Islam terkemuka ikut ambil bahagian dalam proses transfer pengetahuan itu. Tercatat sejumlah tokoh seperti Yuhanna Ibnu Maswayah (777-857 M) dan Hunain Ibnu Ishak (809-873) ikut menterjemahkan literatur kuno. Tahap kedua, adalah kejayaan Islam, yaitu dengan lahirnya para ilmuan muslim di bidang kedokteran seperti Al-Zahrawi, Ibnu Sina, Ibnu Al-Anas, Ibnu Al-Maiman, dan Ar-Razi yang dikenal di Barat dengan nama Razes yang pernah menjadi dokter istana Pangeran Abu Shaleh Al-Mansur penguasa Khurasan. Tahap ketiga, penerjemahan dari bahasa Arab ke bahasa Latin dimulai pada abad ke 12, ketika para sarjana Eropa yang tertarik dalam ilmu pengetahuan dan filsafat datang ke Arab. Mereka mulai mempelajari manuskrip Arab dan menerjemahkannya ke dalam bahasa latin. Perkembangan pengobatan Islam yang paling popular dalam konteks “Tibb An-Nabawi” atau “Pengobatan Nabi” di antaranya melalui Ibnu Qayyim al- Jauziah (wafat tahun 751 H/1505 M). Mereka menerapkan ilmu dari ayat-ayat Al-Quran dan tradisi Nabi Muhammad Saw. Yang berkaitan dengan teori dan paraktik kedokteran, praktik tersebut seperti bekam, ramuan obat-obatan dan penyembuhan spiritual.<sup>51</sup> Begitulah ilmu kedokteran dan kesehatan ini terus berkembang sesuai perjalanan waktu dan suasana kehidupan manusia modern.

Dari sisi lain, beriringan dengan kemajaun ilmu dan teknologi manusia modern, munculnya pula berbagai penyakit, semakin modoren pula kehidupan manusia maka semakain banyak pula jumlah penyakit yang diidap oleh manusia modern. Dahulu sampai tahun 70 han, penyakit yang ditakuti adalah usus buntu, cacar, kolera dan malaria dan obatnyapun

---

<sup>51</sup>dr. Agus Rahmadi, M. Biomed., MA. (2019). *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi SAW* (Jakarta: Wahyu Qalbu), hal. 14-15.

tentu sangat sederhana, dan para dokternya hanya umum dan belum ada dokter spesialis, alatnya sederhana dan tidak secanggih sekarang. Sangat berbeda dengan kehidupan modern sekarang ini, dokternya sudah memiliki ilmu pengetahuan yang super spesialis, alat-alat kedokteran sangat canggih diiringi dengan penemuan-penemuan obat yang hebat dan mujarrab. Akan tetapi seiring dengan kemajuan alat kedokteran yang canggih dan obat-obat yang hebat itu, muncul pula sejumlah penyakit yang tidak kalah canggihnya dengan ilmu kedokteran, kini muncul penyakit ganas seperti kanker dalam berbagai jenis, penyakit jantung, sesak nafas, kolesterol, asam urat, asam lambung sampai penyakit struk, bahkan datang virus-virus mematikan seperti flu burung, mers dan yang sedang mewabah di sentero dunia yaitu virus *Corona* atau *Covid-19*.

Para ilmun khususnya ahli pengobatan terus menerus menemukan bahan dan obat-obatan yang di proses menjadi obat untuk menyembuhkan berbagai penyakit yang mengidap manusia. Namun bahan-bahan ramuan obat-obatan tersebut mungkin saja tidak sepenuhnya dari bahan yang halal dan baik, yang tidak sesuai dengan tuntunan syar'i. Mungkin saja obat dan makanan itu dicampur dengan minyak babi, alkohol, dan bahan yang haram lainnya. Tentu saja bagi farmasi di Indonesia ini sebahagian besar telah memiliki sertifikat halal dari MUI, dengan uji klinis yang dilakukan oleh Badan Pengawasan Obat dan Makanan MUI atau milik pemerintah, sehingga nyaman untuk dikonsumsi. Bagaimana dengan produk makanan dan obat-obatan yang diproduksi di luar negeri yang belum tentu halal. Belum lagi sejumlah makanan dan minuman yang dihasilkan oleh Negara komonis, Barat yang sekuler misalnya, memproduksi makanan dan minuman siap saji yang konon memasukkan makanan dari minyak babi, binatang buas dan menjijikkan, alkohol bahkan memasukkan bahan-bahan kimia berbahaya seperti borak, narkoba, pengawet dan penyedap makanan yang jika dimakan akan berakibat mendatangkan penyakit-penyakit berbahaya dan mematikan.<sup>52</sup>

Dalam keadaan hiruk pikuk, higar bingar kontraproduktif antara makanan, minuman dan obat-obatan yang bercampur antara halal, syubhat dan haram itulah, muncul dan berdirilah perusahaan Halal Network Internasional (HNI) atau Herba Penawar Al-Wahida Indonesia

---

<sup>52</sup>Lihat dalam *Profil Perusahaan HPAI*, hal 1.

(HPAI), untuk memproduksi makanan, minuman dan obat-obatan serta bahan ekonomi berbasis syar'i, halal *thayyibah*. PT. Herba Penawar Alwahida Indonesia ini merupakan salah satu perusahaan Bisnis Halal Network di Indonesia yang fokus pada produk-produk herbal HPAI, sesuai dengan akta pendirian perusahaan secara resmi didirikan pada tanggal, 19 Maret 2021. Adapun visi perusahaan HPAI adalah "Menjadi Refrensi Utama Produk Halal Berkualitas". Sedangkan Misi-nya Menjadi perusahaan jaringan pengawasan papan atas kebanggaan Ummat wadah perjuangan penyediaan Produk Halal bagi ummat Islam. Menghasilkan pengusaha-pengusaha muslim yang dapat dibanggakan, baik sebagai pemasar, pembangun jaringan maupun produsen.<sup>53</sup>

Sebagai bukti autentik perusahaan HPAI ini telah memproduksi berbagai obat, makanan, minuman dan keperluan sehari-hari umat Islam yang berkualitas, berikut ini di kemukakan sebagai berikut:

**Pertama; Produk obat-obatan (*Herbs Product*)**

Adapun produk obat-obatan yang sangat bermanfaat untuk mencegah dan pengobatan berbagai penyakit adalah:

- (1). *Andrographis Centela*, memiliki kandungan dari bahan, sambiloto, alang-alang dan pegagan. Adapun kegunaannya untuk melindungi hati, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan panas, menghilangkan rasa nyeri dan antibiotic alami.
- (2). *Bilberry* dengan bahan dasarnya adalah dari bilberry, kegunaannya adalah untuk membantu memelihara kesehatan mata dan kesehatan tubuh.
- (3). *Biosir* kandungannya dari daun wungu, temu lawak pegagan. Adapun kegunaannya adalah untuk membantu meringankan gejala wasir.
- (4). *Carnocap*, dari bahan baku sari keladi tikus, rumput mutiara, jombang, sambiloto, kunyit putih, temu putih, daun dewa bidara upas. Adapun kegunaannya adalah untuk membantu memelihara kondisi kesehatan pada penderita kanker.
- (5). *Deep Squa*, dengan komposisi, minyak *squalene*, kegunaannya sebagai suplemen untuk membantu menjaga kesehatan.
- (6) *Diabextrac*, bahannya dari mimba, sambiloto, daun sendok, daun sambung nyawa, daun dewa, daun tempuyung, dan tapak Liman. Kegunaannya adalah untuk membantu meringankan

---

<sup>53</sup>Profil Perusahaan HPAI, hal. 1

gejala kencing manis. (7). *Gamat*, kandungannya dari gamat/teripang emas, kegunaannya adalah untuk membantu meringankan nyeri sendi. (8). *Ginextrac* dengan bahan baku dari daun tempuyung, meniran, akar tapak liman, akar alang-alang. Kegunaannya adalah untuk membantu meluruhkan batu urin di saluran kemih dan membantu melancarkan buang air kecil. (9). *Habbatussauda* bahannya dari *habbassauda*. Adapun kegunaannya adalah untuk membantu memelihara daya tahan tubuh, membantu meringankan gejala asma dan melancarkan ASI. (10). *Harumi*, dengan kandungannya, sirih, kunyit, daun kemangi, baluntas. Adapun kegunaannya adalah untuk membantu mengurangi bau badan, bau pada organ wanita, mengurangi lendir yang berlebihan, dan menjaga kesehatan tubuh. (11). *Langsngin*, berbahan baku dari daun jati Belanda, daun ketepeng, daun kemuning, kunci pepet, bangle. Kegunaannya adalah untuk membantu mengurangi lemak. (12). *Laurik*, isi kandungannya dari bahan sidaguri, jahe merah, pegagan, kumis kucing. Kegunaannya adalah untuk membantu meredakan nyeri di persendian, encok, asam urat dan rematik. (13). *Magafit*, kandungannya dari temu lawak, kunyit, daun dewa, daun sembung, dan kunyit putih. Adapun kegunaannya adalah dapat membantu memelihara kesehatan fungsi saluran pencernaan. (13). *Mengkudu*, bahannya dari buah mengkudu. Sedang kegunaannya adalah untuk membantu meringankan gejala tekanan darah tinggi. (14). Minyak *Habbatussauda Softgel* berasal dari *nigella sativa*, yang dapat berguna untuk membantu memelihara kesehatan tubuh. (15). Minyak *Herba Sinergi*, dengan bahan baku dari rimpang, kencur, brotawali, kayu manis, sambiloto, oleum olea Europea. Sedangkan kegunaannya secara tradisional sebagai obat gosok dan minyak urut untuk membantu meredakan pegal linu dan nyeri sendi, serta luka bakar. (16). Minyak Zaitun Softgel, dengan kandungan dari *extra virgin olive Oil*. Adapun kegunaannya dapat menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh. (17). Mustika Dara, yang isi kandungannya dari, gambir, manjakani, minyak kelapa. Sedangkan kegunaannya adalah untuk membantu lendir yang berlebihan dan bau kurang sedap pada organ khusus wanita serta sebagai gairah kewanitaan dan keharmonisan hubungan suami isteri. (18). *N-Green*, isi kandungannya dari bahan Spirulina, daun mint, pegagan, daun sirsak, katuk, lidah buaya, sambiloto, cincau hijau. (18). *Pegagan HS*, isi kandungan dari pegagan, yang kegunaannya adalah untuk membantu sirkulasi darah. (19). *Procumin Rich Vit e*, kandungannya dari ekstrak tanaman

Habbatussauda Oil dengan natural Vitamin E betacarotin dan biotin. Adapun kegunaannya sangat bermanfaat untuk meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan dan keremajaan kulit, membuat kulit menjadi lebih kenyal, halus dan segar (anti Aging). vitamin E dalam procumin yang berfungsi sebagai salah satu anti oksidan yang dapat mengurangi radikal bebas dalam tubuh. (20). *Procumin Propolis Habbatussaud*, mengandung minyak alami nigella sativa (Habbatussauda) natural propolis. Dapat berguna untuk meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, mencegah penuaan dini sel penyebab penyakit degenerative, antioksidan, kuatnya mencegah zat-zat karsinogenik penyebab timbulnya sel-sel tumor dan kanker. (21). *Rosella HS*, isi kandungannya dari *hibiscus sabdariflos*, yang berguna untuk membantu memelihara kesehatan dan daya tahan tubuh. (22). *Siena*, dari bahan kandungan daun senna, lidah buaya, yang berguna untuk membantu melancarkan buang air besar. (23). *Spirulina* dengan bahan kandungan dari spirulina sp, yang berguna untuk membantu memelihara daya tahan tubuh dan mengatasi anemia. (24). *Truson* dari bahan pasak bumi, purwaceng, biji jintan hitam, jahe, cabai Jawa, yang dapat berguna untuk membantu memelihara stamina pria.

**Kedua; Produk Makanan dan Miunan halal, sehat berkualitas, yaitu:**

(1). *Centella Tea Sinergi*, yang isi kandungannya dari pegagan, teh hijau, jati Belanda. Minuman teh dengan bahan baku utama pegagan yang disinergikan dengan herbal hijau yang diproses sesuai standar produksi untuk minum teh, sehingga menghasilkan rasa dan sensai yang khas. (2). *Dates Syrup Premium*, memiliki rasa manis yang unik dan khas, sehingga memberikan sensasi berbeda. Dibuat dari 100% kurma alami pilihan terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh. Manfaat sari kurma memiliki senyawa antibakteri yang efektif, sangat baik bagi wanita hamil, membantu memperbaiki sistem kekebalan tubuh. Mambantu pembentukan sel-sel baru dalam tubuh, memiliki kandungan zat besi yang tinggi, mempertahankan tingkat yang dari hemoglobin, sangat baik bagi pencernaan, memperkuat tulang dan membantu mencegah *osteoporosis*. (3). *Deep Olive*, berasal dari buah Zaitun yang dikonsumsi sebagai sumber minyak nabati, yang mengandung beberapa protein, vitamin, dan mineral yang berguna bagi tubuh. (4). *Etta Goat*



*Milk*, yaitu susu kambing lebih mudah dicerna, kandungan gizi lebih lengkap, merupakan sumber calcium, protein, asam amino, fosfor, kalium, riboflavin (Vitamin B2). Minuman ini mengandung protein yang tinggi, calcium, baik dikonsumsi semua usia, anak dan dewasa. (5). *Extra Food*, memiliki komposisi dari sari kurma, madu alami, royal jelly, bee polen, bayam merah, wortel, beras merah, rosella ungu, habbatussauda, zaitun, blueberry, daun ashitaba, curcuma, kulit manggis, daun sirsak, plum hitam, anggur hitam spirulina, daun stevia, meniran strawberry. Kegunaan, untuk memelihara kesehatan tubuh. (6). *Hpai Coffee* HPAI, adalah kopi dengan cita rasa yang khas dan nikmat terbuat dari biji kopi alami dan herba pilihan. Komposisi dari krimer nabati, gula kopi instan, ekstrak habbatussauda, madu serbuk, susu kambing, coklat. (7). *Jannatea Annatea Cold*, adalah the denga sensasi Timur Tengah, terbuat dari bahan-bahan herbal pilihan yang sudah tidak diragukan lagi khasiatnya, kombinasi dari semua bahan-bahan herbalnya mampu memberikan sensasi menyegarkan. Komposisi dari daun Tin, daun Zaitun, biji Habbatsauda, peppermint, daun bidara, kayu manis, kapulaga. (8). *Jannatea Hot*, diramu dari herbal pilihan, yang sudah tidak diragukan lagi khasiatnya, kombinasi dari semua bahan-bahan herbalnya mampu memberikan sensasi menghangatkan, komposisi dari lada hitam, kedaung, cabe jawa, cengkeh, kayu manis, daun adas. (9). *Kopi 7 Elemen*, adalah minuman yang terdiri dari kopi dengan 7 elemen tanaman, biji, akar, batang, kulit, daun, bunga, dan buah. Komposisi kopi instant, krimer nabati, gula aren, herba pilihan. (10). *Madu Asli Multiflora*, merupakan madu alami tanpa tambahan bahan lainnya yang terjamin mutu dan keasliannya serta lebih terjaga keutuhan kandungan gizinya, dihasilkan dari madu unggul “*Apis Mellifera*”, kaya akan vitamin, mineral, enzim, protein, hormone-hormon serta zat antimikroba dan zat antibiotik. (11). *Madu Premium* adalah makanan yang mengandung nutrisi seperti protein, asam amino, karbohidrat, vitamin, mineral, dekstrin, pigment tumbuhan dan komponen aromatic. (12). Madu Pahit, dengan rasa pahit yang khas karena diproduksi oleh lebah jenis *apis dorsata* yang mengonsumsi nectar dari kuncup pohon yang pahit seperti tanaman kirinyuh, pohon jati, pohon mahoni, tanaman benalu dan tanaman clidemia hirta atau tanaman keduduk bulu, madu pahit mempunyai kandungan alkaloid yang cukup tinggi. Zat ini berfungsi sebagai anti bakteri alami yang dapat membantu berbagai bakteri yang dapat merugikan tubuh. (13). Madu S. Jaga,

mengandung bahan-bahan pilihan alami yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Madu ini, merupakan produk yang diracik secara khusus dari madu, sari kurma murni, spirulina, pegagan, ilalang, sambiloto, daun sirsak, dengan komposisi yang tepat. (14). *Extra Virgin Olive Oil*, adalah dari minyak Zaitun yang berkualitas (grade-A) yang diproduksi secara alami dengan aroma dan citarasanya yang istimewa dengan kadar keasaman kurang dari 0,8%. 100 % *Extra Virgin Olive oil* yang baik bagi kesehatan dan kecantikan kulit serta aman dikonsumsi secara langsung. Kegunaan minyak ini dapat menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh. (15). *Sari Kurma*, kegunaannya secara tradisional untuk kesehatan badan, dengan komposisi dari sari kurma. Kurma kaya akan kandungan phosphate, boron, potassium, calcium, vitamin dan mineral. Kadar besi dalam kurma mengatur pembentukan hemoglobin pada sel darah merah dan mencegah anemia serta efektif meningkatkan kadar trombosit bagi penderita demam berdarah, kalsium dan fostat adalah komponen penting untuk mengatur kepadatan tulang pada anak-anak. Kadar energi yang tinggi pada kurma cocok untuk olahragawan dan pekerja berat. (16). *Stifibre*, adalah herbal serat alami dengan kandungan *aphanizomenon flos-aguae* (AFA), psyllium husk dan ekstrak daun murbei dengan kegunaan membantu memelihara daya tahan tubuh.

### **Ketiga; Kosmetik dan pembersih yaitu:**

(1). *Beauty Day Cream*, berguna untuk perawatan pada pagi hari, membantu melindungi kulit dari efek buruk sinar matahari serta merawat kulit tetap sehat. (2). *Beauty Night Cream*, dapat berguna untuk perawatan kulit pada malam hari, melembabkan kulit, vitamin C membantu mencerahkan kulit juga kandungan aktif lainnya menjadikan kulit tetap sehat. Perawatan pada malam hari, aplikasikan pada wajah yang bersih, gunakan secara rutin untuk hasil yang baik. (3). *Deep Beauty*, adalah produk perawatan kulit alami yang menjadikan kulit halus dan lembut. Kegunaannya adalah untuk melembabkan secara mendalam pada kulit tanpa meninggalkan lapisan yang terasa berminyak. (4). *Green Wash Detergent Concentrate*, memiliki wangi yang harum dan segar, mudah disetrika pakaian menjadi lebih lembut dan nyaman dikenakan serta dapat merawat serat kain. (5). *Hibis (Natural Herbal Sanitary Napkins)*, adalah solusi kesehatan kewanitaan dengan sinergi terbaik herba pilihan dengan proses menggunakan teknologi modern,

sehingga para wanita tampil penuh percaya dan menjadikan lebih aktif serta produktif. Selain itu, keuntungan menggunakan *Hibis* dapat menjaga kualitas fungsi, serta mudah dibawa kemana saja, lapisan penyerap dengan daya serap yang tinggi. Membebaskan permasalahan nyeri haid dan menghilangkan rasa tidak nyaman. Dapat menghilangkan bau tidak sedap dan menjaga kesegaran serta dapat membantu mencegah iritasi kulit, rasa gatal, dan anti bakteri.

(6). *HNI Body Wash*, adalah sabun mandi dengan kandungan ekstrak propolis yang kaya akan antioksidan dan bekerja sebagai antibakteri alami. Penggunaan secara teratur memberikan perlindungan kesehatan kulit dari bakteri dan jamur, bahkan untuk kulit sensitive, terasa lembut dan lembab.

(7). *HNI Shampoo*, mengandung ekstrak propolis, kaya akan antioksidan, anti bakteri dan *bio-flavanoid* alami yang dipercaya memiliki daya perlindungan dari ketombe dan kerusakan pada kulit kepala. *Propolis* memelihara kelembaban dan melembutkan dari akar hingga ujung rambut.

(9). Pasta Gigi Herbal Anak Rasa Anggur, pasta gigi yang diformulasikan khusus untuk anak-anak dengan rasa anggur yang disukai anak-anak. Cara penggunaannya adalah, gunakan pasta gigi secukupnya pada sikat gigi. gosok gigi hingga bersih, kemudian berkumur-kumur dengan air bersih.

(10). Pasta Gigi Herbal Anak Rasa Stroberi, yang diformulasikan khusus untuk anak-anak dengan rasa stroberi yang disukai anak-anak.

(11). Pasta Gigi Herbal Anak Rasa Tutti Fruity, yang diformulasikan khusus untuk anak-anak dengan rasa Tutti Fruity (buah-buahan) yang disukai anak-anak.

(12). Pasta Gigi Herbal HPAI, terbuat dari bahan siwak pilihan dan disinergikan dengan ramuan warisan nenek moyang nusantara yang telah terbukti berabad silam yang lalu. Sehingga pasta gigi ini bukan hanya bermanfaat membersihkan, namun juga menyehatkan dan memelihara gigi, gusi dan kesehatan mulut. Dengan kombinasi bahan aktif sedemikian rupa dan berkualitas tinggi, maka pasta gigi herbal HPAI sangat baik untuk menghilangkan plak, menguatkan gigi, meningkatkan kesehatan gigi dan mulut, serta menyegarkan bau mulut juga membuat gigi tampak lebih putih. Pasta gigi ini mempunyai daya bersih yang tinggi dan daya abrasive-nya sangat rendah sehingga tidak ngilu di gigi dan sangat cocok untuk gigi sensitive.

(13). Pasta Gigi Herbal Cengkeh, dapat membantu membersihkan gigi serta menjaga gigi dan rongga mulut tetap sehat.

(14). Pasta Gigi Herbal Propolis, dapat membantu membersihkan gigi serta menjaga gigi dan rongga mulut tetap sehat.

(15). Pasta Gigi Herbal Sensitive,

dapat membantu membersihkan gigi serta menjaga gigi dan rongga mulut tetap sehat. (16). *Promol 12*, kumpulan Mikro Organisme Lokal (MOL) yang dapat beradaptasi dengan sempurna untuk lingkungan di Indonesia yang beriklim tropis. Digunakan sebagai suplemen pakan ternak dan pakan ikan yang bermanfaat pada serapan makanan, pupuk organik pertanian sebagai starter dan mempercepat pertumbuhan tanaman dan buah, juga digunakan untuk memperbaiki lingkungan kolam, pengelolaan limbah rumah tangga dan komunal. (17). Sabun Kolagen Transparan dimana kegunaan sabun ini digunakan untuk perawatan kesehatan dan sebagai bahan kosmetik. Sabun ini dapat membersihkan kulit tubuh sekaligus melembabkan, sehingga kulit menjadi bersih, terasa lembut dan tampak lebih bercahaya setiap hari. (18). Sabun Madu Transparan, digunakan untuk perawatan kesehatan dan sebagai bahan kosmetik. Sabun ini mengandung madu, membersihkan kulit tubuh sekaligus melembabkan, sehingga kulit menjadi bersih, terasa lembut dan tampak lebih bercahaya setiap hari. (19). Sabun Propolis Transparan, digunakan untuk perawatan kesehatan dan sebagai bahan kosmetik. Sabun ini dapat membersihkan kulit tubuh sekaligus melembabkan, sehingga kulit menjadi bersih, terasa lembut dan tampak lebih bercahaya setiap hari.

**Keempat; Mode dan pakaian Islami yaitu;**

(1). HNI Hijab seperti Daily Hijab Crepe, Hijan Pastan, Ezza Khimar, (Ceruty Model Pet), Hijab, (Ceruty Model Antem). (2). Mukena HNI (3). Mushaf Tulis (4). Al-Quran Asy-Syifa. (5). Al-Quran Bukhara dan (6). Sarung HNI. Barang-barang ini tentu dapat digunakan untuk pakaian beribadah, sehingga sangat sesuai dengan budaya muslim dan muslimah

Sampai kini produk HNI HPAI sudah berkembang pesat baik dari sisi penggunaan produk sudah meluas dipakai oleh umat Islam, maupun aspek manejerial perusahaan yang cukup signifikan. Di Sumatera Utara saja, misalnya telah beroperasi sebuah Bisnes Center Sumatera Utara pimpinan Al-Ustazd Buva Samsul Bahri<sup>54</sup> yang telah memiliki sejumlah

---

<sup>54</sup>Bisnes Senter ini sudah cukup maju dan beliau memiliki keahlian untuk melakukan terapi konvensional dan menggunakan alat terapi modern. Kemampuan

perpanjangan bisnis berupa distributor, stokes center sampai kepada anggota pengguna produk yang diperkirakan ribuan kepala keluarga. Adapun data kemajuan usaha sampai bulan September 2020, dimana pengguna produksi berdasarkan struktur HNI ini adalah: (1). Tujuh Bisnes Center (BC): a. BC. Subulussalam b. BC. Asahan I. c. BC. Asahan II. d. BC. Rantau Parapat. e. BC. Medan f. BC. Deli Serdang. g. BC. Aceh Tamiang. Di bawah BC ini terdapat 150 Agency Center (AC), di bawah AC, terdapat lagi 7.300 Distributor Center (DC), diperpanjang dengan 7. 5000 Stokes Center (SC), serta pada tataran customer atau agen biasa berjumlah antara 15.000-25.000 orang.

Dengan demikian, maka HNI HPAI telah membantu umat Islam menggunakan produk obat, makanan, minuman dan keperluan rumah tangga yang Islami untuk hidup sehat dan sejahtera. Sesuai dengan tujuan HNI HPAI ini didirikan bertujuan untuk menjayakan produk-produk halal dan berkualitas berasaskan *Thibbun Nabawy*, maka sudah barang tentu semua produk yang dihasilkan akan memenuhi standar halal mutlak dan sehat. Dari sudut bahan baku dapat terjamin kehalalannya, bahan baku itu diperoleh dari:

Pertama: Dedaunan atau akar dan batang kayu maupun bahan rempah-rempah yang tumbuh di kawasan hutan Indonesia, sehingga sangat cocok diramu menjadi obat-obatan. Bahan-bahan tersebut seperti sambiloto, alang-alang, pegagan, keladi tikus, rumput mutiara, jombang, kunir putih, temu lawak, temu putih, daun dewa, bidara upas, daun sendok, daun sambung nyawa, daun tempuyung, tapak liman, sirih, kunyit, daun kemangi, baluntas, daun jati belanda, daun ketepeng, daun kemuning, bangle, daun teh, sidaguri, jahe merah, kumis kucing, daun sambung, mengkudu, kencur, brotowali, kayu manis, gambir, minyak kelapa, daun mint, daun sirsak, lidah buaya, cincau hijau, daun senna, pasak bumi, puwaceng, biji jintan, ketumbar, jahe, cabai jawa dan banyak lagi rempah-rempah tanaman yang lainnya. Begitu kayanya alam Indonesia yang dianugrahi sumber nabati oleh Allah bagi kehidupan bangsa dan Negara.

Kedua, buah-buahan dan hasil hutan yang Islami dari Negara Arab seperti habbatussauda, kurma, zaitun dan buah thin, madu asli, susu, dan banyak pula bahan lainnya. Maka berdasarkan bahan baku di atas jelaslah bahwa sumber obat-obatan, makanan dan minuman yang diproduksi oleh HNI HPAI ini dipastikan halal dan thayyib.

Yang sangat istimewa adalah dari sudut proses pengolahan produk, diketahui semua pekerja dipastikan orang laki-laki yang tidak memiliki uzur, sehingga dijamin kebersihannya, karena jika ikut wanita yang secara berkala mendapatkan haid, nifas dan wiladah yang memungkinkan terikut mempengaruhi kesucian produk. Para pekerja dianjurkan untuk berwudhu', shalat dhuha, dan baca Al-Quran, dan berdoa sebelum bekerja, bahkan dibunyikan bacaan tartil Al-Quran ke seluruh ruangan kerja. Hal ini, sebagai landasan spiritual bekerja yang tulus dan ikhlas karena Allah Swt. Para pekerja dan proses adonan yang diproduksi diawasi oleh para ulama atau ustazd yang telah ditunjuk oleh perusahaan. Hal ini dimaksudkan agar hasil produksi benar-benar baik dan sempurna, termasuk mekanisme dan sistem pemasarannya sesuai dengan Fatwa Dan Rekomendasi Dewan Syariah.<sup>55</sup>

Dari prakek dan proses pembuatan obat dan makanan di perusahaan HUN HPAI secara teori dan praktiknya dapatlah diakui sebagai bahagian dari *Thibbun Nabawy*, karena sesuai dengan anjuran dan bimbingan dari Al-Quran dan petunjuk Rasulullah Saw. Karena secara realitasnya pun dapat diakui bersarkan Al-Quran dan Hadis, sehingga produk nya sesuai dengan petunjuk Nabi. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Nabi memberi petunjuk tentang cara mengobati diri sendiri, keluarga dan para sahabatnya. Jenis obat yang digunakan Rasulullah dan sahabatnya tidak berupa campuran kimia yang biasa disebut *qradzain*, sebahagian obat mereka adalah makanan sehat non kimia. Mungkin, mereka menambahkan bahan lain untuk membuat obat terasa enak.<sup>56</sup> Berdasarkan fakta itulah, maka HNI HPAI ini sejalan dengan pengobatan *Nabawy* walaupun campurannya disesuaikan dengan bahan rempah-rempah di Indonesia.

---

beliau menjadi penceramah unggul HNI yang dapat memadukan antara ilmu keislaman dengan pengobatan berbasis *Thibbun Nabawy*.

<sup>55</sup>Adapun Fatwa dan Rekomendasi Tentang Kewajiban Mentaati Kode Etik yang telah ditetapkan yaitu: Kesatu; Setiap Agen, Agenstok dan Bussiness Center HPAI harus melakukan jual beli produk dengan harga dan poin yang telah ditetapkan tanpa mengurangi ataupun menambah. Kedua; Setiap Agen, Agenstok dan Bussiness Center HPAI tidak boleh membuat promo yang mengubah harga dan Poin produk kecuali promo yang telah ditetapkan Perusahaan. Ketiga; Setiap Agen, Agenstok dan Bussiness Center HPAI tidak boleh memperjual-belikan Poin tanpa produk dalam bentuk dan cara apapun. Keempat; Setiap Agen, Agenstok dan Bussiness Center HPAI wajib tunduk, taat dan patuh kepada kode etik yang berlaku di HPAI.

<sup>56</sup>Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *At-Thibbun Nabawy*, hal. 17.

Dari penjelasan di atas, dapat diambil penegasan bahwa pejuang produk HNI HPAI dari hulu sampai hilir, sejak dari manejer sampai pelanggan akan mendapat pahala dan ujrahnya dari Allah Swt. yaitu: Pertama; telah menciptakan produk-produk halal *thayyibah* yang menjadi konsumsi umat muslim, dan terhindar dari produk-produk yang haram dan *syubhat*, dengan demikian asupan makanan, minuman, obat dan kebutuhan rumah tangga lainnya terhindar dari dosa. Kedua; Syiar Islam yang telah mendakwahkan menggunakan produk halal bagi umat Islam, yang meninggalkan produk *syubhat* dan haram yang selama ini digunakan untuk makan, minum, obat dan peralatan hidup sehari-hari. Ketiga; Telah menerapkan ide-ide sunnah Rasulullah Saw. melalui *thibbun Nabawy* sebagai bukti kecintaan kepada Allah dan Rasul-Nya, yang menggunakannya dalam pola makan, minum dan pengobatan baginda Nabi Muhammad Saw. Keempat; hasil usaha para pejuang HNI ini akan dapat menyumbangkan sebahagian dari rizkinya untuk zakat, infak dan shadaqah bagi orang miskin, dhuafa, yatim piatu atau membangun rumah ibadah dan lembaga sosial lainnya.

*Wa Allah 'alam bi as-Shawab*

B. Khalifah 14 April 2020

## DAFTAR PERPUSTAKAAN

- Abah Hadi (2014). *Happy Ending: Bekal Mempersiapkan Masa Pensiun Agar Makin Tua Makin Sukses Dan Bahagia* (Solo: Samudera).
- Abu Al-Fath Muhammad Abdul Karim bin Abi Bakar Ahmad al- Syahrastani (2008). *Al-Milal wa An-Nihal* (Beirut: Daar Al-Fikr).
- Abu Al-Fadhil Al-Jamaluddin (1990). *Lisan al-Arab* (Beirut: Dar Al-Shadir).
- Ade Hashman (2012). *Rahasia Kesehatan Rasulullah Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw* (Jakarta: Noura Books Mizan Publika).
- Al-Baghdadi (tt). *Al-Farqu Bain Al-Firaq* (Mesir: Al-Maktabah Al-Shabihi wa waladi).
- Abdul Basit Muhammad Sayyid (2004). *Rahasia Kesehatan Nabi* (Solo: Tiga Serangkai).
- Al-Gazali (1993). *Uhya 'Ulum al-Din* (Kaherah: Dar Al-Rasyad Al-Hadisah).
- Al-Gazali (2010). *Asrar Al-Shalat wa Muhimmatuha* (Jakarta: Khatulistiwa).
- Ahmad Hanafi (2001). *Teologi Islam* (Jakarta Bandung).
- Agus Rahmadi, M. Biomed, dr. M.A. (2019). *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi Saw*. (Jakarta: Wahyu Qolbu).
- Bambang Pragono (2008). *Mu'jizat Sains Al-Quran Menggali Inspirasi Ilmiah* (Bandung: Ide Islmi).
- Bukhari Abu A. Yusuf Amin (2002). *Keajaiban Senam Para Nabi Untuk Kesehatan Otak, Tubuh. Otot, Pikiran Perasaan, dan Keharmonisan Keluarga* (Bandung: Karya Kita).
- Fathurrahman (1330 H). *Faturrahman Li Thalibi Ayatil Quran* (tp).
- Lewis Wolperr (2009). *The Mirade of Cells: Rahasia Kehidupan dan Kecerdasan Sel*. Terjemahan Perwira Leo (Bandung: Qanita).



- Gohar Mustaq (2011). *The Intelegent Heart The Pure Heart*, Terjemahan St Fatimah, (Jakarta: Publishing House).
- Harun Nasution Prof. Dr (1971). *Teologi Islam* (Jakarta: UI Press).
- Hiromi Shinya (2013). *The Miracle of Enzim Self-Healing Program: Meningkatkan Daya Tahan Tubuh- Memicu Rgenerasi Sel*. Terjemahan Winny Prasetyowati (Bandung: Qanita Mizan Pustaka).
- Hiromi Shinya (2012). *Keajaiban Awet Muda Enzim Peremajaan Untuk Melawan Penuaan Mengembalikan Vitalitas Sel Memulihkan Energi* (Bandung: Qanita Mizan Pustaka).
- Hiromi Shinya (2002). *Mukjizat Mikroba Mengubah Mikrloba dalam Tubuh Kita Menjadi Menguntungkan* (Jakarta: Gremedia Pustaka Utama).
- Iftahul'ain Hambali (2011). *Islamic Pineal Therapy* (Jakarta: Prestasi).
- Jamaluddin Rahmat (1991). *Islam Aktual* (Bandung: Mizan).
- Jamaluddin Ancok (1994). *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pajar).
- Luis Ma'luf (1960). *Al- Munjid* (Beirut: Dar Al-Fikri).
- M. J. Melalatoa Drs. (1982). *Kebudayaan Gayo* (Jakarta: Balai Pustaka).
- M. Quraish Shihab (1992). *Membumikan Al-Quran* (Bandung: Mizan).
- M. Quraish Shihab (1996). *Wawasan Al-Quran TafsirMauddu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan).
- M. Quraish Shihab (2000). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati).
- M. Suparmoko (1977). *Ekonomi Sumberdaya Alam Dan Lingkungan (Satu Pendekatan Teoritis)* (Yogyakarta: BPFPE).
- Muhammad Rusli Malik (2003). *Puasa Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spritual dan Kecerdasan Emosional di Bulan Ramadhan* (Jakarta: Pustaka Zahra).
- Muhammad Syukri Salleh Prof. Dr. (2003). *7 Prinsip Pembangunan Berteraskan Islam* (Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn. Bhd. PPSK, USM).
- Muhammad Ilyas Abdul Gani Dr. (2004). *Sejarah Mekah Al- Mukarramah* (tp).

- Muhammad Ilyas Abdul Gani Dr. (2005). *Sejarah Madinah Al-Munawwarah* (tp).
- Moh. Sholeh Dr. (2008). *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Bandung: Hikmah Mizan Publika).
- Mustamir (2007). *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan Penyembuhan Islami Dengan Metode Religiopsikoneuroimunologi* (Yogyakarta: Lingkaran).
- Mustafa Zahri (tt). *Kunci Memahami Tasawuf* (Surabaya: Bina Ilmu).
- Saad Hammad, Prof. Dr. (2012). *Terapi Dengan Air Zamzam* (Solo: Aqwan Media Profetika).
- Sayid Sabiq (1990). *Fiqh Sunnah* (Bandung: Al-Maarif).
- Sayid Qutb (1987). *Maalim fi At-Thariq* (Beirut: Dar al-Syuruq).
- Syahrudin Siregar (ed) (2001). *Berpuasa Di Era Globalisasi* (Medan: IAIN SU).
- Syahrin Harahap Prof. Dr. dkk (2019). *Wahdatul Ulum* (Medan: Perdana Publishing).
- Sukiman, Dr. M. Si. (2010). *Agama Dalam Pembangunan Wilayah: Kontribusi Nilai-Nilai Islam Dalam Pembangunan Wilayah Otonomi Daerah* (Medan: Panjiaswaja Press).
- Sukiman, Dr. M. Si. (2013). *Keseimbangan Antara Theologis, Syariah dan Sufisme Dalam Pandangan Syah Wali Allah* (Bandung: Citapustaka Media).
- Sukiman, Dr. M. Si (2014). *Pemikiran Teologi Islam Modern Joesoef Sou'yb* (Medan: IAIN Press).
- Sukiman, Prof. Dr. M. Si. (2017). *Teologi Pembangunan Islam Membumikan Nilai-Nilai Tauhid dalam Kehidupan Umat Islam Modern* (Medan: Perdana Publishing).
- Sukiman, Prof. Dr. M. Si (2018). *Model Pendidikan Islam* (Medan: Manhaji).
- Sukiman, Prof. Dr. M. Si. (2019). *Pembangunan Aceh Pasca Tsunami: Kontribusi Pemikiran Pembangunan Berteraskan Islam Menuju Aceh Yanb Damai dan Bermartabat* (Medan: Perdana Publishing).
- Sukiman, Prof. Dr. M.Si (2020). *Transformasi Fungsi Masjid ke Dalam Rumah Tangga Membangun Umat Islam Bermartabat Pandemi Covid-19* (Medan: Perdana Publishing).

- Sukiman, Prof. Dr. M. Si. (2020). *Integrasi Teologi Dan Budaya Dalam Aktivitas Ekonomi Suku Gayo: Sebuah Model Filosofi dan Praktik Kegiatan Ekonomi Dalam Kehidupan Masyarakat Gayo* (Medan: Manhaji).
- Sukiman, Prof. Dr. (2021). *Teologi Bencana Alam: Meyakini, Menyikapi Terjadinya Bencana Alam* (Medan: Manhaji).
- Sukiman, Prof. Dr. M. Si. (2021). *Pemikiran-Pemikiran Pembangunan Islam: Dari Aspek Aqidah Menuju Kesejahteraan Hidup Umat Islam* (Medan: Manhaji).
- Zaidul Akbar (2014). *Hidup Sehat Rasulullah Jangan Mau Jadi Manusia Karatan* (Bandung: Mizan Media Utama).

