



DISERTASI

NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM HADIS

Oleh :
MUHAMMAD NUH SIREGAR
NIM : 4006183001
Program Studi :
S-3 ILMU HADIS
FUSI UINSU



Muhammad Nuh Siregar

NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM HADIS



NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM HADIS

DISERTASI

Diajukan Sebagai Pelengkap Tugas-tugas Perkuliahan untuk Memperoleh
Gelar Doktor (Dr.) Pada Program Studi Ilmu Hadis
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Medan

Oleh:

Muhammad Nuh Siregar

NIM 4006183001

PROGRAM STUDI

S-3 Ilmu Hadis



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

M E D A N

2 0 2 1

PERSETUJUAN

Disertasi Berjudul :

NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM HADIS

Oleh:

Muhammad Nuh Siregar

NIM 4006183001

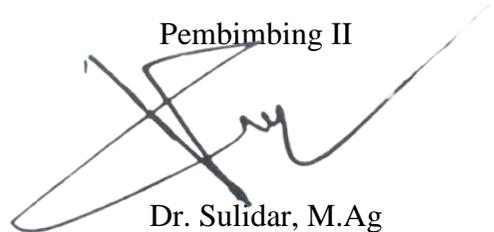
Dapat disetujui dan Disahkan Untuk Diujikan Pada Ujian Terbuka
Memperoleh Gelar Doktor (S-3) Pada Program Studi Ilmu Hadis
FUSI UIN Sumatera Utara Medan
Medan, 28 Agustus 2021

PEMBIMBING

Pembimbing I


Prof. Dr. Nawir Yuslem, MA
NIP. 195808151985031007

Pembimbing II


Dr. Sulidar, M.Ag
NIP. 196705261996031002

HALAMAN PENGESAHAN

Disertasi berjudul: **Nilai-nilai Kesehatan dalam Hadis** atas nama Muhammad Nuh Siregar, Nim: 4006183001 Program Studi Ilmu Hadis telah diujikan sidang Pendahuluan Disertasi (tertutup) Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN SU Medan pada tanggal 28 Agustus 2021. Disertasi ini telah diterima untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Doktor (Dr.) pada Program Studi Ilmu Hadis.

Medan, 28 Agustus 2021
Panitia Sidang Ujian Pendahuluan
Disertasi (Tertutup)
FUSI UIN SU

Ketua,



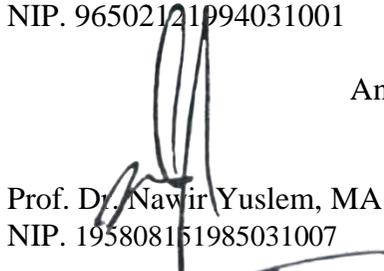
Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag
NIP. 96502121994031001

Sekretaris,

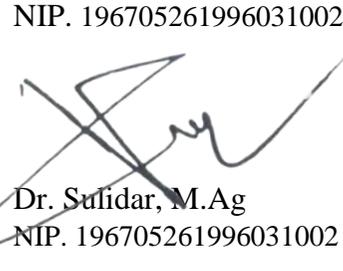


Dr. Sulidar, M.Ag
NIP. 196705261996031002

Anggota,



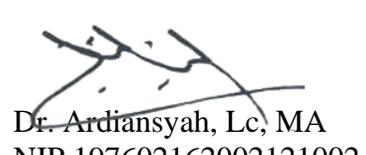
Prof. Dr. Nawir Yuslem, MA
NIP. 195808151985031007



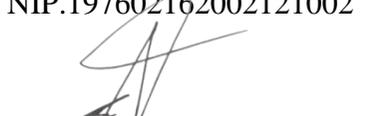
Dr. Sulidar, M.Ag
NIP. 196705261996031002



Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag
NIP.197602162002121002



Dr. Ardiansyah, Lc, MA
NIP.197602162002121002



Dr. Asrar Mabrur Faza, MA
NIDN. 2007028202

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
UIN SU Medan



Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag
NIP. 196502121994031001

PENGESAHAN SEMINAR HASIL

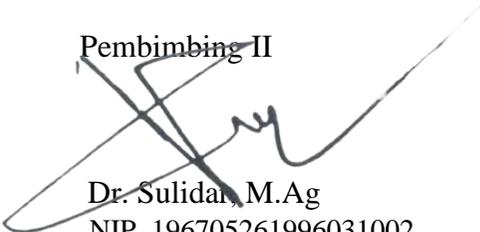
Disertasi berjudul: **Nilai-nilai Kesehatan dalam Hadis** atas nama Muhammad Nuh Siregar, Nim: 4006183001 Program Studi Ilmu Hadis telah diseminarkan pada tanggal 25 Agustus 2021 dan telah diperbaiki sesuai dengan saran-saran pembimbing dan penguji pada seminar hasil.

Medan, 25 Agustus 2021
Panitia Seminar Hasil
Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
UIN Sumatera Utara

Pembimbing I


Prof. Dr. Nawir Yuslem, MA
NIP. 195808151985031007

Pembimbing II

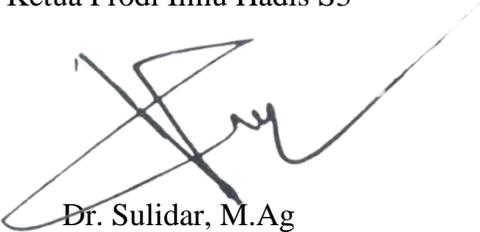

Dr. Sulidar, M.Ag
NIP. 196705261996031002

PENGUJI SEMINAR HASIL


Prof. Amroeni Drajat, M.Ag
NIP. 196502121994031001


Dr. Ardiansyah, Lc, MA
NIP. 197602162002121002

Mengetahui,
Ketua Prodi Ilmu Hadis S3


Dr. Sulidar, M.Ag
NIP. 196705261996031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Nuh Siregar
NIM : 4006183001
Tempat/Tanggal Lahir : Silandit/11 Juni 1977
Alamat : Jln. Tuba IV No. 65 A Medan
Pekerjaan : Dosen FUSI UIN Sumatera Utara Medan

menyatakan dengan sebenarnya bahwa disertasi yang berjudul “**NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM HADIS**” adalah benar-benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebut sembernya.

Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya.

Medan, 23 Agustus 2021
Yang Membuat Pernyataan

Muhammad Nuh Siregar

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian lagi dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasi dengan huruf Latin.

Huruf Araf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	Ś	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syim	Sy	es dan ye
ص	Sad	Ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	đ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas

غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab adalah seperti vokal dalam bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau *harkat*, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
—	<i>Fathah</i>	A	A
—	<i>Kasrah</i>	I	I
—	<i>Dammah</i>	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara *harkat* dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
يَئِي	<i>Fathah dan ya</i>	Ai	a dan i
أَوْ	<i>Fathah dan waw</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَتَبَ	: kataba
فَعَلَ	: fa'ala
ذُكِرَ	: žukira
yažhabu	: يذهب
suila	: سنل
kaifa	: كيف
hauula	: هول

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ	<i>Fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>ya</i>	Ā	a dan garis di atas
إِي	<i>Kasrah</i> dan <i>ya</i>	Ī	I dan garis di atas
أُو	<i>Dammah</i> dan <i>wau</i>	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

<i>qala</i>	:	قال
<i>rama</i>	:	رما
<i>qila</i>	:	قيل
<i>yaqūlu</i>	:	يقول

d. Ta marbūtah

Transliterasi untuk *ta marbūtah* ada dua:

- 1) *ta marbūtah* hidup
Ta marbūtah yang hidup atau mendapat *harkat fathah, kasrah* dan *dammah*, transliterasinya (t).
- 2) *Ta marbūtah* mati
Ta marbūtah yang mati atau mendapat *harkat sukun*, transliterasinya adalah /h/.

- 3) Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).
Contoh:

- *raudah al-atfâl – raudatul atfâl* : روضة الأطفال
- *al-Madīnah al Munawwarah* : المدينة المنورة
- *Talhah* : طلحة

e. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau *tasydid* yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

Contoh:

- *rabbanā* : ربنا
- *nazzala* : نزل
- *al-birr* : البر
- *al-Hajj* : الحج
- *nu'ima* : نعم

f. **Kata Sandang**

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu: ة, ل namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* dan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

- 1) Kata sandang diikuti oleh huruf *syamsiah*
Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf (l) diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2) Kata sandang diikuti oleh huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya. Baik diikuti huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

- *ar-rajulu* : الرجل
- *as-sayyidatu* : السيدة
- *asy-syamsu* : الشمس
- *al-qalamu* : القلم
- *al-badi'u* : البديع
- *al-jalalu* : الجلال

g. *Hamzah*

Dinyatakan di depan bahwa *hamzah* ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya berlaku bagi *hamzah* yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila *hamzah* itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa *alif*.

Contoh:

- *ta'khuzūna* : تاخذون
- *an-nau'* : النوء
- *syai'un* : شيء
- *inna* : ان
- *umirtu* : امرت
- *akala* : اكل

h. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il* (kata kerja), *isim* (kata benda) maupun *harf*, ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya

dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau *harkat* yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- *Wa innallâha lahua khair ar-râziqîn* : وان الله لهم خير الرازقين
- *Wa innallâha lahua khairurrâziqîn* : وان الله لهم خير الرازقين
- *Fa aufû al-kaila wa al-mîzâna* : فافوقوا الكيلو الميزان
- *Fa auful-kaila wal-mîzâna* : فافوقوا الكيل والميزان
- *Ibrâhim al-khalîl* : ابراهيم الخليل
- *Ibrahîmul-khalîl* : ابراهيم الخليل
- *Bismillâhi majrêhâ wa mursâha* : بسم الله مجراها و مرسها
- *Walillâhi ‘alan-nâsi Hijju al-baiti* : والله على الناس حج البيت
- *Man istatâ’a ilaihi sabîla* : من استطاع اليه سبيلا
- *Walillâhi ‘alan-nâsi hijjul-baiti* : والله على الناس حج البيت
- *Man istatâ’a ilaihi sabîla* : من استطاع اليه سبيلا

i. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- *Wa ma Muhammadun illâ rasûl*
- *Inna awwala baitin wudi’a linnâsi lallazî bi bakkata mubârakan*
- *Syahru ramadânal-lazî unzila fîhi al-Qur’ânu*
- *Syahru ramadanal-lazî unzila fîhil-Qur’ânu*
- *Wa laqad ra’âhu bil ufuq al-mubîn*
- *Wa laqad ra’âhu bil-ufuqil-mubîn*
- *Alhamdu lillâhi rabbil – ‘âlamîn*

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harkat yang dihilangkan, huruf kapital yang tidak dipergunakan.

Contoh:

- *Nasrun minallâhi wa fathun qarīb*
- *Lillâhi al-amru jamī'an*
- *Lillâhil-armu jamī'an*
- *Wallâhu bikulli syai'in 'alīm*

j. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu *tajwid*. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan ilmu *tajwid*.

ABSTRAK

NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM HADIS MUHAMMAD NUH SIREGAR



NIM : 4006183001
Program Studi : Ilmu Hadis
Tempat/Tgl. Lahir : Silandit/11 Juni 1977
Nama Orangtua (Ayah) : A. Syukur Siregar (alm)
No. Alumni :
IPK :
Yudisium :
Pembimbing : 1. Prof. Nawir Yuslem, MA
2. Dr. Sulidar, M.Ag

Kajian tentang Hadis kebanyakan hanya diteliti dari sisi ibadah (Fikih), budaya, dan sejarah saja, sementara dari sisi sains (ilmu pengetahuan) masih minim ditemukan. Isyarat-isyarat ilmiah dari Alquran dan Hadis yang sungguh mengagumkan tersebut, baru bisa dipahami setelah adanya temuan-temuan ilmiah dari para ahli.

Disertasi ini bertujuan untuk memahami nilai-nilai yang tersembunyi di dalam Hadis Rasul yang khususnya berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dengan bantuan temuan-temuan ilmiah (sains) modern. Masalah yang diteliti dalam disertasi ini adalah bagaimana nilai-nilai kesehatan di dalam pola makan dan minum, pola tidur, serta pola ibadah dalam Hadis Rasul.

Disertasi ini menggunakan penelitian *library research* dengan rujukan utamanya adalah kitab-kitab Hadis yang tergabung dalam *kutub al-Tis'ah* (kitab-kitab Hadis yang sembilan). Adapun rujukan sekundernya adalah berbagai interpretasi ulama dari kitab-kitab syarah Hadis dan buku-buku yang berkaitan dengan kesehatan. Teknik pengumpulan data digunakan *takhrij al-hadis* dengan metode *maudhu'i* (tematik). Penelitian dalam disertasi ini diuraikan dengan cara menuliskan Hadis-hadis yang terkait dengan topik bahasan lengkap sanad dan matannya yang dirujuk dari kitab sumber Hadisnya. Langkah selanjutnya diuraikan penjelasan para ulama terhadap Hadis tersebut yang dikutip dari berbagai kitab syarah Hadis dan lainnya, lalu dianalisis dengan pendekatan ilmiah (sains).

Penelitian dalam disertasi ini menemukan bahwa dalam pola makan dan minum Rasul terdapat nilai-nilai kebersihan sebagai prinsip dasar bagi kesehatan fisik dan psikis. Di samping itu juga ditemukan bahwa efek penyakit yang bisa ditimbulkan sebagai akibat dari mengonsumsi makanan dan minuman tersebut bisa dihilangkan. Pola makan dan minum dengan cara Rasul sebagai upaya preventif terhadap penyakit liver, lambung, jantung, stroke, ginjal dan lain sebagainya. Adapun dalam pola tidur Rasul ditemukan nilai-nilai kesehatan untuk menjaga lambung, paru-paru, jantung, otak, serta meningkatkan imunitas dan kekebalan tubuh dari berbagai bakteri dan virus. Sementara itu, dalam pola ibadah Rasul ditemukan nilai-nilai kesehatan fisik dan psikis, seperti menghilangkan berbagai kuman, bakteri dan virus dari tubuh. Di samping itu dengan menerapkan pola ibadah seperti Rasul juga akan melancarkan peredaran darah, meregenerasi sel-sel tubuh, meningkatkan hormon endorphin, serta menjadikan denyut jantung normal dan meningkatkan imunitas.

Kata Kunci: Nilai-nilai, Kesehatan, Hadis, Syarah Hadis, Pola Makan dan Minum Rasul, Pola Tidur Rasul, Pola Ibadah Rasul

ملخص

القيم الصحية في الحديث

محمد نوح سريجر

الرقم الجامعي	: ١٠٠٣٨١٦٠٠٤
الشعبة/القسم	: علم الحديث
مكان وتاريخ الولادة	: سلنديت/١١ يولي ١٩٧٧
اسم الأب	: ع. شكر (المرحوم)
المشرف الأول	: الأستاذ الدكتور نور يسلم، المحسّر
المشرف الثاني	: الدكتور سليدار، المحسّر



كان أكثر الدراسة عن الأحاديث الشريفة من الناحية الفقهية -العبادة- والناحية الثقافية والناحية التاريخية فقط، وقلت من الناحية العلمية. وتدرك الدلالات القرآنية العلمية المدهشة بعد أن ابتكر العلماء ابتكارات علمية.

يهدف هذا البحث إلى فهم القيم المخفية من الأحاديث الشريفة وخاصة القيم الصحية بمدخل الابتكارات العلمية الحديثة. وأما مشكلات هذا البحث فهي القيم الصحية لأدب الأكل والشرب والنوم وكيفية العبادة في الأحاديث الشريفة.

هذا البحث بحث مكثي ومصادر بياناته الأساسية هي كتب الأحاديث التسعة، ومصادرها الثانوية هي الكتب في شرح الأحاديث والكتب الصحية. وأسلوب جمع البيانات هو تخريج الحديث بالطريقة الموضوعية. وأما عرض البيانات فيكون بكتابة الأحاديث الصحية سندا ومتنا كما هي مكتوبة في المصادر الأساسية، ثم شرحت الأحاديث شرح العلماء من كتب شرح الأحاديث وغيرها ثم حللت بالمدخل العلمي.

فلأدب الأكل والشرب في الأحاديث الشريفة تكون قيم النظافة مبدأ أساسيا للصحة الجسمية والنفسية. بالإضافة إلى ذلك، يدرك تمكين من إزالة تأثير استهلاك المأكولات والمشروبات السليبي. يكون أدب الأكل والشرب من السنة سعيا احترازيا ومحاولا وقائية من المرض الكيدي والمغص والمبطون والمرض القلبي والسكتة الدماغية والكلوي وهلم جرا. وتدرك لأدب النوم من السنة القيم الصحية في وقاية البطن والرئة والقلب والدماغ وتقوية مناعة وحصانة الجسم من الجراثيم والفيروسات. وأما لكيفية العبادة من السنة تدرك القيم الصحية جسمية ونفسية، منها إزالة المكروبات والجراثيم والفيروسات من الجسم. وبالإضافة إلى ذلك، أن كيفية العبادة كعبادة الرسول صلى الله عليه وسلم تحسّن دورة دموية وتقوية حصانة الجسم وتحديد الخلايا الجسدية وتقوية هورمون إندورفين واستتباب النبض وتقوية المناعة.

الكلمات المفتاحية: القيم، الصحية، حديث، شرح الحديث، أدب الأكل والشرب، والنوم وكيفية العبادة

ABSTRACT

HEALTH VALUES IN HADITH

Muhammad Nuh Siregar



NIM : 4006183001
Study Program : Ilmu Hadis
Place/Date. Born : Silandit/11 Juni 1977
Parents' Name : A. Syukur Siregar (Alm)
Alumni Number :
IPK :
Yudisium :
Promoter : 1. Prof. Dr. Nawir Yuslem, MA
2. Dr. Sulidar, M.Ag

Studies on Hadith are mostly only studied in terms of worship (Fiqh), culture, and history, while in terms of scientific study is still minimally found. Scientific cues from the Qur'an and Hadith are truly amazing, can only be understood after the scientific findings from the experts.

This dissertation aims to understand the hidden values in the Hadith of the Prophet which are specifically related to health values with the help of modern scientific findings. The research problem formulation studied in this dissertation is how the health values in eating and drinking, sleeping, and worship patterns are in the Prophet's Hadith.

This dissertation uses library research with its main reference the books of Hadith which are collected in the books of al-Tis'ah (the nine books of Hadith). The secondary references are various interpretations of scholars from the syarah books of Hadith and books related to health. Data collection techniques used takhrij al-hadith with the maudhu'i (thematic) method. The research in this dissertation is described by writing down the Hadiths related to the topic of the complete discussion of the sanad and its matan which are referenced from the book of its Hadith's source. The next step is to describe the explanations from the Hadith's scholars, which are quoted from various books of syarah Hadith (Hadith explanations) and others, then analyzed with a scientific approach.

The research in this dissertation found that the Prophet's eating and drinking patterns contained the values of cleanliness as a basic principle for physical and psychological health. In addition, it was also found that the effects of diseases that could be caused as a result of consuming these foods and beverages could be eliminated. The pattern of eating and drinking of Prophet as a preventive effort against diseases of liver, stomach, heart, stroke, kidney and so on. The Prophet's sleep pattern found health values to protect the stomach, lungs, heart, brain, and increase immunity of body from various bacteria and viruses attack. Meanwhile, in the Prophet's worship pattern, physical and psychological health values were found, such as eliminating various germs, bacteria and viruses from the body. In addition, by applying a pattern of Prophet's worship will also improve blood circulation, regenerate body cells, increase endorphins, and make the heart rate normally and increase immunity.

Keyword: Values, Health, Hadith, Hadith Interpretation, Prophet's Eating And Drinking Patterns, Prophet's Sleep Pattern, Prophet's Worship Pattern

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah swt. yang memberikan kesehatan dan kesempatan kepada peneliti sehingga disertasi ini dapat diselesaikan sedemikian rupa. Salawat dan salam dihadihkan kepada Nabi Muhammad saw. yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan sampai ke alam yang disinari iman dan Islam.

Dengan selesainya penulisan Disertasi ini, peneliti menghaturkan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil sampai selesainya penulisan disertasi ini. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
2. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN SU Medan
3. Bapak Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Hadis S3 FUSI UIN SU Medan
4. Bapak Prof. Dr. Nawir Yuslem, MA yang telah bersedia membimbing peneliti dalam menyelesaikan disertasi ini yaitu sebagai Pembimbing I, sekaligus sebagai penguji peneliti dalam ujian Seminar Hasil, Ujian Tertutup dan Ujian Terbuka disertasi.
5. Bapak Dr. Sulidar, M.Ag, yang juga telah bersedia membimbing peneliti dalam menyelesaikan disertasi ini sebagai pembimbing II sekaligus pengujji.
6. Bapak Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag yang telah menguji peneliti di dalam ujian Seminar Hasil, Ujian Tertutup dan Ujian Terbuka.
7. Bapak Dr. Ardiansyah, MA yang telah menguji peneliti di dalam ujian Seminar Hasil, Ujian Tertutup dan Ujian Terbuka.
8. Bapak Dr. Asrar Mabur Faza, MA sebagai penguji eksternal peneliti dalam Ujian Tertutup dan Terbuka.
9. Pimpinan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN SU Medan.
10. Para guru dan dosen peneliti yang telah mencurahkan ilmunya kepada peneliti.
11. Orang tua dan mertua peneliti yang tidak putus-putusnya melantunkan doa kepada Allah swt. untuk keberhasilan anaknya sehingga menjadi seperti sekarang ini dan dapat menyelesaikan studi.
12. Istri peneliti Hariani, S.Ag dan anak-anak peneliti yang tidak bosan-bosannya memberikan semangat kepada peneliti agar dapat menyelesaikan penelitian ini.

13. Kakakanda Hotmaida Sari Siregar, S.Ag, dan adinda Enni Salima Siregar beserta keluarga peneliti yang selalu memberikan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan studi dan penelitian ini.
14. Kakak ipar, adek ipar beserta keluarga yang juga turut memberikan motivasi dan kepada peneliti untuk menyelesaikan studi dan penelitian ini.
15. Bapak Dr. Syukri, MA, bapak Dr. Mardian Idris Harahap, MA, Dr. Ziaul Haq, MA, Dr. Indra, MA, Husna Sari Siregar, M.Si Dr. Aprilinda Harahap, MA, Dr. Nurliana Damanik, MA, Muhammad Nasir, M.Pd.I beserta teman-teman sejawat peneliti yang tidak mungkin saya kemukakan satu persatu yang memberikan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
16. Civitas Akademika UIN SU lebih khusus FUSI UIN SU Medan.
17. Teman-teman alumni Musthafawiyah Dr. Muhammad Roihan Nasution, MA, Ardiansyah Rambe, Ahmad Riswan Nasution, Pahrurrozi Siregar, Ali Daud Siregar, Pantas Tarigan, M.Pd beserta keluarga.
18. dr. Alorindah Harahap, Sp. A, beserta keluarga yang telah bersedia memberikan waktu dan membagi ilmunya untuk kelengkapan data disertasi ini.
19. Azwan, Agustianda, Khairul Huda dan para Operator Prodi FUSI yang selalu memberikan waktu, tenaga dan pikiran untuk menyelesaikan penelitian ini.
20. Hafiz, Tarmizi dan Syamsul Haq Sipahutar yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.

Akhirnya kepada Allah swt. jualah peneliti berserah diri. Kepada semua pihak yang peneliti tuliskan di atas dan lainnya peneliti bermohon kepada Allah swt. agar diberikan balasan kebaikan yang berlipat dan yang tidak terhingga. Kepada para pembaca, ,meskipun disertasi ini telah diselesaikan dengan seluruh kemampuan, penulis menyadari bahwa disertasi ini masih belum sempurna. Untuk itu, komentar, kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca untuk kelengkapan penelitian ini sangat diharapkan.

Medan, 31 Agustus 2021

Peneliti

Muhammad Nuh Siregar

DAFTAR ISI

	halaman
PEDOMAN TRANSLITERASI	i
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Batasan Masalah.....	14
D. Penjelasan Istilah.....	15
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Kegunaan Penelitian.....	16
G. Kajian Terdahulu/Review Karya.....	16
H. Metode Penelitian.....	19
I. Sistematika Pembahasan.....	23
BAB II NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM POLA MAKAN DAN MINUM RASUL	
A. Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan.....	25
B. Doa Sebelum dan Sesudah Makan dan Minum.....	27
C. Makan dan Minum dengan Tangan Kanan.....	39
D. Larangan Makan dan Minum Berdiri.....	42
E. Larangan Bernapas dalam Gelas Ketika Minum.....	50
F. Larangan Menghembus atau Meniup Minuman dan Makanan.....	53
G. Orang Mukmin Makan dengan Satu Usus.....	57
H. Makanlah Makanan yang Seimbang.....	64
BAB III NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM POLA TIDUR RASUL DAN YANG TERKAIT DENGANNYA	
A. Anjuran Membersihkan Tempat Tidur atau Mengibaskan Seprai Sebelum Tidur.....	70
B. Membaca Doa Sebelum dan Sesudah Tidur.....	75
C. Tidur Miring Ke Kanan.....	80
D. Anjuran Mematikan Lampu Sebelum Tidur.....	88

E. Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Tidur	94
F. <i>Intinsyāq</i> dan <i>Istinsār</i> Setelah Bangun Tidur	99
G. Larangan Begadang	103

**BAB IV NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM
POLA IBADAH RASUL**

A. Wudu	111
B. Salat	119
C. Puasa.....	151
D. Zikir, Doa dan Membaca Alquran.....	159
E. Sedekah	179

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	186
B. Saran-saran	187

DAFTAR PUSTAKA	188
-----------------------------	-----

GLOSARIUM	195
------------------------	-----

RIWAYAT HIDUP PENELITI

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rasulullah saw. adalah merupakan suri teladan yang baik bagi umat Islam. Karenanya setiap gerak-geriknya merupakan tuntunan dan pembinaan bagi manusia. Dalam membina masyarakat awal Islam, Nabi saw. memberikan pengarahan, pengajian atau nasehat kepada para sahabat. Sahabat yang memiliki kesempatan untuk mengikuti pengajian beliau, akan menulis atau mencatat apa yang mereka lihat dan dengar dari Rasulullah saw. Catatan-catatan mereka inilah sebagai bukti bahwa Hadis ditulis pada masa awal Islam. Penulisan ini dilakukan dengan inisiatif sendiri, juga ada dengan perintah langsung dari Nabi saw. M.M. A‘zamī, salah seorang sarjana Hadis Muslim yang sangat konsen terhadap manuskrip-manuskrip Alquran dan Hadis telah membuktikan hal ini. Menurut penelitian yang dilakukan A‘zamī, ditemukan ada 52 sahabat yang memiliki catatan Hadis. Di antara mereka adalah; Abū Umāmah al-Bahīlī, Abū Ayyūb Khālid bin Zaid al-Anṣārī, Abū Bakar aṣ-Ṣiddīq, Abū Bakr Nufai‘ bin Masrūh aṣ-Ṣaqafī, Abū Rāfi‘.¹

Walaupun para sahabat hidup bersama Nabi, dekat dengan Nabi bahkan mengikuti perjalanan Nabi kemanapun Nabi berjalan, menyaksikan perbuatan Nabi, namun terkadang mereka tetap meminta penjelasan dari apa yang dikatakan dan diperbuat oleh Nabi. Bahkan walaupun ada di antara mereka yang mengetahui maksud dari perkataan dan perbuatan Nabi tersebut mereka juga tetap meminta penjelasan dari Nabi apa yang dimaksudkan oleh Nabi. Terkadang Nabi juga menanyakan kepada mereka apakah mereka tahu atau paham apa yang disampaikan oleh Nabi. Itu sebabnya Nabi sering juga menjelaskan perkataannya agar para sahabat tidak keliru dalam memahami dan mengamalkan apa yang disampaikan Nabi.

Atas dasar ini syarah Hadis pada masa Rasulullah sudah terjadi, walaupun hanya dalam bentuk yang sederhana atau belum dalam bentuk yang sistematis dibandingkan dengan masa sesudahnya. Pada masa Rasul ini yang menjadi pensyarah Hadis itu adalah Rasul sendiri atau Hadis Nabi juga. Dalam artian bahwa pada masa ini antara Hadis yang satu dengan Hadis lain saling mensyarahkan dan menjelaskan. Banyak contoh Hadis

¹Lihat Muḥammad Muṣṭafā al-A‘zamī, *Dirāsāt fī al-Ḥadīṣ an-Nabawī wa Tārikhu Tadwīnih*, 1 (Beirut: al-Maktab al-Islami, 1413 H/1996 M), 92-142.

Nabi saw. yang ditemukan bahwa Hadis yang ini menjelaskan Hadis yang itu, sehingga sampai sekarang menjadi sebuah cara baku untuk memahami Hadis.

Seiring dengan itu, pensyarahan Hadis mulai dari masa sahabat, tabi'in dan tabi' at-Tabi'in semakin hari semakin berkembang. Mulai dari kitab *Ma'ālim as-Sunan* karya al-Khattābī, *Tafsīr Garīb al-Ḥadīṣ* karya Marwān 'Abdul Mālik al-Andalūsī, *Fath al-Bārī Syarh Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* karya Ibn Hajar al-'Asqalānī dan lain sebagainya memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pensyarahan terhadap kitab-kitab Hadis.

Selanjutnya pada abad modern yang diawali pada tahun 1500-an kegiatan pensyarahan Hadis masih mengikuti model pensyarahan Hadis pada abad-abad sebelumnya. Pensyarahan yang dilakukan masih berkisar kepada ketiga model yaitu model *tahlīlī*, *ijmālī* dan *muqāran*. Pensyarahan yang mereka lakukan adalah terfokus kepada satu kitab Hadis yang disusun pada abad ketiga sampai kepada abad ketujuh Hijriah. Seperti yang dilakukan oleh al-Mubārakfūrī dalam mensyarah Sunan at-Tirmizī dalam kitabnya *Tuhfah al-Aḥwāzī*, Idris al-Marbawī mensyarah kitab *Sunan at-Tirmizī* dalam kitab *Baḥr al-Māzī* yang ditulis dalam Arab Melayu, ulama Indonesia Syekh Nawawī al-Bantani, ulama besar Indonesia, juga mensyarah kitab-kitab Hadis sumber skunder seperti kitab *Tanqīḥ al-Qaul al-Ḥaṣīṣ fī Lubāb al-Ḥadīṣ* karya as-Suyūṭī dan juga kitab *Naṣāiḥ al-'Ibād fī Bayān Alfaz al-Munabbihāt 'ala Isti'dād li Yaum al-Ma'ād* karya Ibn Hajar al-'Asqalānī.

Namun belakangan pensyarahan Hadis semakin berkembang dan cukup signifikan yang terinspirasi dari penafsiran Alquran. Para ahli keislaman mengarahkan pandangan mereka kepada problem-problem baru dan berusaha untuk memberikan jawaban-jawabannya melalui petunjuk Alquran, sambil memperhatikan hasil-hasil pemikiran atau penemuan manusia, baik yang positif maupun yang negatif, sehingga bermunculanlah banyak karya ilmiah yang berbicara tentang satu topik tertentu menurut pandangan Alquran, misalnya *al-Insān fī al-Qur'ān*, dan *al-Mar'ah fī al-Qur'ān* karya 'Abbās Maḥmūd al-'Aqqād, atau *ar-Ribā fī al-Qur'ān* karya al-Maudūdī, dan sebagainya.²

Sejak itu maka model penafsiran Alquran dan diikuti oleh para ahli Hadis bertambah satu metode penafsiran dengan nama metode *mauḍū'ī* (tematik). Metode *mauḍū'ī* ini sebagaimana dikemukakan oleh al-Farmawī, langkah-langkah yang hendaknya ditempuh untuk menerapkan metode *mauḍū'ī* ini adalah: (a) menetapkan masalah yang akan dibahas (topik); (b)

²M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, cetakan 18, (Bandung: Mizan, 1998), 114.

menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut; (c) menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang asbab an-nuzulnya; (d) memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing; (e) menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (outline); (f) melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan pokok bahasan; (g) mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama, atau mengkompromikan antara yang 'am (umum) dan khas (khusus), mutlaq dan muqayyad (terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan.³

Atas dasar itu pensyarah Hadis tidak lagi hanya khusus kepada kitab-kitab tertentu saja tetapi dilakukan dengan metode *maudu'i* ini. Para pensyarah Hadis mulai melakukan pensyarahannya dengan mensyarahkan Hadis-hadis tertentu yang diambil dari berbagai kitab Hadis berdasarkan tema yang ditentukan terlebih dahulu dan mengumpulkan Hadis-hadis yang relevan dengan tema tersebut. Kemudian mensyarahkannya atau memahaminya dan mengaitkannya dengan berbagai pendekatan. seperti pendekatan budaya, sosilogis, humaniora, antropologis, bahasa atau *ma'anī* dan bahkan pendekatan ilmiah dan perkembangan sains. M. Syuhudi Ismail umpamanya menulis buku *Hadis Nabi yang Tekstual dan Kontekstual: Tela'ah Ma'ani al-Hadits tentang Ajaran Islam yang Universal, Temporal, dan Lokal*, Zaglūl an-Najjār dalam karyanya *al-I'jāz al-Ilmā fī Sunnah al-Nabawiyah*, Abdel Daem al-Kaheel dalam karyanya *Asrār as-Sunnah an-Nabawiyah* dan Nizar Ali dalam karyanya *Hadis Versus Sains*.

Oleh karena itu, pensyarah atau pemahaman terhadap sebuah Hadis itu akan diuraikan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan (sains) yang ada pada waktu itu. Dengan demikian semakin berkembang ilmu pengetahuan manusia maka tentunya semakin berkembang pula pemahaman terhadap Hadis itu. Demikian juga halnya dengan perbedaan-perbedaan pendekatan yang digunakan oleh pensyarah dalam memahami Hadis. Apabila pendekatan yang digunakan oleh pensyarah dalam memahami sebuah Hadis berbeda dengan pensyarah/pemahaman lainnya maka tentunya berbeda pula hasil pemahaman yang diperoleh. Dengan demikian, semakin banyak varian pendekatan yang dilakukan dalam memahami Hadis maka semakin luas pemahaman Hadis itu diperoleh. Atas dasar itu, maka pemahaman terhadap Hadis sangat urgen dan perlu digalakkan dan diintensifkan sebagaimana dikemukakan oleh Nawir

³Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, 114.

Yuslem.⁴

Muhammad Syuhudi Ismail, salah satu pakar Hadis di Indonesia, telah memulai memahami Hadis dengan menggunakan berbagai pendekatan. Dalam menjelaskan Hadis yang diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim dalam hal mematikan lampu tatkala hendak tidur sebagai berikut: "أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَعَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَحَمِّرُوا الطَّعَامَ

" وَالشَّرَابَ" [Matikanlah lampu-lampu pada waktu malam ketika kamu sekalian tidur; kuncilah pintu-pintu; ikatlah tempat-tempat air minum [yang terbuat dari kulit]; dan tutupilah makanan dan minuman].⁵

M. Syuhudi Ismail dalam menjelaskan Hadis di atas sebagai berikut:

Pada zaman Nabi, alat penerang waktu malam adalah lampu minyak. Apabila lampu tidak dimatikan tatkala hendak tidur, maka mungkin akan terjadi kebakaran. Penyebabnya mungkin karena lampu minyak itu disentuh oleh binatang, misalnya tikus atau karena hembusan angin. Untuk keamanan bersama dan untuk penghematan, maka penghuni rumah perlu mematikan lampu-lampu terlebih dahulu sebelum tidur.⁶

Pada zaman sekarang, lanjut Ismail, banyak rumah yang menggunakan lampu listrik. Dengan demikian, keamanan lebih terjamin walaupun lampu dinyalakan tatkala penghuni rumah sedang tidur. Dengan fasilitas lampu seperti itu, maka tidak ada salahnya sekiranya lampu tetap menyala walaupun penghuni rumah telah tidur.⁷

Ismail dalam menjelaskan Hadis di atas menggunakan pendekatan budaya yaitu berkaitan dengan keadaan yang sedang terjadi (berkembang), dalam hal ini dari budaya lampu minyak atau "teplok" ke listrik seperti sekarang ini, sehingga tidak perlu mengamalkan Hadis tersebut.

⁴Nawir Yuslem, *Metodologi Penelitian Hadis: Teori dan Implementasinya dalam Penelitian Hadis* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2008), 205.

⁵Muhammad ibn Ismā'īl Abū 'Abdillāh Al-Bukhārī al-Ju'fī, *al-Jāmi' al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūlillāh Ṣallā Allāh 'Alaiḥ wa Sallam wa Sunaniḥ wa Ayyāmih* (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*), Muḥammad Zuhair bin Nāṣir an-Nāṣir, ed., 8 (t.t.p.: Dar Tuq an-Najah, 1422 H), 65.

⁶M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang Tekstual dan Kontekstual: Tela'ah Ma'ani al-Hadits tentang Ajaran Islam yang Universal, Temporal, dan Lokal* (Jakarta: Bulan Bintang, 1994), 65-66.

⁷Ismail, *Hadis Nabi yang Tekstual*, 66.

Selanjutnya Ismail juga memahami Hadis di atas berdasarkan ‘*illat*⁸ (sebab) nya yaitu kebakaran, jika kebakaran itu bisa dihilangkan atau tidak terjadi kalau lampunya tetap hidup maka menghidupkan lampu di waktu malam (tidur) tidak dilarang.

Kalau Hadis di atas dipahami dari konteks ilmu kedokteran atau ilmu kesehatan sebagaimana perkembangan ilmu pengetahuan teknologi saat ini, ternyata dengan mematikan lampu ketika tidur di malam hari ada nilai-nilai kesehatan yang terkandung di dalamnya. Dua penelitian di Amerika telah menunjukkan bahwa cahaya yang terang pada malam hari akan mengurangi produksi melatonin⁹ dan menyebabkan terjadinya peningkatan produksi hormon estrogen pada perempuan sehingga keadaan ini akan meningkatkan insiden timbulnya kanker payudara di antara perempuan pekerja malam. Bahkan, mereka yang tidur dengan lampu menyala memiliki kekebalan lebih rendah terhadap penyakit dan berisiko terkena penyakit kanker lebih tinggi bila dibandingkan orang-orang lain yang tidak bekerja di malam hari.¹⁰

Dengan adanya temuan penelitian tersebut jelas bahwa ternyata dibalik sebuah Hadis itu ada kandungan yang sungguh luar biasa yang untuk mengetahuinya diperlukan berbagai pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (sains). Ini menunjukkan bahwa pemahaman yang didapati dari sebuah Hadis tidak terlepas dari pendekatan-pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (sains) yang berkembang pada masa itu. Dengan demikian Hadis Rasul tersebut tetap sesuai dengan zaman dimana waktunya atau eranya ia dipahami.

Ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap Hadis perlu dan sangat urgen dilakukan dengan berbagai pendekatan. Tidak hanya dari segi pendekatan linguistik, sosio-historis, sosiologis, antropologis, living Hadis dan lainnya, tetapi diperlukan juga dilakukan dengan pendekatan sains dan teknologi sebagaimana perkembangan sains sekarang ini yang sungguh luar biasa. Cukup banyak temuan-temuan ilmiah yang dihasilkan oleh para ahli sains dan teknologi berdasarkan penelitian-penelitian mereka yang apabila

⁸Maksud ‘*illat* di sini bukan *illat* dalam istilah ilmu Hadis, tetapi yang dimaksud di sini adalah *illat* menurut istilah Ushul Fiqh. *Illat* dalam istilah Ushul Fiqh adalah sifat zahir yang dipedomani dan menjadi pendeteksi hukum. atau suatu sifat yang keberadaannya menyebabkan adanya hukum, dan ketiadaannya menyebabkan ketidakadanya hukum. (Lebih lanjut lihat kitab-kitab Ushul Fiqh).

⁹Melatonin adalah hormon yang juga dikenal sebagai N-Asetil-5-Methoxy-Tryptamine (NA-5-MT). Iftachul’ain Hambali, *Islamic Pineal Therapy* (Jakarta: Prestasi, 2011), 17.

¹⁰Hambali, *Islamic Pineal*, 18.

dirujuk kepada Alquran dan Hadis ternyata ada isyarat-isyarat di dalamnya tentang apa yang mereka temukan tersebut.

Mengenai posisi tidur umpamanya, para ahli sains kedokteran menemukan bahwa, tidur ke arah kanan merupakan posisi terbaik dibandingkan dengan posisi lainnya. Karena ketika seseorang tidur miring ke kanan, paru kiri yang lebih kecil dari kanan memberi penekanan yang sangat kecil terhadap jantung. Liver tidak akan membebani lambung sehingga lambung akan lebih cepat dikosongkan. Dari sisi intervensi medis, tidur miring ke kanan memfasilitasi pembuangan *sekresi mucus* pada *bronkhiolus respiratorius* kiri. Jika kita memperhatikan struktur anatomi organ paru-paru maka percabangan *bronkus* kanan dan kiri tidaklah simetris. Sisi kanan relatif lebih lurus, sedangkan sisi kiri berposisi lebih vertikal sehingga pengeluaran *mucus* (dahak) menjadi lebih sulit di bagian kiri. Dengan tidur miring ke kanan maka evakuasi akumulasi *mucus* relatif dipermudah untuk bronkus sebelah kiri yang agak vertikal tersebut. Posisi miring ke kanan dengan kepala mengarah utara, kaki mengarah selatan, dan wajah menghadap kiblat, membuat tubuh tidak menolak arus medan magnet konstan mengalir seujur tubuh dan kutub magnetic utara menuju selatan yang “mungkin” berpengaruh juga terhadap tubuh kita.¹¹

Hasil temuan ahli kesehatan di atas sesuai dengan apa yang dianjurkan dan diamalkan oleh Rasulullah saw. sebagaimana Hadis yang diriwayatkan oleh Abū Dāwud.

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا حَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ لِيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ لِيَقُلْ: بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتَ جَنِّي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ "

Abu Dawud berkata: menceritakan kepada kami Ahmad ibn Yūnus, menceritakan kepada kami Zuhair, menceritakan kepada kami ‘Ubaidillah ibn ‘Umar, dari Sa‘īd ibn Abī Sa‘īd al-Maqburī, dari ayahnya, dari Abū Hurairah, ia berkata, Rasulullah saw. bersabda: “Apabila seseorang kamu hendak tidur,

¹¹Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Noura Books, 2012), 206.

maka dia hendaknya mengibaskan tempat tidurnya dengan bagian dalam kainnya, karena sesungguhnya dia tidak mengetahui apa yang bersembunyi di dalamnya. Kemudian hendaknya tidur atas sisinya yang kanan (miring ke kanan) seraya membaca: ‘dengan menyebut nama-Mu ya Rabb saya meletakkan dan mengangkat lambungku. Jika Engkau menahan ruhku maka rahmatilah dia, tapi bila Engkau melepaskannya maka jagalah dia dengan penjagaan yang dengannya Engkau menjaga para hamba-Mu yang salih.’¹²

Allah swt. menyatakan dalam Alquran bahwa Rasulullah saw. adalah rahmat bagi seluruh alam. Kesehatan merupakan bahagian dari rahmat, dan atas dasar ini maka praktik-praktik yang dilakukan oleh Rasul yang diketahui dari Hadis-hadis Rasul tentunya mengandung nilai-nilai kesehatan. Dalam hal ini Imam ibn al-Qayyim berkata; barang siapa yang merenungkan tuntunan Nabi saw. tentu akan mendapatinya sebagai tuntunan penjagaan kesehatan yang paling sempurna. Tuntunan ini menitikberatkan perhatiannya pada bagaimana mengurus makan dan minuman, sandang dan papan, waktu tidur dan jaga, diam dan bergerak, serta waktu luang dan istirahat dengan sebaik-baiknya. Maka jika semua itu bisa dilakukan secara berimbang dan sesuai dengan kondisi tubuh, iklim, usia serta kebiasaan yang ada, niscaya akan berakibat pada terpeliharanya kesehatan sampai akhirnya ajal tiba.¹³

Ibn Qayyim al-Jauziyyah sebagai ulama yang hidup pada abad kedelapan Hijriyah, sebenarnya sudah menemukan hal yang sama dengan temuan para ahli kesehatan di atas sebagaimana dituliskannya di dalam kitab *Zād al-Ma‘ād*. Karena pada masa Ibn Qayyim merupakan masa kejayaan Islam dalam bidang ilmu pengetahuan agama dan sains. Itu sebabnya Maurice Bucaille mengatakan bahwa, pada masa silam dalam sejarah Islam, agama dan sains merupakan dua saudara kembar.¹⁴ Memang, selama kurang lebih tujuh ratus tahun, sejak abad kedua hingga kesembilan masehi (penulis mungkin salah dalam menuliskannya: Hijriyah), peradaban Islam mungkin merupakan peradaban yang paling produktif dibandingkan peradaban mana pun di wilayah sains, dan sains Islam berada pada garda depan dalam berbagai kegiatan, mulai dari kedokteran sampai

¹²Abū Dāwud Sulaiman al-Asy‘ās ibn Ishāq al-Azdī as-Sijistānī, *Sunan Abū Dāwud*, editor Muḥammad Muḥyī ad-Dīn ‘Abd al-Ḥāmid, 4 (Beirut: al-Maktabah al-‘Asriyyah,t.t.), 311.

¹³Muhammad Nuh Siregar, *Hadis-Hadis Pendidikan: Orangtua Mendidik Anak dan Pendidik Mendidik Peserta Didik Berdasarkan Hadis Nabi* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2017), 109, Yusuf al-Qardawi, *Islam Agama Ramah Lingkungan*, terj. Abdullah Hakam Shah dkk. (Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 2002), 159.

¹⁴Maurice Bucaille, *Renungan tentang Agama dan Sains dalam Hubungan Antisipasi Ilmiah dari Al-Qur’an*, dalam Ahmad as-Shouwy, et.al, *Mukjizat Al-Qur’an dan As-Sunnah tentang Iptek*, cet. 3, (Jakarta: Gema Insani Press), 290.

astronomi. Dengan demikian sains Islam mencakup berbagai pengetahuan modern seperti kedokteran, astronomi, matematika, fisika, dan sebagainya yang dibangun atas arahan nilai-nilai Islami.¹⁵

Ibnu Ikhwah, sebagai salah seorang ahli fikih yang bermazhab Syāfi‘ī pada abad ketujuh Hijrah mengatakan bahwa; “Mempelajari ilmu kedokteran adalah kewajiban masyarakat sebagai sebuah keseluruhan, akan tetapi di zaman kita, kaum muslim tidak memperhatikannya, dan kita mempunyai banyak kota yang hanya memiliki dokter Kristen dan Yahudi, yang pernyataannya mengenai masalah medis tidak dapat diterima ketika masalahnya berhubungan dengan agama. Di zaman kita, saya tidak banyak melihat orang mempelajari kedokteran, akan tetapi saya banyak melihat mereka yang terlibat secara mendalam kepada fikih dan etika serta masalah-masalah yang mengundang polemik, sementara kota-kota kita penuh oleh ahli-ahli fikih yang sibuk memberikan pendapatnya mengenai berbagai peristiwa. Berbicara dalam lingkup Islam, saya tak tahu bagaimana hal itu bisa diizinkan: pada suatu saat ketika tugas-tugas wajib suatu masyarakat diabaikan, seseorang malah terlibat mendalam dalam bidang yang telah dipelajari orang lain...”¹⁶

Padahal sungguh banyak Hadis Nabi yang mengisyaratkan prinsip-prinsip dasar kesehatan, yang kalau diperhatikan sebenarnya Rasulullah saw. sangat menganjurkan untuk mempelajari dan mengkaji tentang ilmu kesehatan atau kedokteran tersebut sebagaimana ilmu fikih dan lainnya. Di antara isyarat-isyarat tersebut ditemukan dalam Hadis tentang kebersihan itu sebagian dari iman yang diriwayatkan oleh Muslim¹⁷ berikut:

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا حَبَّانُ بْنُ هِلَالٍ حَدَّثَنَا أَبَانُ حَدَّثَنَا يَحْيَىٰ أَنَّ زَيْدًا حَدَّثَهُ أَنَّ أَبَا سَلَامٍ حَدَّثَهُ عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ. وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأَانِ

¹⁵Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, cetakan ke 19, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2012),151-152.

¹⁶Mahdi Ghulsyani, *The Holy Quran and the Science of Nature*, terjemah Agus Effendi, *Sains Menurut Al-Quran* (Bandung: Mizan, 1986), 70.

¹⁷Muslim ibn al-Ḥajjāj Abū al-Ḥasan al-Qusyairī An-Naisābūrī, *al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-‘Adl ‘an al-‘Adl ilā Rasūlillāh Ṣallā Allāh ‘Alaiḥ wa Sallām* (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ Muslim*), Muḥammad Fu‘āad ‘Abd al-Bāqī, ed., 1 (Beirut: Dar Ihya at-Turas, t.t.), 203.

– أَوْ تَمَلُّ – مَا بَيْنَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ
وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو فَبَائِعٌ نَفْسَهُ فَمُعْتِقُهَا أَوْ مُؤْبِقُهَا.

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Ishāq ibn Mansūr, menceritakan kepada kami Ḥabbān ibn Hilāl, menceritakan kepada kami Abān, menceritakan kepada kami Yaḥyā, bahwasanya Zaid telah menceritakan kepadanya, bahwasanya Abū Sallām menceritakan kepadanya, dari Abū Mālik al-Asy‘arī ia berkata, Rasulullah saw. bersabda : kebersihan itu sebagian dari iman, *alhamdulillah* yang memenuhi timbangan, *subḥānallāh walḥamdulillāh* keduanya memenuhi antara langit dan bumi. Salat itu adalah nur, sedekah itu adalah dalil dan sabar itu adalah cahaya serta Alquran itu hujah untuk membelamu atau menentangmu. Setiap manusia berusaha untuk menjual dirinya, sebagian menyelamatkannya dan sebagian mencelakakannya.

Umat Islam pada umumnya banyak yang mengabaikan Hadis ini kalau dilihat dari sisi praktik. Dapat dibuktikan bahwa negara yang berpenduduk muslim terbanyak di dunia jauh lebih kotor apabila dibandingkan dengan negara yang berpenduduk non muslim. Begitu juga halnya dari segi kekuatan, baik itu fisik maupun lainnya, Islam ketinggalan dibandingkan dengan negara-negara non muslim. Padahal Rasulullah saw. sudah menekankan tentang hal ini di dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim¹⁸ berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَابْنُ مُيَمَّرٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ، عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»

Muslim berkata: Menceritakan kepada kami Abū Bakr ibn Abū Syaibah dan ibn Numair keduanya berkata menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Idrīs dari Rabī‘ah ibn ‘Usmān dari Muḥammad ibn Yaḥyā ibn Ḥibbān dari al-A‘raj dari Abū Hurairah ia berkata, Rasulullah saw. bersabda : Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allāh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang

¹⁸Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, IV, 2052.

lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allāh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allāh, dan Allāh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan.

Tetapi umat Islam mengabaikan hal tersebut sehingga tertinggal dengan non muslim yang mereka sangat memperhatikan ilmu kedokteran dan ilmu sains lainnya, sehingga mereka lebih kuat dibandingkan dengan negara-negara muslim.

Ini menunjukkan bahwa pada abad ketujuh Hijriyah keadaan umat Islam mulai tertinggal dibandingkan dengan non muslim (Barat) dari segi sains dan teknologi. Kalaupun tidak sepenuhnya ketinggalan di masa ini, tetapi embryonya sudah mulai kelihatan. Karena sampai abad kesembilan Hijriyah, Islam masih mendominasi dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Apa yang dikhawatirkan oleh Ibnu Ikhwah mulai dari abad kesepuluh hijriyah sampai sekarang keadaan itu terbukti. Bahkan sekarang ini bisa dikatakan lebih parah dari yang dikatakan Ibn Ikhwah tersebut. Karena umat Islam sekarang sudah berkurang para ahli-ahli agama yang mumpuni dalam bidangnya konon lagi ilmu sains. Saat ini Sains di dunia Islam sangat menyedihkan. Nurchalish Madjid mengatakan bahwa sekarang ini, dunia Islam merupakan kawasan bumi yang paling terbelakang di antara penganut-penganut agama besar. Negara-negara Islam jauh tertinggal oleh negara-negara yang menganut agama lain. Umat Islam sangat terbelakang dalam bidang sains dan ketinggalan oleh Eropa Utara, Amerika Utara, Australia, dan Selandia Baru yang memeluk Protestan; oleh Eropa Selatan dan Amerika Selatan yang menganut Katolik Romawi, oleh Eropa Timur yang menganut Katolik Ortodoks; oleh Israel yang Yahudi; oleh India yang mayoritas memeluk agama Hindu; oleh Cina, Korea Selatan, Taiwan, Hong Kong, dan Singapura yang menganut agama Budha-Konfusianis; oleh Jepang yang menganut agama Budha-Taouis; dan oleh Thailand yang Budhis. Jadi, tegas Madjid, tidak ada satu pun agama besar di muka bumi ini, para pemeluk Islam adalah yang paling rendah dan paling lemah dalam pengembangan sains dan teknologi.¹⁹

¹⁹Atang Abd. Hakim dan Jaih Mubarak, *Metodologi Studi Islam*, cekatan 5 (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 25.

Atas keadaan ini, maka sudah saatnya Islam mencari saudara kembarnya (sains) yang telah hilang selama berabad-abad. Upaya-upaya yang dilakukan dalam mencarinya tentunya tidak terlepas dari menggali isi kandungan ajarannya yaitu Alquran dan Hadis Rasulullah saw. karena Rasul sendiri dengan tegas mengatakan dalam Hadisnya yang diriwayatkan oleh Imām Mālik²⁰ berikut:

عَنْ مَالِكٍ أَنَّهُ بَلَغَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ، لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا: كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ "

Mālik berkata: bahwa telah disampaikan kepadanya bahwa Rasulullah saw bersabda: aku tinggalkan pada kamu dua perkara yang kamu tidak akan sesat selama kamu berpegangteguh kepada keduanya; yaitu kitab Allah (Alquran) dan sunnah Nabi-Nya.

Kedua sumber ajaran Islam tersebut merupakan sumber air yang tidak pernah kering sampai kapanpun. Sumber ilmu yang tidak pernah bosan memberikan ilmu pengetahuan bagi yang mau mengkajinya. Oleh karenanya umat Islam harus mempersiapkan dirinya dengan alat-alat yang dibutuhkan dalam mengkaji Alquran dan Hadis Rasul agar tidak sesat dalam berbagai hal termasuk dalam masalah kesehatan.

Pengkajian terhadap Alquran dan Hadis memerlukan alat dan keahlian dalam berbagai disiplin ilmu untuk mengambil kandungan yang terdapat di dalamnya. Demikian juga halnya dengan pendekatan apa yang digunakan untuk memahami Hadis tersebut, sehingga setiap dimensi ilmu pengetahuan dan teknologi dapat mengambil kandungan yang terdapat di dalam sebuah Hadis Rasul, sehingga dapat memahami Hadis secara benar dan pada gilirannya mengamalkannya dengan sebaik-baiknya.

Muhammad al-Gazali sebagai ulama kontemporer sudah memulai hal tersebut di dalam karyanya *as-Sunnah an-Nabawiyah bain ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadīs*. Dalam karyanya tersebut, al-Gazali menetapkan bahwa temuan dan fakta ilmiah sebagai salah satu alat penguji keotentikan sebuah Hadis. Apabila Hadis tersebut bertentangan dengan fakta ilmiah maka al-Gazali tidak menerima Hadis tersebut sebagai Hadis Rasul.

Zaglūl an-Najjār sebagai seorang guru besar Geologi dan juga merupakan cendekiawan Mesir juga mengikuti langkah yang ditawarkan oleh al-Gazali di atas. An-Najjār belakangan ini lagi fokus menyajikan

²⁰Mālik ibn Anas, *Muwaṭṭa' al-Imām Mālik*, Fu'ād 'Abd al-Bāqī, ed., 2 (Beirut: Dar Ihya at-Turas al-'Arabi, 1406 H/1985 M), 899.

temuan-temuan sains dalam menjelaskan kandungan Alquran dan Hadis. Hanya saja beliau tidak menerima kalau sebuah Hadis itu ditolak otentitasnya disebabkan pernyataan ulama terdahulu atas ke-*garib*-an kandungannya. Karena bisa saja belakangan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan, Hadis *garīb* itu bisa dipahami dengan baik. Karenanya an-Najjār mengatakan; Hadis-hadis yang sahih sanadnya, namun digolongkan dalam kategori Hadis *Garīb*, atau garib sekali, atau bahkan super garib, hanya lantaran lafal (redaksinya) atau muatan ilmiahnya terlalu asing dan jauh mendahului zamannya, sehingga pada masa itu para pentahqiq merasa kewalahan untuk memahami dalalah-dalalahnya, karena tidak tersedianya materi ilmiah pada masa mereka maupun spesialisasi ilmiah yang memungkinkan mereka untuk memahami hal tersebut.²¹

Penemuan-penemuan ilmiah modern di berbagai bidang telah banyak membantu kita memahami maksud-maksud yang tersembunyi dari banyak Hadis (tentu saja juga dari berbagai ayat Alquran). Penemuan-penemuan ilmiah modern ini sering digunakan oleh beberapa sarjana sebagai media dakwah dan untuk menjadi dalil bahwa Islam adalah agama yang benar karena benar-benar dari Allah swt.²² Akan tetapi, jika praktik ini untuk tujuan dakwah, menurut saya perlu disikapi dengan bijak dan benar, kata Kartanegara. Jika tidak maka secara tidak sadar kita telah “menundukkan kebenaran agama kepada sains”. Misalnya karena orang-orang modern lebih percaya pada sains, maka agama harus diberi penjelasan ilmiah agar bisa diterima oleh masyarakat modern, seakan-akan kebenaran saintifik berada di atas kebenaran agama.²³

Alasan yang diberikan oleh Kartanegara dalam hal ini adalah bahwa, kebenaran agama tidak bisa ditundukkan kepada kebenaran ilmiah, karena kebenaran agama bersifat mutlak, sedangkan sains bersifat relatif.²⁴ Dalam menanggapi ini, an-Najjār menyatakan bahwa; sesungguhnya Alquran dan sunnah nabawiyah hadir ke tengah-tengah kita agar kita memahaminya dalam batas-batas kemampuan nalar dan indrawi kita. Selain itu, pengetahuan positif (*acquired knuwledge*) juga tidak seluruhnya berupa hipotesis dan teori-teori yang berkarakter nisbi, temporal, dan historis. Akan tetapi, fase-fase ini pada akhirnya menghantarkan kita pada sejumlah fakta dan hukum-hukum baku yang tidak berubah-ubah. Dan

²¹Zaghlul an-Najjar, *al-I'jāz al-'Ilmī fī as-Sunnah an-Nabawiyah*, terjemah A. Zidni Ilham Fayiasufa, *Pembuktian Sains dalam Sunnah* (Jakarta: Amzah, 2007), xli.

²²Mulyadhi Kartanegara dalam Zaghlul an-Najjar, *Sains dalam Hadis: Mengungkap Fakta Ilmiah Dari Kemukjizatan Hadis Nabi*, terjemah: Zainal Abidin, dkk. (Jakarta: Amzah, 2011), xv.

²³An-Najjar, *Sains dalam Hadis*, xv.

²⁴An-Najjar, *Sains dalam Hadis*, xv.

ketika ilmu pengetahuan positif sudah mencapai kemapanan fakta atau kebakuan hukum, maka ia tidak akan balik ke belakang, kendati ia bisa dikembangkan dan ditambahi.²⁵

Dengan keterangan yang diberikan oleh an-Najjār tersebut dipahami bahwa tidak semua temuan-temuan ilmiah itu benar secara mutlak tetapi ada juga yang nisbi atau bisa berubah dengan temuan berikutnya yang membatalkan temuan sebelumnya. Nah, temuan ilmiah yang seperti ini tidak bisa dijadikan sebagai pembenaran terhadap kebenaran agama yang sifatnya mutlak. Tetapi kalau temuan ilmiah tersebut sudah sesuatu yang baku yang tidak akan berubah lagi maka kebenaran ilmiah itu bisa bersanding dengan kebenaran agama.

Diketahui bahwa Rasulullah saw. dalam kesehariannya, ucapannya, perilakunya dan sifat-sifatnya (Hadis) ada yang kebenaran mutlak. Lalu untuk memahami kebenaran mutlak (Hadis) tersebut terkadang membutuhkan temuan-temuan ilmiah agar dipahami secara baik dan benar kandungan yang terdapat di dalamnya. Banyak Hadis yang dipahami hanya dari sisi ibadah saja, budaya saja, sejarah saja, tetapi dari sisi yang lain tidak. Padahal semua ucapan, perkataan dan perbuatan Rasul tidak terlepas dari kemaslahatan bagi seluruh manusia terutama umat Islam. Dengan demikian mestinya Hadis itu dipahami dari segala sisi agar mendapatkan kemaslahatan tersebut. Cara berjalan beliau, pola makannya dan bahkan pola tidurnya hanya dipahami dari sisi fikih ibadah ritual saja, sementara sisi yang lain seperti sisi ilmu kesehatan dan lainnya jarang dikaji. Padahal Hadis Nabi itu mengandung kemaslahatan bagi yang mengamalkannya. Sehingga apapun yang dilakukan oleh Rasulullah saw. dapat dikatakan kandungannya tidak terlepas dari nilai-nilai kesehatan. Terbukti bahwa sepanjang hidupnya Rasulullah saw. hanya 2 kali mengalami sakit, dan yang kedua kalinya itulah yang membawa beliau kepada wafatnya.

Atas dasar itu, maka semestinya umat Islam mencontoh pola hidup Rasulullah saw. sebagaimana dinyatakan Allah swt. dalam Alquran; “Sesungguhnya Rasulullah itu bagi kamu adalah suri teladan yang baik.” Allah swt. menyatakan demikian menunjukkan kepada umat manusia bahwa Rasulullah itu manusia prima dan paripurna. Segala tindak tanduk Rasul itu menunjukkan keparipurnaan seorang hamba dalam berbagai dimensi kehidupan. Bagi siapa yang ingin menggapai hal tersebut mesti mengikuti dan mencontoh Rasulullah saw. dalam menjalani kehidupan ini. Dengan demikian umat Islam seyogianya akan hidup sehat dan jauh dari berbagai penyakit, walaupun sakit tidak berlarut-larut dalam sakitnya atau bolak-balik sakit.

²⁵An-Najjar, *Pembuktian Sains*, xxxix-xl.

Tetapi kalau dilihat dari fakta yang ada di masyarakat ternyata masih ada di antara umat yang sering dan selalu mengalami sakit. Berbagai macam penyakit di derita seseorang yang bahkan penyakitnya kronis yang sulit untuk disembuhkan. Ini menunjukkan bahwa ada sesuatu yang “salah” dalam pengamalan umat atas ajaran-ajaran yang disampaikan oleh Rasulullah atau umat kurang sempurna dalam menjadikan Rasulullah saw. sebagai suri teladan yang baik, sehingga hal-hal tertentu saja yang diamalkan sementara yang lainnya ditinggalkan. Bisa jadi juga pemahaman umat terhadap Hadis Rasul terjadi kesalahan dan kekeliruan, sehingga masih perlu diinterpretasi kembali dari berbagai dimensi. Oleh karena itu sudah saatnya Hadis itu dipahami sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan diharapkan akan mencapai hasil yang sempurna dalam mencontoh pola hidup Rasulullah saw.

Untuk membuktikan hal tersebut maka penelitian terhadap Hadis-hadis Rasul sangat urgen untuk dilakukan dan dihubungkan dengan fakta-fakta ilmiah yang ditemukan oleh para ahli seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Penelitian ini akan melakukan reinterpretasi atau memahami Hadis Rasul dengan pendekatan ilmiah (sains) dalam konteks ilmu kesehatan (medis) untuk menggali nilai-nilai kesehatan yang terkandung di dalamnya yang diberi judul “Nilai-nilai Kesehatan dalam Hadis.”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana nilai-nilai kesehatan di dalam pola makan dan minum dalam Hadis Rasul?
2. Bagaimana nilai-nilai kesehatan di dalam pola tidur dalam Hadis Rasul?
3. Bagaimana nilai-nilai kesehatan di dalam pola ibadah dalam Hadis Rasul?

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, akan dikaji fokus penafsiran dan pemahaman terhadap Hadis-hadis Rasul dalam kegiatan sehari-hari. Namun perlu dibatasi yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Hadis-hadis tematik tentang pola makan dan minum, pola tidur dan pola ibadah Rasul saw. Hadis-hadis tematik yang terkait dengan ketiga pola tersebut akan dihimpun, dipaparkan, diinterpretasi dan dianalisis dengan pendekatan sains (ilmiah) untuk mengambil nilai-nilai kesehatan yang terkandung di dalamnya.

D. Penjelasan Istilah

Paling tidak dalam disertasi ini ada tiga istilah kunci sebagaimana tertulis dalam judul penelitian disertasi ini yang perlu dijelaskan, yaitu nilai-nilai, kesehatan, dan Hadis.

1. Nilai menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, berarti harga; angka kepandaian; banyak sedikitnya isi; sifat-sifat (hal-hal) yang penting atau berguna bagi kemanusiaan; dan sesuatu yang menyempurnakan manusia sesuai dengan hakikatnya.²⁶ Menurut Sidi Gazalba, nilai adalah sesuatu yang abstrak, ideal, bukan benda konkret, bukan fakta, tidak hanya persoalan benar dan salah yang menuntut pembuktian empiris, melainkan penghayatan yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Menurut Chobib Thoha, nilai merupakan sifat yang melekat pada sesuatu (sistem kepercayaan) yang telah berhubungan dengan subjek yang memberi arti (manusia yang meyakini).²⁷
2. Kesehatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (badan dsb).²⁸ Sementara kesehatan dalam UU RI Nomor 36/2009 (Bab 1 pasal 1) adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Atas dasar itu, kesehatan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah apa yang ditetapkan dalam UU RI tersebut.
3. Hadis secara Bahasa adalah *al-jadīd* (baru), sementara menurut istilah adalah segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi saw. baik itu perkataan, perbuatan, ketetapan, sifat dan prilaku.²⁹

Dari penjelasan di atas maka fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji sesuatu yang berharga dan berguna bagi kesehatan yang bersifat universal atau substansi dalam Hadis Rasul.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menemukan nilai-nilai kesehatan di dalam pola makan dan minum Rasul.

²⁶Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi keempat, (Jakarta: Gramedia, 2015), 963.

²⁷Muhammad Alfian, *Pengantar Filsafat Nilai* (Bandung: Pustaka Setia, 2013), 54.

²⁸Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar*, 1241,

²⁹Definisi ini adalah merupakan definisi yang diberikan oleh para ulama Hadis (*muhaddisīn*). Maāmūd at-Ṭahhān, *Taisīr Muṣṭalah al-ḥadīṣ* (Beirut: Dar al-Qur'an al-Karim, 1979), 14, Nawir Yuslem, *Ulumul Hadis* (t.t.p.: PT. Mutiara Sumber Widya, 2001), 36.

2. Untuk menemukan nilai-nilai kesehatan di dalam pola tidur Rasul.
3. Untuk menemukan nilai-nilai kesehatan di dalam pola ibadah Rasul.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai pola makan dan minum Rasul.
2. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai nilai-nilai kesehatan dalam pola tidur Rasul.
3. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai pola ibadah Rasul.
4. Penelitian ini diharapkan juga berguna bagi penelitian lebih lanjut mengenai pemahaman terhadap Hadis Rasul.

G. Kajian Terdahulu/Review Karya

Sepanjang pengetahuan peneliti, penelitian-penelitian tentang nilai-nilai kesehatan dalam Hadis secara khusus belum ada. Namun, buku-buku yang ada dan mendekati judul ini cukup banyak. Di antaranya adalah:

Syekh Muhammad al-Gazali dalam *as-Sunnah an-Nabawiyah bain ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadīs*. Buku ini ditulis atas permintaan Lembaga Pemikiran Islam (Ma'had al-Fikr al-Islami) Amerika Serikat untuk berupaya meletakkan as-sunnah an-nabawiyah secara proporsional dan membelanya agar tidak menjadi korban dari keberanian orang-orang dungu dan berwawasan amat sempit.³⁰

Metode atau Langkah-langkah konkrit yang berupa tahapan-tahapan dalam memahami Hadis Nabi, Muhammad al-Gazali tidak ada memberikan penjelasan. Namun menurut kesimpulan Suryadi,³¹ tolok ukur yang dipakai Muhammad al-Gazali dalam kritik matan (otentisitas matan dan pemahaman matan) secara garis besar ada 4 macam. Pertama; pengujian dengan Alquran, kedua; pengujian dengan Hadis, ketiga; pengujian dengan fakta historis dan keempat; pengujian dengan kebenaran ilmiah.

Menurut al-Gazali, untuk memahami matan Hadis perlu Kerjasama atau saling sapa antara *muhaddis* dengan berbagai ahli di bidangnya, termasuk *fuqahā*, *mufasssir*, ahli ushul fiqh, ahli kalam dan lain-lain, mengingat materi

³⁰Muhammad al-Gazali, *as-Sunnah an-Nabawiyah bain ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadīs* (t.t.p.: Dar asy-Syuruq, t.t.)

³¹Suryadi, *Metode Kontemporer Memahami Hadis Nabi: Perspektif Muhammad al-Ghazali dan Yusuf al-Qaradhawi* (Yogyakarta: Teras, 2008), 82.

Hadis ada yang berkenaan dengan akidah, ibadah dan mu'amalah sehingga memerlukan pengetahuan dari berbagai ahli,³² termasuk dalam hal ini para ahli sains.

Yusuf al-Qaradawi: *Kaifa Nata'amal ma'a as-Sunnah an-Nabawiyah*.³³ Dalam muqaddimah buku ini dijelaskan al-Qaradawi bahwa buku ini ditulis atas permintaan al-Ma'had al-'Alami li al-Fikr al-Islami di Washington, Amerika Serikat dan al-Majma' al-Malaki al-Buhus al-Hadarahal-Islamiyyah di Yordania. Kedua Lembaga tersebut meminta Yusuf al-Qaradawi menulis sebuah karya sebagai usaha untuk meredam gejolak yang terjadi atas diterbitkannya karya Syaikh Muhammad al-Gazali di atas. Hal tersebut dikarenakan, kontroversi yang ditimbulkan sebagai respon terhadap buku Muhammad al-Gazali telah menghilangkan perhatian terhadap isi pokok buku, yang berusaha untuk memahami sunnah berdasarkan petunjuk-petunjuk Alquran.

Zaghlul an-Najjār: *al-I'jāj al-'Ilmi fī as-Sunnah an-Nabawiyah*. Buku karya guru besar bidang Geologi ini merupakan kumpulan artikel yang diterbitkan di surat kabar Harian al-Ahram di Kairo. Tulisan ini ditulis adalah untuk merontokkan klaim-klaim para pegiat kebatilan, pembimbangan orang-orang yang meragukan kejujuran perawi Hadis dan kedalaman ilmu pengumpulnya. Di samping itu, juga dapat menolak tuduhan minor yang mencoba menggugurkan kehujjahan sunnah. Dalam rangka membantah tuduhan-tuduhan batil dan rancu kaum orientalis dan pendengki Islam inilah penulis menyunting sejumlah Hadis Rasulullah saw. yang mengisyaratkan beberapa kondisi alam dan fenomenanya untuk menjelaskan fakta kosmologis yang dilansir dalam Hadis-hadis tersebut dengan akurasi ungkapan yang luar biasa, formulasi ilmiah yang berkesinambungan, dan dengan kepioneran yang begitu jelas dalam mengisyaratkan fakta atau fenomena dan hukum alam tersebut yang baru dapat terungkap dan dimengerti oleh manusia dalam beberapa dekade terkahir.³⁴ Demikian dikemukakan an-Najjār dalam prakata buku tersebut. Dalam buku ini secara lugas diuraikan an-Najjār tentang Hadis Nabi terkait dengan keberadaan bintang-bintang di langit adalah pengaman bagi langit, gerhana bulan, gerhana matahari, siklus hujan, siklus tahun, laut yang mendidih, penciptaan Adam, pengaturan Gen dan lain sebagainya dan dibuktikannya kebenaran Hadis tersebut secara ilmiah.

³²Al-Gazali, *as-Sunnah Bain Ahl*, 19-21.

³³Yusuf al-Qaradawi, *Kaifa Nata'āmal ma'a as-Sunnah an-Nabawiyah Ma'ālim wa Dawābiṭ* (USA: al-Ma'had al-'Alami li al-Fikr al-Islami, 1401 H/1981 M).

³⁴Zaghlul an-Najjar, *I'jāj al-'Ilmi fī as-Sunnah an-Nabawiyah*, terjemahan Zainal Abidin dkk., *Sains dalam Hadis* (Jakarta: Amzah, 2011), xxxviii-xxxix.

M. Syuhudi Ismail; *Hadis Nabi yang Tekstual dan Kontekstual*.³⁵ Dalam bukunya ini, Ismail menelaah *ma'ani al-Hadis* tentang ajaran Islam yang universal, temporal dan lokal. Ia menjelaskan sekitar bentuk matan Hadis Rasul dan cakupan petunjuknya. Di antaranya adalah bentuk *jawami 'al-kalim* seperti Hadis yang mengatakan bahwa perang itu adalah siasat. Menguraikan tentang maksud bahasa *tamsil* yang digunakan dalam Hadis seperti Hadis tentang “dunia adalah merupakan penjara bagi orang-orang yang beriman dan surga bagi orang-orang kafir.” Bahasa-bahasa percakapan (dialog) antara sahabat dengan Rasul berkaitan dengan amalan-amalan utama yang ditanyakan sahabat kepada Rasul. Menguraikan makna ungkapan analogi yang terdapat dalam Hadis Rasul, seperti Hadis tentang warna kulit anak dan ayahnya. Berikutnya dalam bukunya ini ia juga menguraikan kandungan Hadis dihubungkan dengan fungsi Nabi Muhammad seperti lima keutamaan Nabi Muhammad, para pelukis yang disiksa, kepala negara dari suku Quraisy, pemimpin dari suku Habsyi, keharaman keledai kampung, keterbatasan pengetahuan hakim, hakim berijtihad dan cara Nabi berbaring. Berikutnya ia juga menguraikan tentang petunjuk Hadis Nabi dihubungkan dengan latar belakang terjadinya. Bahasan terakhir yang diuraikannya dalam bukunya ini adalah petunjuk Hadis Nabi yang tampak saling bertentangan, seperti Hadis tentang “larangan dan kebolehan buang hajat menghadap kiblat” dan lain-lain

Ali Mustafa Yaqub; *Cara Benar Memahami Hadis*.³⁶ Dalam buku ini Ali Mustafa Yaqub langsung mempraktekkan bagaimana sebenarnya cara yang benar dalam memahami Hadis. Pemahaman Hadis yang diangkat Yaqub dalam bukunya ini adalah pertama, pemahaman tekstual dan kontekstual yang terdiri dari; majaz dalam Hadis, takwil dalam Hadis, Illat dalam Hadis, geografi dalam Hadis, budaya Arab dalam Hadis, kondisi sosial dalam Hadis, dan *sabab wurūd al-Ḥadīṣ*. Kedua, memahami Hadis secara Tematis, yang terdiri dari: Hadis saling menafsirkan, dan Hadis tematik. Ketiga, kontradiksi Hadis, yang terdiri dari kontradiksi Hadis terhadap Alquran, kontradiksi Hadis terhadap Hadis lain dan kontradiksi Hadis terhadap akal.

Nizar Ali: *Hadis Versus Sains*. Buku karya Sekjend Kementerian Agama RI ini merupakan hasil penelitiannya selama mengikuti program *Advanced Reseach* di Kairo-Mesir yang diselenggarakan oleh Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (UIN) Yogyakarta. Buku ini tidak dimaksudkan untuk menghadapkan Hadis Nabi saw. berseberangan dengan sains dan logika. Akan tetapi justru dari tulisan ini akan mendudukan Hadis Nabi saw. pada

³⁵M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang Tekstual dan Kontekstual; Telaah Ma'ani al-Hadis tentang Ajaran Islam yang Universal, Temporal, dan Lokal* (Jakarta: Bulan Bintang, 1994).

³⁶Ali Mustafa Yaqub, *Cara Benar Memahami Hadis*, cetakan kedua, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2016).

tempatannya sebagai sumber ajaran kehidupan dan ilmu pengetahuan, termasuk sains, sehingga terjadi interkoneksi antara Hadis dengan sains. Selain itu, tulisan ini akan menjawab pemahaman orang yang kurang sesuai dan mengcounter tuduhan negatif terhadap beberapa Hadis yang dinilai orang, karena kandungan isinya dinilai bertentangan dengan sains, logika dan nalar manusia.³⁷

Syekh Abdel Daem Kaheel; *Asrār as-Sunnah*.³⁸ Dalam karyanya ini, Abdel Daem Kaheel ingin mengenalkan Islam yang sebenarnya dengan cara yang mampu diterima Barat. Mengingat Barat dikenal sebagai negara yang mengagung-agungkan ilmu pengetahuan dengan segudang temuan ilmiahnya, maka pada aspek inilah yang disentuh oleh Abdel Daem Kaheel. Karenanya dalam bukunya ini ia mengungkap keajaiban di balik Alquran dan Sunnah Nabi untuk mengenalkan ajaran Islam yang sesungguhnya kepada Barat.³⁹

Dari berbagai buku di atas tidak ada satupun yang secara khusus mengkaji tentang nilai-nilai kesehatan dalam Hadis Rasul sebagaimana fokus penelitian ini.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *library reseach* (penelitian kepustakaan), dengan rujukan utama adalah kitab-kitab Hadis yang tergabung dalam *kutub atis'ah* (kitab-kitab Hadis yang sembilan).

2. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah Hadis Rasul saw. yang terdapat dalam kitab-kitab Hadis yang tergabung dalam *kutub at-tis'ah* yaitu kitab *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abū Dāwud*, *Sunan at-Tirmizī*, *Sunan an-Nasā'ī*, *Sunan Ibn Mājah*, *Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal*, *Muwatta' Imām Mālik* dan *Sunan ad-Dārimī*.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah kitab-kitab yang mengkaji secara khusus maupun umum terkait dengan interpretasi dan pemahaman terhadap Hadis Rasul seperti kitab-kitab syarh *kutub at-tis'ah*, di antaranya

³⁷Nizar Ali, *Hadis Versus Sains: Memahami Hadis-Hadis Musykil* (Yogyakarta: TERAS, 2008), v.

³⁸Syekh Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunnah Nabi*, terj. Muhammad Misbah, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014).

³⁹Kaheel, *Rahasia Sunnah Nabi*, ix.

adalah kitab *Fahh al-Bārī, al-Minhāj bi Syarḥ Muslim ibn al-Hajjāj, 'Aun al-Ma'būd dan Tuḥfah al-Aḥwāzī* dan buku-buku yang terkait dengan kesehatan. Artikel ilmiah, jurnal dan tulisan-tulisan yang terkait dengan pemahaman terhadap Hadis dan yang terkait dengan kesehatan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini adalah merupakan penelitian Hadis *mau'du'i* (tematik), oleh karenanya teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *takhrīj al-ḥadīṣ*. Maḥmūd aṭ-Ṭaḥḥān menjelaskan bahwa kata *at-takhrīj* menurut pengertian asal bahasanya ialah “berkumpulnya dua perkara yang berlawanan pada sesuatu yang satu”. Kata *at-takhrīj* sering *dimutlakkān* pada beberapa macam pengertian, dan pengertian-pengertian yang populer untuk kata *at-takhrīj* itu adalah; 1) *al-istinbāt* (hal mengeluarkan); 2) *at-tadrīb* (hal melatih atau hal pembiasaan); dan 3) *at-taujīh* (hal memperhadapkan).⁴⁰ Secara istilah sebagaimana kesimpulan aṭ-Ṭaḥḥān bahwa *takhrīj* itu adalah sebagai berikut :

الدَّلَالَةُ عَلَى مَوْضِعِ الْحَدِيثِ فِي مَصَادِرِهِ الْأَصْلِيَّةِ الَّتِي أَخْرَجَتْهُ بِسَنَدِهِ ثُمَّ بَيَانِ مَرْتَبَتِهِ عِنْدَ الْحَاجَةِ.

[Menunjukkan atau mengemukakan letak asal Hadis pada sumber-sumbernya yang asli yang di dalamnya dikemukakan Hadis itu secara lengkap dengan sanadnya masing-masing, kemudian dijelaskan kualitas Hadis yang bersangkutan ketika diperlukan].⁴¹

Dari pengertian di atas dipahami bahwa kegiatan *takhrīj al-ḥadīṣ* itu ada dua tujuannya. Pertama, adalah untuk mengemukakan letak asal Hadis pada sumber aslinya yang di dalamnya dikemukakan Hadis itu secara lengkap dengan sanadnya masing-masing. Kedua, menjelaskan kualitas yang bersangkutan. Dari kedua tujuan *takhrīj al-ḥadīṣ* di atas maka dalam penelitian ini peneliti hanya melakukan tujuan yang pertama yaitu mengemukakan letak asal Hadis sementara tujuan yang kedua tidak.

Metode *takhrīj al-ḥadīṣ* yang bisa digunakan untuk menelusuri keberadaan Hadis ada 5 metode sebagaimana diuraikan oleh aṭ-Ṭaḥḥān. Kelima metode tersebut adalah; 1) metode *maudū'ī* (tema pokok hadis); 2) metode *musnad* (berdasarkan sanad pertama); 3) metode *aṭrāf* (kata pertama

⁴⁰Maḥmūd aṭ-Ṭaḥḥān, *Uṣūl at-Takhrīj wa Dirāsāt al-Asānīd*, (Riyad : Maktabah al-Ma'rīfah, 1412 H/1991 M), 9.

⁴¹Aṭ-Ṭaḥḥān, *Uṣūl at-Takhrīj*, 11.

matan hadis); 4) metode lafal dan 5) berdasarkan nilai (kualitas hadis). Kelima metode ini dalam penerapannya dilakukan secara manual dengan merujuk dan menggunakan kitab-kitab kamus Hadis. Kitab-kitab yang dipergunakan masing-masing kelima metode di atas secara berurut adalah :1) *Miftāh Kunūz as-Sunnah*, karya A.Y. Wensinck dkk; 2) *Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal* oleh Aḥmad ibn Ḥanbal dan kitab Musnad lainnya; 3) *Mausū‘ah al-Aṭrāf al-Ḥadīṣ an-Nabawī* karya Zaglūl; 4) *Al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ an-Nabawī* karya A.Y. Wensinck dkk; dan 5) *Al-Mawdu‘āt* karya Ibn al-Jauzī dan lain-lain.

Karena penelitian ini merupakan penelitian tematik maka metode *takhrīj* yang digunakan untuk menelusuri keberadaan Hadis dan menghimpunnya adalah dengan menggunakan metode *mauḍū‘ī*. Langkah-langkah kajian Hadis *mauḍū‘ī* atau tematik ini antara lain adalah: 1) menelusuri Hadis dengan metode *takhrīj*; 2) menuliskan redaksi Hadis secara lengkap; 3) menerjemahkan Hadis; 4) mengidentifikasi sumber Hadis; 5) menunjukkan kualitas Hadis; 6) menemukan istilah-istilah kunci dalam Hadis berdasarkan tema kajian; 7) mengumpulkan ayat-ayat Alquran atau Hadis terkait; 8) menemukan asbab al-wurud Hadis; 9) menggunakan teori interpretasi dan teori lainnya yang relevan; dan 10) menuliskan syarah Hadis.⁴²

Dengan demikian Hadis-hadis yang terkait dengan tema bahasan penelitian ini akan dihimpun dari sembilan kitab Hadis asli. Namun demikian seiring dengan perkembangan teknologi di bidang IT kegiatan *takhrij al-hadīs* itu sudah dibuat software oleh para ahli sehingga semakin lebih praktis dan mudah. Oleh karena itu metode *takhrīj* itu bertambah satu lagi yaitu metode aplikasi/software Hadis. Dengan demikian untuk menghimpun Hadis-hadis yang terkait dengan tema penelitian ini memanfaatkan metode aplikasi/software Hadis tersebut yaitu software al-maktabah asy-syamilah348 yang di download dari situs resmi <https://shamela.ws> pada tanggal 20 April 2020. Dalam menggunakan software ini, langkah yang dilakukan untuk menemukan Hadis-hadis yang sesuai dengan tema adalah dengan cara memilih icon atau menu *bahs*. Berikutnya memilih atau mengklik judul bahasan *mutun al-hadis* yang merupakan kumpulan dari kitab-kitab Hadis yang ada di dalam program tersebut. Selanjutnya menentukan kitab-kitab yang tergabung di

⁴²Hasil diskusi dengan dosen penguji luar Sidang Tertutup Asrar Mabru Faza via chat whatsapp pada hari Senin 30 Agustus 2021.

dalam *kutub at-tis'ah* dengan cara menceklis kotak yang ada di sebelah nama kitab Hadisnya tersebut. Berikutnya mengetikkan lafal matan Hadis yang sesuai dengan tema Hadis yang sudah ditentukan sebelumnya dan mengklik icon *tanfīz al-bahs*. Dengan demikian akan terlihat berbagai riwayat yang meriwayatkan Hadis tersebut yang lafalnya sama. Setelah itu, masing-masing Hadis yang lafalnya sama disalin dengan mengklik icon *nasakh an-nas*. Dengan demikian, maka Hadis-hadis yang sama redaksi dengan yang ditentukan tersebut akan terkumpul dari berbagai riwayat.

Atas dasar hal itu maka tehnik pengumpulan data dalam disertasi ini ada dua, yaitu pengumpulan data berupa Hadis secara khusus dan pengumpulan data disertasi secara umum yaitu metode Hadis tematik (*maḍū'ī*).

Selain menghimpun Hadis yang terkait dengan tema penelitian ini ayat-ayat Alquran yang terkait dengan tema ini juga akan dikemukakan. Sebab, salah satu fungsi Hadis Nabi terhadap Alquran adalah *bayān* (menjelaskan) ayat-ayat Alquran. Dengan demikian penafsiran terhadap ayat Alquran yang akan dikemukakan tentunya dalam corak atau metode penafsiran *bi al-ma'sūr* yaitu menafsirkan ayat dengan Hadis dan atau perkataan sahabat.

4. Tehnik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh.⁴³ Dengan demikian dalam menguraikan penelitian ini dilakukan dengan cara menuliskan Hadis-hadis yang terkait dengan topik bahasan lengkap sanad dan matannya yang dirujuk dari kitab asli Hadis dengan menggunakan software al-maktabah asy-syamillah. Kemudian diuraikan penjelasan para ulama terhadap Hadis tersebut yang dikutip dari berbagai kitab syarah Hadis dan lainnya lalu dianalisis dengan pendekatan ilmiah (*sains*) yaitu ilmu medis. Pendekatan ilmiah terdiri dari dua variabel kata, yaitu “pendekatan” dan “ilmiah”. Pendekatan dapat diartikan suatu sikap ilmiah dari seseorang untuk menemukan kebenaran ilmiah. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pendekatan yang dimaksud di sini adalah cara pandang, orang juga sering menyamakannya dengan paradigma yang terdapat dalam suatu bidang ilmu, yang selanjutnya digunakan dalam memahami Hadis. Sementara kata “ilmiah” berasal dari kata “ilmu” yang berarti kumpulan pengetahuan yang diorganisir secara sistematis. Atau dapat pula berarti seluruh pengetahuan yang diperoleh dan disusun secara

⁴³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, cetakan 25 (Bandung: Alfabeta, 2017), 245.

tertib oleh manusia. Jadi secara keseluruhan, dapat dipahami bahwa pendekatan ilmiah adalah cara pandang terhadap pemahaman Hadis melalui pertimbangan-pertimbangan yang logis dan sistematis (berdasarkan ilmu pengetahuan).⁴⁴

Berdasarkan hal di atas maka dalam penelitian ini Hadis-hadis yang sudah dikumpulkan akan dilakukan teknik analisisnya dengan kritik matan. Dalam melakukan kritik matan secara baku sebagai acuannya tidaklah ada. Pada umumnya para pakar Hadis hanya menjelaskan tolok ukur bagi matan yang sah, atau sebagai tolok ukur untuk meneliti kepalsuan Hadis. Tolok ukur yang mereka kemukakan pun, selain berbeda-beda, juga pada umumnya adalah metode *muqārin* (perbandingan). Seperti memperbandingkan Hadis dengan Alquran, Hadis dengan Hadis, Hadis dengan peristiwa dan kenyataan sejarah, nalar atau rasio, dan dengan yang lainnya.⁴⁵ Dari banyaknya tawaran yang diberikan oleh para ahli, dalam penelitian ini tolok ukur kritik matan yang digunakan adalah tawaran yang diberikan oleh Muhammad al-Gazali yang memadukan dari berbagai metode kritik matan yang ditawarkan ulama-ulama sebelumnya dan beliau menambahkan satu tawaran lain yang sesuai dengan yang dikehendaki dalam penelitian ini. Tolok ukur yang ditawarkannya adalah sebagai berikut: 1) pengujian dengan Alquran; 2) pengujian dengan Hadis; 3) pengujian dengan fakta historis; 4) pengujian dengan kebenaran ilmiah.⁴⁶

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini mempergunakan sistematika penguraian bab demi bab. Adapun pada bab 1 berisikan tentang pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, perumusan masalah, batasan masalah, penjelasan istilah, tujuan penelitian kegunaan penelitian, kajian terdahulu, metode penelitian, sumber penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab 2 nilai-nilai kesehatan dalam Hadis Rasul tentang Pola makan dan minum Rasul, menguraikan tentang mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membaca doa sebelum dan sesudah makan, makan dan minum dengan tangan kanan, larangan makan dan minum dengan berdiri, larangan bernapas di dalam gelas ketika minum, larangan menghembus atau meniup makanan dan minuman, orang mukmin makan dengan satu usus dan makanlah makanan yang seimbang.

Bab 3 nilai-nilai kesehatan dalam Hadis Rasul tentang pola tidur Rasul dan yang terkait dengannya, yang meliputi anjuran membersihkan tempat tidur

⁴⁴Mhd. Idris, *Metode Pemahaman Hadis Modernis*, Jurnal Ulunnuha Vol.7 No.1/Jul 2018, 30-31.

⁴⁵Nawir Yuslem, *Ulumul Hadis*, (t.t.p.: Mutiara Sumber Widya, 2001), 365.

⁴⁶Suryadi, *Metode Kontemporer*, 39-42.

atau mengibaskan seprei, membaca doa sebelum dan sesudah tidur, tidur miring ke kanan, anjuran mematikan lampu sebelum tidur, mencuci tangan sebelum dan sesudah tidur, *istinsyāq* dan *istinsār* setelah bangun tidur, larangan tidur setelah salat subuh, anjuran tidur siang, larangan tidur setelah salat Asar dan larangan begadang.

Bab 4 nilai-nilai kesehatan dalam Hadis Rasul tentang Pola ibadah Rasul, yang berisikan wudu, salat, puasa, zikir, doa dan membaca Alquran, dan sedekah.

Bab 5 penutup terdiri dari kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

NILAI-NILAI KESEHATAN

DALAM POLA MAKAN DAN MINUM RASUL

Kalau diperhatikan dari berbagai praktek dan ajaran yang diajarkan Rasulullah saw. dalam segala hal memiliki pola tersendiri dibandingkan dengan pola Nabi dan umat sebelumnya. Pola ibadah salat berbeda dengan pola yang dipraktekkan oleh Nabi-nabi sebelumnya. Ibadah puasa juga demikian, pola puasa Rasulullah saw. berbeda dengan pola puasa Nabi Dāwud , Nabi Musa, dan Nabi lainnya. Bahkan tidak hanya itu pola tidur Rasulullah saw. pun juga berbeda dengan sebelumnya.

Perbedaan-perbedaan ini bukan tidak ada nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sebab kalau tidak ada nilai-nilainya yang berbeda dengan orang-orang sebelumnya kenapa mesti berbeda? Perbedaan-perbedaan nilai-nilai ini tentunya dapat dikaji dari berbagai pengkajian dan pendekatan. Dalam kajian penelitian ini, peneliti akan mengkaji nilai-nilai yang terkandung dalam pola makan dan minum, pola tidur dan yang terkait dengannya, dan pola ibadah yang dipraktekkan dan diajarkan oleh Rasulullah saw. kepada umatnya.

Dalam pola makan dan minum Rasulullah tentunya banyak ditemukan dalam berbagai kitab-kitab Hadis yang ada. Dari berbagai kitab-kitab Hadis tersebut terutama pada kitab-kitab Hadis yang tergabung di dalam *kutub at-tis'ah* ada terdapat beberapa bab dan topik yang antar satu kitab dengan kitab lainnya bab-bab dan topiknya tidak sama. Namun demikian penelitian ini akan mengambil beberapa topik yang akan dibahas dalam penelitian ini, di antaranya adalah mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membaca doa sebelum dan sesudah makan, makan dan minum dengan tangan kanan, larangan makan dan minum dengan berdiri, larangan bernapas di dalam gelas ketika minum, larangan menghembus atau meniup makanan dan minuman, orang mukmin makan dengan satu usus dan makanlah makanan yang seimbang.

A. Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan

Tangan adalah salah satu anggota tubuh yang selalu digunakan manusia untuk bekerja. Ibarat sebuah peralatan mesin, maka tangan adalah alat utama untuk bekerja. Tanpa tangan tentunya manusia tidak bisa mempersiapkan kebutuhannya sehari-hari. Sebagai alat bekerja tangan selalu berhubungan dan berinteraksi dengan berbagai macam benda, kotoran dan sebagainya. Dengan demikian tangan hampir setiap hari terkontaminasi berbagai kotoran. Itu sebabnya tangan ini adalah sebagai alat gerak vital dalam tubuh manusia.

Salah satu perbedaan manusia dengan hewan adalah bahwa manusia makan dan minum dengan tangannya, sementara hewan umumnya makan dengan mulutnya. Atas dasar itu maka ketika seseorang mau makan semestinya mencuci tangan terlebih dahulu. Sebab setelah bekerja atau memegang sesuatu benda tentunya tangan rawan dengan kotoran, bakteri dan kuman. Apalagi saat pandemi sekarang ini dianjurkan untuk sering-sering cuci tangan agar bersih dan terhindar dari virus covid 19. Begitu juga setelah selesai makan tangan juga mesti dicuci agar bersih dari kotoran-kotoran bekas makanan. Lebih dari 70% penyakit infeksi seperti influenza (dan penyakit yang disebabkan virus, bakteri, jamur, atau cacing disebabkan oleh kontaminasi lewat kontak dengan tangan.¹ Di dalam Alquran juga banyak ditemukan tentang pentingnya kebersihan ini, sehingga Allah swt. menyatakan dalam Alquran surah al-Baqarah ayat 222 berikut:

...إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

...Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri."

Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan merupakan kemestian. Oleh karenanya Rasulullah saw. selalu mencuci tangan sebelum makan. Di antara Hadis tentang anjuran cuci tangan sebelum makan dan minum ada diriwayatkan oleh an-Nasā'ī pada bab *wuḍu' al-junub izā arād an ya'kul* nomor Hadis 255,² berikut ini:

أَخْبَرَنَا حُمَيْدُ بْنُ مَسْعَدَةَ، عَنْ سُفْيَانَ بْنِ حَبِيبٍ، عَنْ شُعْبَةَ، ح وَحَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ عَلِيٍّ قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ، عَنْ شُعْبَةَ، عَنِ الْحَكَمِ، عَنِ إِبْرَاهِيمَ، عَنِ الْأَسْوَدِ، عَنِ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: "كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وَقَالَ عَمْرُو: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّأَ " زَادَ عَمْرُو فِي حَدِيثِهِ: وَضُوءُهُ لِلصَّلَاةِ

An-Nasā'ī berkata: memberitakan kepada kami Humaid ibn Mas'adah, dari Sufyān ibn Ḥabīb, dari Syu'bah. Dari jalur lain an-Nasā'ī berkata: menceritakan kepada kami 'Amr ibn 'Alī, ia berkata: menceritakan kepada kami Yahyā dan 'Abd ar-Raḥmān, dari Syu'bah, dari al-Ḥakam, dari Ibrāhīm,

¹Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Noura Books, 2012), 74.

²Abū 'Abd ar-Raḥmān Aḥmad ibn Syu'aib ibn 'Alī al-Kharasānī an-Nasā'ī, *Sunan an-Nasā'ī*, 'Abd al-Fattāh Abū Gadah, ed., 1 (Halab: Maktab al-Matbu'at al-Islamiyah, 1406 H/1986 M), 138-139.

dari al-Aswad, dari ‘Āisyah ra. ia berkata: Nabi saw. –‘Amr berkata: Rasulullah saw.— apabila bermaksud mau makan atau mau tidur dan beliau sedang junub maka ia berwudu.’ ‘Amr menambahkan dalam Hadisnya: wudu untuk salat.

Hadis ini dipahami bahwa kebiasaan Rasulullah saw. dalam setiap kesempatan selalu berwudu. Ketika beliau mau tidur dan bangun tidur tetap berwudu apalagi mau makan dan minum. Ini merupakan hal dasar Islam yang dijadikan sebagai prinsip kebersihan yang diikuti oleh ilmu kesehatan.

Abū Dāwud pada bab *gasl al-yad min at-ṭa‘ām* nomor Hadis 3852³ meriwayatkan tentang anjuran mencuci tangan sesudah makan sebagaimana berikut ini:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، حَدَّثَنَا سُهَيْلُ بْنُ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمْرٌ، وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ، فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ»

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Aḥmad ibn Yūnus, menceritakan kepada kami Zuhair, menceritakan kepada kami Suhail ibn Abū Ṣāliḥ, dari ayahnya, dari Abū Hurairah, ia berkata, Rasulullah saw. bersabda: barangsiapa tidur dan pada tangannya ada bekas lemak, kemudian pada pagi harinya tertimpa penyakit maka jangan mencela kecuali dirinya sendiri.

Karena bekas lemak dari makanan atau lainnya akan mengundang kuman, bakteri dan virus-virus penyakit. Penjelasan mengenai pentingnya cuci tangan ini bahasannya akan diuraikan pada bab III tentang cuci tangan sebelum tidur. Oleh karenanya peneliti cukupkan sampai di sini penjelasan tentang cuci tangan ini.

B. Doa Sebelum dan Sesudah Makan dan minum

1. Doa sebelum makan dan minum

Rasulullah saw. selalu mengucapkan doa sebelum makan dan minum. Doa yang dibacaknya selalu adalah menyebut nama Allah (*basmalah*) dan terkadang ditambahnya dengan doa-doa lainnya. Hadis-hadis tentang doa sebelum makan dan minum tersebut dapat ditemukan di berbagai kitab Hadis.

³Sulaimān ibn al-Asy‘as Abū Dāwud as-Sijistānī, *Sunan Abū Dāwud*, Muḥammad Muḥy ad-Dīn ‘Abd al-Ḥamīd, ed., 3 (Beirut: Maktabah al-al-‘Asriyah, t.t.), 366.

Di antaranya di dalam kitab al-Bukhārī pada bab *at-tasmiyah ‘alā at-ṭa‘ām wa al-akl bi al-yamīn* nomor Hadis 5376,⁴ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، قَالَ الْوَلِيدُ بْنُ كَثِيرٍ: أَخْبَرَنِي أَنَّهُ سَمِعَ وَهْبَ بْنِ كَيْسَانَ، أَنَّهُ سَمِعَ عُمَرَ بْنَ أَبِي سَلَمَةَ، يَقُولُ: كُنْتُ عَلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَلَامُ، سَمَّ اللَّهُ، وَكُلَّ بِيَمِينِكَ، وَكُلَّ مِمَّا يَلِيكَ» فَمَا زِلْتُ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami ‘Alī ibn ‘Abdullāh, memberitakan kepada kami Sufyān, al-Walīd ibn Kašīr berkata: memberitakan kepadaku bahwa ia mendengar Wahb ibn Kaisān, bahwa ia mendengar ‘Umar ibn Abū Salamah⁵ mengatakan: Aku adalah anak kecil dalam asuhan (ḥajr)⁶ Rasulullah saw. dan biasanya tanganku menjamah (makanan) di piring, maka Rasulullah saw. bersabda kepadaku, wahai anak, sebutlah nama Allah dan makanlah dengan tangan kananmu, makanlah apa yang ada di dekatmu. Maka senantiasa itulah cara makanku sesudahnya.

Dari jalur lain al-Bukhārī juga meriwayatkannya pada bab *al-akl bimā yalīh* nomor Hadis 5378,⁷ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ وَهْبِ بْنِ كَيْسَانَ أَبِي نُعَيْمٍ، قَالَ: أُنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِطَعَامٍ، وَمَعَهُ رَبِيئُهُ عُمَرُ بْنُ أَبِي سَلَمَةَ، فَقَالَ: «سَمَّ اللَّهُ، وَكُلَّ مِمَّا يَلِيكَ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Yusuf, memberitakan kepada kami Malik, dari Wahb ibn Kaisan Abū Nu‘aim, ia berkata: Didatangkan kepada Rasulullah saw. makanan, dan beliau bersama

⁴Muhammad ibn Ismā‘īl Abū ‘Abdillāh Al-Bukhārī al-Ju‘fī, *al-Jāmi‘ al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūlillāh Ṣallā Allāh ‘alaih wa sallam wa Sunanih wa Ayyāmih* (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*), Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir an-Nāṣir, ed., 7 (t.t.p.: Dar Tuq an-Najah, 1422 H), 68.

⁵Ia adalah anak tiri Nabi saw. dari istri Nabi yang bernama Umm Salamah. Aḥmad ibn ‘Alī ibn Ḥajar Abū al-Faḍl al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī Syarḥ Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 9 (Beirut: Dar al-Ma‘rifah, 1379H), 521.

⁶Ḥajr adalah *fi tarbiyatih wa taḥt naẓarih* [dalam binaan dan pengawasan beliau]. Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, juz IX, 521.

⁷Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 8, 68.

anak tirinya ‘Umar ibn Abū Salamah,. Beliau bersabda: Sebutlah nama Allah dan makanlah apa yang ada di dekatmu.”

Menyebut nama Allah dalam kedua Hadis ini maksudnya adalah mengucapkan *basmalah* (*bismillahirrahmanirrahim*). Dalam Hadis ini doa yang diucapkan ketika mau makan adalah *basmalah* saja tanpa ada tambahan lainnya. Ini artinya adalah ketika mau makan dan minum itu membaca *basmalah* saja sudah memadai tanpa tambahan doa lainnya.

Apabila seseorang makan tanpa mengucapkan *basmalah* maka setan akan ikut makan bersamanya. Mengenai hal ini ditemukan Hadis yang menjelaskannya di dalam riwayat Muslim pada bab *adab at-ta’am wa asy-syarab wa ahkamiha* nomor Hadis 102-(2017).⁸

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَأَبُو كُرَيْبٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ حَيْثَمَةَ، عَنْ أَبِي حُدَيْفَةَ، عَنْ حُدَيْفَةَ، قَالَ: كُنَّا إِذَا حَضَرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا لَمْ نَضَعْ أَيْدِينَا حَتَّى يَبْدَأَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَضَعُ يَدَهُ، وَإِنَّا حَضَرْنَا مَعَهُ مَرَّةً طَعَامًا، فَجَاءَتْ جَارِيَةٌ كَأَنَّهَا تُدْفَعُ، فَذَهَبَتْ لِتَضَعَ يَدَهَا فِي الطَّعَامِ، فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِيَدِهَا، ثُمَّ جَاءَ أَعْرَابِيٌّ كَأَنَّمَا يُدْفَعُ فَأَخَذَ بِيَدِهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ أَنْ لَا يُدْكَرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ، وَإِنَّهُ جَاءَ بِهَذِهِ الْجَارِيَةَ لِيَسْتَحِلَّ بِهَا فَأَخَذْتُ بِيَدِهَا، فَجَاءَ بِهَذَا الْأَعْرَابِيَّ لِيَسْتَحِلَّ بِهِ فَأَخَذْتُ بِيَدِهِ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنَّ يَدَهُ فِي يَدِي مَعَ يَدِهَا»،

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Abū Bakr ibn Abū Syaibah dan Abū Kuraib, keduanya berkata: menceritakan kepada kami Abū Mu‘āwiyah, dari al-A‘masy, dari Khaisamah, dari Abū Khuzaifah, dari Khuzaifah, ia berkata: Apabila makanan dihadangkan kepada kami dan Nabi saw. bersama kami, kami tidak meletakkan tangan kami (memulai) hingga Rasulullah saw. meletakkan tangannya (memulainya). Sesungguhnya suatu kali kami dan bersamanya dihadangkan makanan, tiba-tiba datang seorang hamba wanita seolah-olah didorong dan meletakkan tangannya pada makanan tersebut, lalu Rasulullah saw. mengambil (menangkap) tangan hamba wanita tersebut.

⁸Muslim ibn al-Hajjāj Abū al-Ḥasan al-Qusyairi an-Naisābūrī, *al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-‘Adl ‘an al-‘Adl ila Rasulillāh Ṣallā Allāh ‘alaih wa Sallam*, (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ Muslim*), Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, ed., 3 (Beirut: Dar Ihya at-Turas, t.t.), 1597.

Kemudian datang seorang *a'rābī* (badui), seperti didorong, maka Rasul menangkap tangannya. Rasulullah saw. bersabda: sesungguhnya setan menganggap halal makanan yang tidak disebut nama Allah atasnya, dan sesungguhnya dia (setan) datang dengan datangnya hamba perempuan ini untuk menghalalkannya, maka aku menangkap tangannya. Maka ia datang (setan) dengan datangnya *a'rābī* ini untuk menghalalkannya maka aku menangkap tangannya. Maka demi jiwaku yang ada pada tangan-Nya (demi Allah) tangan setan tersebut ada di tanganku bersama tangannya (hamba wanita).

Dalam Hadis di atas dipahami bahwa ketika seorang yang dimuliakan atau dihormati makan bersama dengan lainnya, maka hendaknya jangan memulai makan atau minum sebelum ia memulai makannya. Ini adalah adab dan penghormatan terhadap seseorang yang dihormati. Dari Hadis ini juga dipahami bahwa Rasulullah mengajari umatnya dengan tegas untuk membaca *basmalah* ketika mau makan. Beliau tidak menginginkan makan bersama setan dan tidak mendapat keberkahan dari makanan yang dimakan. Karena setan sangat senang apabila seseorang tidak membacakan *basmalah* ketika makan, sehingga dia bisa ikut makan. Dalam hal ini setan akan mengajak kawan-kawannya yang lain, sebagaimana dalam Hadis yang diriwayatkan Abū Dāwud pada bab *at-tasmiyah 'ala at-ta'am* nomor Hadis 3765⁹ berikut ini:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ خَلْفٍ، حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ، عَنِ ابْنِ جُرَيْجٍ، قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو الزُّبَيْرِ،
عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، سَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ
فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ، وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا مَبِيتَ لَكُمْ وَلَا عَشَاءَ، وَإِذَا
دَخَلَ فَلَمْ يُذَكِّرِ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ قَالَ الشَّيْطَانُ: أَذْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ، فَإِذَا لَمْ يُذَكِّرِ اللَّهَ عِنْدَ
طَعَامِهِ قَالَ: أَذْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَالْعَشَاءَ "

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Yahya ibn Khalaf, menceritakan kepada kami Abū 'Asim, dari Ibn Juraij, ia berkata: memberitakan kepadaku Abū az-Zubair, dari Jābir ibn 'Abdullāh, ia mendengar Nabi saw. bersabda: apabila seseorang masuk ke rumahnya maka sebutlah nama Allah ketika masuk dan ketika mau makan. Setan berkata: tidak ada tempat tinggal bagi kamu dan tidak ada tempat makan. Apabila kamu masuk dan tidak menyebut nama Allah sewaktu masuk, maka setan berkata:

⁹Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 3, 346.

ada tempat tinggal bagi kamu. Apabila kamu tidak menyebut nama Allah sewaktu makannya, maka setan berkata: ada tempat makan malam.

Namun apabila seseorang terlupa membaca *basmalah* ketika mau makan, maka Rasulullah saw. mengajarkan agar membaca doa ketika ingat di pertengahan (sedang) makan. Hal ini dapat ditemukan dalam riwayat Abū Dāwud pada bab *at-tasmiyah fī at-ṭa‘ām* nomor Hadis 3767¹⁰ berikut ini:

حَدَّثَنَا مُؤَمَّلُ بْنُ هِشَامٍ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، عَنْ هِشَامِ يَعْنِي ابْنَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الدَّسْتَوَائِيِّ، عَنْ بُدَيْلٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُبَيْدٍ، عَنْ - امْرَأَةٍ، مِنْهُمْ يُقَالُ لَهَا - أُمُّ كُثُومٍ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيُقَلِّبْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ»

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Mu‘ammal ibn Hisyām, menceritakan kepada kami Ismā‘īl, dari Hisyām yaitu Ibn Abū ‘Abdullāh ad-Dastuwā‘ī, dari Budail, dari ‘Abdullāh ibn ‘Ubaid, dari seorang perempuan (dikatakan: dia adalah Umm Kulṣūm), dari ‘Āisyah ra.: Rasulullah saw. bersabda: Apabila salah seorang kamu mau makan, maka ucapkanlah *bismillah*, maka jika kamu lupa menyebut nama Allah swt. pada awalnya, maka hendaklah kamu ucapkan: *bismillah awwalah wa āakhirah* (dengan nama Allah awal dan akhirnya).

Bahkan ketika tinggal satu suapan lagi dalam makannya ketika terlupa membaca *basmalah* tetap dianjurkan untuk membaca *basmalah*. Karena ketika dibacakan *basmalah* setan akan memuntahkan makanan yang di dalam perutnya. Penjelasan ini ditemukan dalam Hadis yang diriwayatkan Abū Dāwud pada bab *at-tasmiyah ‘alā at-ṭa‘ām* nomor Hadis 3768¹¹ berikut:

حَدَّثَنَا مُؤَمَّلُ بْنُ الْفَضْلِ الْحَرَّانِيُّ، حَدَّثَنَا عَيْسَى يَعْنِي ابْنَ يُونُسَ، حَدَّثَنَا جَابِرُ بْنُ صُبْحٍ، حَدَّثَنَا الْمُتَنَّى بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْحُزَاعِيُّ، عَنْ عَمِّهِ أُمِّيَّةَ بْنِ مُحَمَّدٍ - وَكَانَ مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَالِسًا وَرَجُلٌ يَأْكُلُ فَلَمْ يُسَمِّ حَتَّى لَمْ يَبْقَ مِنْ طَعَامِهِ إِلَّا لُقْمَةٌ فَلَمَّا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ، فَضَحِكَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَالَ: «مَا زَالَ الشَّيْطَانُ

¹⁰Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 3, 347.

¹¹Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 3, 347.

يَأْكُلُ مَعَهُ، فَلَمَّا ذَكَرَ اسْمَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ اسْتَقَاءَ مَا فِي بَطْنِهِ» قَالَ أَبُو دَاوُدَ: «جَابِرُ بْنُ صُبْحٍ جَدُّ سُلَيْمَانَ بْنِ حَرْبٍ مِنْ قَبْلِ أُمِّهِ»

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Mu’ammal ibn al-Faḍl al-Harrānī, menceritakan kepada kami ‘Isā yaitu Ibn Yūnus, menceritakan kepada kami Jābir ibn Ṣubḥ, menceritakan kepada kami al-Muṣannā ibn ‘Abd ar-Raḥmān al-Khuzā‘ī, dari pamannya Umayyah ibn Makhsyī –dan ia adalah sahabat Rasulullah saw.— ia berkata: Rasulullah saw. dalam keadaan duduk, sementara seseorang sedang makan, ia tidak menyebut nama Allah hingga makanannya tinggal satu suapan lagi, maka ketika ia mengangkat makanannya tersebut ia berkata: *bismillah awwalahu wa ākhirah*. Maka Nabi saw. ketawa dan bersabda: Setan masih makan bersamanya, maka ketika dia menyebut nama Tuhan Yang Maha Perkasa lagi Maha Agung, dia memuntahkan apa yang ada di perutnya.” Abū Dāwud berkata: Jabir ibn Subh kakek Sulaiman ibn Harb dari pihak ibunya.

Apabila makan secara berjamaah semestinya masing-masing membaca *basmalah* ketika mau makan. Paling tidak salah satu di antara mereka mengucapkannya dengan keras sehingga di dengar yang lainnya maka hal itu sudah memadai. Seperti yang dijelaskan Rasulullah saw. di dalam riwayat Ibn Mājah pada bab *at-tasmiyah ‘ind at-ta‘ām* nomor Hadis 3264¹² berikut ini:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، عَنْ هِشَامِ الدَّسْتَوَائِيِّ، عَنْ بُدَيْلِ بْنِ مَيْسَرَةَ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُبَيْدِ بْنِ عُمَيْرٍ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَأْكُلُ طَعَامًا فِي سِتَّةِ نَفَرٍ مِنْ أَصْحَابِهِ، فَجَاءَ أَعْرَابِيٌّ، فَأَكَلَهُ بِلُفْمَتَيْنِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " أَمَا أَنْتَ لَوْ كَانَ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ لَكَفَاكُمُ، فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا، فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَقُولَ: بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ، فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ "

Ibn Mājah berkata: menceritakan kepada kami Abū Bakr ibn Abū Syaibah, ia berkata: menceritakan kepada kami Yazīd ibn Hārūn, dari Hisyām ad-Dastuwā‘ī, dari Budail ibn Maisarah, dari ‘Abdillāh ibn ‘Ubaid ibn ‘Umair,

¹²Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Yazīd al-Qazwaini Ibn Mājah, *Sunan ibn Mājah*, 2, (Halab: Maktab al-Matbu‘at al-Islamiyah, 1406 H/1986 M), 1086.

dari ‘Āisyah, ia berkata: Rasulullah saw. memakan makanan bersama enam orang sahabatnya, maka datang seorang *A‘rabī*, maka ia telah memakannya dengan dua suapan. Rasulullah saw. bersabda: sesungguhnya jika ada satu orang yang mengucapkan *bismillāh* sudah memadai bagi kamu. Apabila salah seorang kamu memakan makanan, maka ucapkanlah: *bismillāh*, maka jika kamu lupa, ucapkanlah *bismillāh fi awwalih* (dengan nama Allah pada awalnya), maka hendaklah ucapkan: *bismillāh fī awwalih wa ākhirih* (dengan nama Allah pada awal dan akhirnya).

Selain membaca *basmalah* ketika mau makan ada juga ditemukan doa lain sebelum makan. Doa tersebut ditemukan di dalam riwayat at-Tirmizī dan Abū Dāwud . Riwayat at-Tirmizī pada bab *mā yaqūl izā akal ṭa‘āmā* pada nomor Hadis 3455¹³ dituliskan sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ زَيْدٍ، عَنْ عُمَرَ وَهُوَ ابْنُ أَبِي حَرْمَلَةَ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: دَخَلْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَا وَخَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ عَلَى مَيْمُونَةَ فَجَاءَتْنَا بِإِنَاءٍ مِنْ لَبَنٍ فَشَرِبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا عَلَى يَمِينِهِ وَخَالِدٌ عَلَى شِمَالِهِ، فَقَالَ لِي: «الشَّرْبَةُ لَكَ، فَإِنْ شِئْتَ أَتَرْتِ بِهَا خَالِدًا»، فَقُلْتُ: مَا كُنْتُ أُوتِرُ عَلَى سُؤْرِكَ أَحَدًا، ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ الطَّعَامَ فَلْيُقَلِّ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا فَلْيُقَلِّ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ ". وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَيْسَ شَيْءٌ يَجْزِي مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرُ اللَّبَنِ»: «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ» وَقَدْ رَوَى بَعْضُهُمْ هَذَا الْحَدِيثَ عَنْ عَلِيِّ بْنِ زَيْدٍ، فَقَالَ: عَنْ عُمَرَ بْنِ حَرْمَلَةَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: عَمْرُو بْنُ حَرْمَلَةَ، وَلَا يَصِحُّ

At-Tirmizī berkata: menceritakan kepada kami Aḥmad ibn Manī‘, ia berkata: menceritakan kepada kami Ismā‘īl ibn Ibrāhīm, ia berkata: menceritakan kepada kami ‘Alī ibn Zaid, dari ‘Umar, yaitu Ibn Abū Ḥarmalah, dari Ibn ‘Abbās, ia berkata: Aku, Khālid ibn al-Walīd dan bersama Rasulullah mendatangi rumah Maimunah, maka Maimunah datang kepada kami

¹³Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Ṣurrah at-Tirmizī , *Sunan at-Tirmizī*, Aḥmad Muḥammad Syākīr dan Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, ed., 5 (Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1395 H/1975 M), 506, Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, juz III, 339.

(menjamu) dengan membawa bejana susu, maka Rasulullah saw. minum, dan saya di sebelah kanan Rasul sementara Khālid di sebelah kirinya. Rasul berkata kepadaku: minuman itu untukmu, jika engkau mau tinggalkan untuk Khālid. Maka saya berkata: Saya tidak mau memberikan bekasmu kepada siapa pun. Kemudian Rasulullah saw. bersabda: siapa yang diberi Allah makanan maka hendaklah ia membaca: Ya Allah berkahilah kami padanya dan pada makanan kami yang lebih baik daripadanya. Siapa yang diberi Allah minuman susu, maka hendaklah ia membaca: Ya Allah berkahilah kami padanya dan tambahilah kami daripadanya. Rasulullah saw. bersabda: Tidak ada yang bisa menggantikan makanan dan minuman selain susu. Hadis ini hasan. Sesungguhnya sebagian mereka meriwayatkan Hadis ini dari ‘Alī ibn Zaid, maka ia berkata: dari ‘Umar ibn Ḥarmalah. Sebagian mereka berkata: ‘Amr ibn Ḥarmalah, dan itu tidak benar.

2. Doa sesudah makan dan minum

Selesai makan dan minum Rasulullah saw. juga menganjurkan membaca doa. Doa yang dibaca setelah selesai makan dan minum bervariasi. Di antara doa yang dibaca sesudah makan dan minum ini adalah sebagai berikut:

- 1) Riwayat al-Bukhārī pada bab *mā yaqūl izā farag min ṭa‘āmihi* nomor Hadis 5458, dan 5459.¹⁴

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ ثَوْرٍ، عَنْ خَالِدِ بْنِ مَعْدَانَ، عَنْ أَبِي أُمَامَةَ: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُودَّعٍ وَلَا مُسْتَعْتَبٍ عِنْدَهُ، رَبَّنَا»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Abū Nu‘aim, menceritakan kepada kami Sufyān, dari Saur, dari Khālid ibn Ma‘dān, dari Abū Umāmah, Sesungguhnya Rasulullah saw. apabila mengangkat hidangannya (selesai makan) beliau membaca doa: segala puji hanyalah milik Allah, pujian yang banyak, baik dan berkah, selain merasa berkecukupan dan tidak juga meninggalkan dan tanpa merasa tidak butuh kepada-Nya, ya Tuhan kami.

حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ، عَنْ ثَوْرِ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ خَالِدِ بْنِ مَعْدَانَ، عَنْ أَبِي أُمَامَةَ: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا فَرَغَ مِنْ طَعَامِهِ - وَقَالَ مَرَّةً: إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ - قَالَ:

¹⁴Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 82.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَّأَنَا وَأَزَوَّانَا، غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مَكْفُورٍ» وَقَالَ مَرَّةً: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبَّنَا، غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى، رَبَّنَا»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Abū ‘Āṣim, dari Saur ibn Yazīd, dari Khālid ibn Ma’dān, dari Abū Umāmah: Nabi saw. apabila selesai makan –di kali lain: apabila mengangkat hidangannya— ia mengucapkan: Segala puji bagi Allah, yang telah mencukupi kami dan memuaskan kami selain merasa cukup dan tidak mengingkari. Pada kali lain beliau mengucapkan, bagi-Mu pujian wahai Tuhan kami, kecuali merasa cukup dan tidak meninggalkan, serta tidak pernah merasa tidak butuh kepada Tuhan kami.

2) Riwayat Muslim pada bab *istiḥbāb ḥamdillāh ta‘ālā ba’d al-akl wa asy-syurb* nomor Hadis 89-(2734)

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَابْنُ مُنِيرٍ - وَاللَّفْظُ لِابْنِ مُنِيرٍ - قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، وَمُحَمَّدُ بْنُ بَشِيرٍ، عَنْ زَكَرِيَّاءَ بْنِ أَبِي زَائِدَةَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي بُرْدَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا»،

Muslim berkata : menceritakan kepada kami Abū Bakar ibn Abū Syaibah dan Ibn Numair –lafal ini dari Ibn Numair— keduanya berkata: menceritakan kepada kami Abū Usāmah dan Muḥammad ibn Bisyr, dari Zakariyā’ ibn Abū Zā’idah, dari Sa’id ibn Abū Burdah, dari Anas ibn Mālik, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: Sesungguhnya Allah Ta’ala sangat suka kepada hamba-Nya yang mengucapkan *taḥmīd* (alhamdulillah) setelah makan atau yang mengucapkan *taḥmīd* (al-hamdulillāh) setelah minum.

An-Nawawī dalam sayarahnya mengatakan bahwa jika dipendekkan dengan hanya membaca *alḥamdulillāh* saja itupun sudah menjalankan sunnah.¹⁵

3) Riwayat Abū Dāwud pada bab *mā yaqūl ar-rajul iḏa ṭā‘im* nomor Hadis 3850.¹⁶

¹⁵Abū Zakariyā Mahy ad-Dīn Yahyā ibn Syarf an-Nawawī, *al-Minhāj Syarh Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj*, 17 (Beirut: Dar Ihya at-Turas al-‘Arabi, 1392 H), 51.

¹⁶Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 3, 366.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ، حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ أَبِي هَاشِمٍ الْوَاسِطِيِّ، عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ رِيَّاحٍ، عَنْ أَبِيهِ، أَوْ غَيْرِهِ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كَانَ إِذَا فَرَغَ مِنْ طَعَامِهِ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا، وَسَقَانَا، وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ»

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn al-‘Ala’, menceritakan kepada kami Wakī’, dari Sufyān, dari Abū Hāsyim al-Wāsiṭī, dari Ismā‘īl ibn Riyāh, dari ayahnya, atau selainnya, dari Abū Sa‘īd al-Khudri, Nabi saw.: apabila selesai dari makannya ia mengucapkan: Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan dan minum serta menjadikan kami termasuk golongan orang muslim.

4) Riwayat at-Tirmizī pada bab *mā yaqūl izā farag min at-ṭa‘ām* nomor Hadis 3458.¹⁷

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يَزِيدَ الْمُقْرِئُ قَالَ: حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي أَيُّوبَ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو مَرْحُومٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ، عُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ " «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ» وَأَبُو مَرْحُومٍ اسْمُهُ: عَبْدُ الرَّحِيمِ بْنُ مَيْمُونٍ "

At-Tirmizī berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Ismā‘īl, ia berkata: menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Yazid al-Muqri’, ia berkata: menceritakan kepada kami Sa‘īd ibn Abū Ayyūb, ia berkata: menceritakan kepadaku Abū Marḥūm, dari Sahl ibn Mu‘āz ibn Anas, dari ayahnya, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: Siapa yang makan makanan, lalu ia baca: Segala puji bagi Allah yang telah memberiku makanan ini, dan merizkikan kepadaku tanpa daya serta kekuatan dariku, maka diampuni dosanya yang telah lalu.” Hadis ini hasan garib. Abū Marḥūm namanya adalah ‘Abd ar-Raḥīm ibn Maimūn.

Itulah beberapa di antara doa yang diucapkan ketika selesai makan dari berbagai riwayat. Terserah mau pilih dan membaca doa yang mana yang lebih mudah menurut masing-masing, atau bisa juga dibaca semuanya sekaligus.

¹⁷At-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 5, 508.

Dari Hadis-hadis di atas dipahami bahwa Rasulullah saw. menjelaskan dengan menyebut nama Allah ketika makan akan mencegah datangnya setan. Setan yang dimaksudkan di sini adalah bisa dalam bentuk person dan bisa juga dalam bentuk kuman, bakteri, dan virus sebagaimana dijelaskan pada bahasan selanjutnya. Dengan membaca *basmalah* sebelum makan maka seseorang akan terhindar dari berbagai penyakit yang ditimbulkan dari apa yang dimakan dan yang diminum. Ini menunjukkan bahwa kekuatan nama Allah itu akan membasmi berbagai penyakit yang diakibatkan oleh makanan dan minuman tersebut. Oleh karenanya sangat disukai ketika mengucapkan *bismillāh* itu dengan *jahar* (dinyaringkan) sebatas orang yang di sekitar mendengarnya sebagai untuk mengingatkan,¹⁸ agar ia menirunya¹⁹ mana tahu lupa membaca *basmalah* sehingga ia membacanya. Ucapan yang paling utama ketika mau makan adalah *basmalah*, tetapi jika ia membaca dengan *بِسْمِ اللَّهِ* saja itupun sudah memadai, walaupun ia dalam keadaan hadas besar. Membaca *basmalah* ini sebaiknya masing-masing perorang membacanya ketika makan dan minum.²⁰

Di sisi lain bisa juga dipahami bahwa dengan membaca *bismillah* waktu mau makan dan minum, makanan dan minuman tersebut akan membawa keberkahan bagi tubuh. Keberkahan untuk menguatkan fisik dalam beribadah kepada Allah dan keberkahan sebagai obat bagi yang memiliki penyakit. Bukankah faktor makanan itu salah satu penyebab timbulnya penyakit? Itu sebabnya para ahli kesehatan mengatakan bahwa jadikanlah makananmu sebagai obat dan obatmu sebagai makananmu. Berapa banyak manusia yang sakit disebabkan tidak memperhatikan makanannya? Begitu juga berapa banyak manusia yang tidak lagi bisa memakan makanan disebabkan penyakitnya. Seorang yang mengidap penyakit darah tinggi tidak lagi bisa memakan daging kambing atau makanan yang menaikkan darah tinggi. Seorang yang mengidap penyakit diabetes (gula) tidak lagi bisa memakan makanan yang mengandung gula tinggi dan sebagainya. Atas dasar itu, bacakanlah nama Allah ketika mau makan agar semua efek penyakit yang ada di dalam makanan tersebut hilang dan menjadi obat bagi tubuh.

Imam asy-Syāfi‘ī pernah diundang oleh Aḥmad ibn Ḥanbal berkunjung ke rumahnya. Aḥmad ibn Ḥanbal menjamu gurunya dengan makanan ketika asy-Syāfi‘ī datang ke rumahnya. Dalam jamuan tersebut asy-Syāfi‘ī mengatakan bahwa memakan makanan yang diberikan orang yang dermawan

¹⁸An-Nawawī, *al-Minhāj Syarh*, 13, 188.

¹⁹Abū Zakariyā Maḥy ad-Dīn Yaḥyā ibn Syarf An-Nawawī, *al-Aẓkār* (Al-Japan wa al-Jabi: Dar Ibn Hazm, 1425 H/2004 M), 388.

²⁰An-Nawawī, *al-Aẓkār*, 388.

adalah obat. Ini menunjukkan bahwa asy-Syāfi‘ī menegaskan bahwa makanan itu bisa dijadikan sebagai obat.

Masaru Emoto²¹ seorang ilmuwan Jepang melakukan penelitian terhadap air, ia menemukan bahwa air itu bisa merekam pesan apa yang dibacakan dan ditunjukkan kepadanya dengan membentuk kristal-kristal. Apabila air itu dibacakan kepadanya sesuatu ucapan-ucapan maka air itu akan membentuk kristal berdasarkan ucapan apa yang dibacakan. Dengan demikian ketika seseorang minum dengan membacakan *basmalah* maka air tersebut dipastikan akan membentuk kristal yang indah. Demikian juga halnya dengan gambar yang ditunjukkan kepada air, air tersebut juga akan menerima pesan gambar tersebut dan membentuk kristal. Adakah sesuatu yang paling indah selain dari nama Allah? Atas dasar itu maka sebaiknya ditempat-tempat air minum, seperti galon air isi ulang dan sebagainya, ditempelkan ayat-ayat suci Alquran pada galon tersebut –selain membaca *basmalah* ketika meminumnya– agar air tersebut membentuk kristal yang indah dan menjadi obat bagi yang meminumnya. Peneliti sudah mempraktekkan hal tersebut sejak memiliki buku Masaru Emoto ini beberapa tahun yang lalu. Alhamdulillah, hasilnya berbeda dari yang sebelumnya yang tidak ditempelkan ayat-ayat Alquran tersebut.

Salah satu perusahaan air mineral di Indonesia sudah mempraktekkan hasil temuan Emoto tersebut dengan melantunkan ayat suci Alquran di saat proses atau memproduksi air mineral tersebut. Mereka membuat seperti itu tentunya atas dasar penelitian mereka selain dari penelitian yang dilakukan Emoto.

Demikian juga halnya dengan makanan. Makanan juga mengandung air, tentunya air yang ada di dalam makanan juga akan merekam dari apa yang dibacakan kepadanya. Oleh karenanya ketika membacakan *basmalah* ketika mau makan maka sama halnya dengan minuman, kadungan air yang ada dalam makanan tersebut akan merekam dan membentuk kristal yang indah.

Sebagai penutup doa selesai makan dan minum adalah membaca puji-pujian kepada Allah dengan berbagai bentuknya. Semuanya itu adalah menunjukkan rasa syukur kepada Allah swt. atas nikmat yang diberikan dan menunjukkan sehatnya spritual seseorang. Dengan bersyukur kepada Allah tentunya Allah swt. akan menambahi nikmat yang telah diberikannya, sebagaimana firman Allah swt. di dalam surah Ibrāhīm: 7 sebagai berikut: **وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رَبُّكُمْ لِتُشْكِرُوا لَهُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ** [Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan

²¹Masaru Emoto, *The Hidden Messages in Water: Pesan Rahasia Sang Air*, terjemah: Susi Purwoko (Jakarta: Gramedia, 2006).

menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat berat].

C. Makan dan Minum dengan Tangan Kanan

Rasulullah saw. dalam berbagai kegiatan selalu menekankan agar memulai dan menggunakan tangan kanan atau yang kanan. Termasuk dalam hal ini sewaktu makan dan minum, Rasulullah dengan tegas mengatakan untuk menggunakan tangan kanan. Penegasan beliau ini sangat kuat sehingga bagi orang yang makan dengan tangan kiri disamakan Rasulullah saw. dengan setan. Muslim pada bab *adab at-ṭa'ām wa asy-syarab wa aḥkāmihā* nomor Hadis 105-(2020)²² dalam hal ini meriwayatkan sebagaimana berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَ مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ، وَ زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، وَ ابْنُ أَبِي عُمَرَ، وَ اللَّفْظُ لِابْنِ نُمَيْرٍ،، قَالُوا: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنِ أَبِي بَكْرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، عَنِ جَدِّهِ ابْنِ عُمَرَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ، وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ»،

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Abū Bakr ibn Abū Syaibah, Muḥammad ibn 'Abdullāh ibn Numair, Zuhair ibn Ḥarb dan Ibn Abū 'Umar, dan lafal bagi Ibn Numair, mereka semua berkata: menceritakan kepada kami Sufyān, dari az-Zuhrī, dari Abū Bakr ibn 'Ubaidillāh ibn 'Abdullāh ibn 'Umar, dari kakeknya Ibn 'Umar, Rasulullah saw. bersabda: apabila salah seorang kamu makan maka makanlah dengan tangan kanannya. Apabila kamu mau minum maka hendaklah minum dengan tangan kanannya. Karena sesungguhnya setan itu makan dengan tangan kirinya dan minum juga dengan tangan kirinya.

Hadis di atas jelas Rasulullah saw. memerintahkan agar makan dan minum dengan menggunakan tangan kanan. Karena makan dan minum dengan tangan kiri adalah cara makan dan minumannya setan. Artinya bahwa cara makannya sama dengan cara makan setan. Adanya Hadis ini menunjukkan bahwa makan dengan tangan kiri hanyalah sebatas mengurangi keberkahan bukan dalam artian setan ikut makan bersamanya. Namun demikian berbagai Hadis di atas yang menjelaskan tentang membaca *basmalah* sewaktu makan bisa digabungkan keduanya dengan memahami bahwa seseorang yang makan

²²Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 3, 1598.

dengan tangan kiri maka setan akan ikut memakan makanannya sehingga keberkahan makanan tersebut pun hilang.

Dalam riwayat Muslim juga bahkan secara tegas Rasulullah saw. melarang makan dan minum dengan tangan kiri sebagaimana Hadis yang diriwayatkan Muslim pada bab *adab at-ṭa'ām wa asy-syarab wa aḥkāmihā* nomor Hadis 104-(2019)²³ berikut ini:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا لَيْثٌ، ح وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رُمْحٍ، أَخْبَرَنَا اللَّيْثُ، عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ، عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا تَأْكُلُوا بِالشِّمَالِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِالشِّمَالِ»

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Qutaibah ibn Sa'ād, menceritakan kepada kami Laiš. Dari sanad (jalur) lain Muslim berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Rumḥ, memberitakan kepada kami al-Laiš, dari Abū az-Zubair, dari Jābir, dari Rasulullah saw. Beliau bersabda: Janganlah kamu makan dengan tangan kiri, karena sesungguhnya setan itu makan dengan tangan kiri.

Dalam memahami Hadis tentang larangan makan dengan menggunakan tangan kiri ini, Rasulullah saw. sebenarnya mengisyaratkan agar jangan mengikuti perbuatan setan. Setan bagi manusia itu adalah musuh abadi yang mengajak kepada kesesatan. Dengan demikian segala yang meniru perbuatan setan wajib dihindari agar tidak ada celah bagi setan untuk ikut bergabung di dalamnya. Karena seseorang yang mencontoh dan meniru-niru perbuatan satu kaum, golongan dan kelompok maka ia merupakan salah satu bagian darinya, sebagaimana disabdakan Rasulullah saw. dalam riwayat Abū Dāwud pada bab *lubs asy-suhrah nomor Hadis 4031*²⁴ berikut:

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو النَّضْرِ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ ثَابِتٍ، حَدَّثَنَا حَسَّانُ بْنُ عَطِيَّةَ، عَنْ أَبِي مُنَيْبٍ الْجُرَشِيِّ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ»

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami 'Usmān ibn Abū Syaibah, menceritakan kepada kami Abū an-Naḍr, menceritakan kepada kami 'Abd ar-Raḥman ibn Sābit, menceritakan kepada kami Ḥassān ibn 'Aṭīyyah, dari Abū

²³Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 3, 1598.

²⁴Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 4, 44.

Munīb al-Jurasyī, dari Ibn ‘Umar, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: siapa yang meniru satu kaum maka ia bagian dari mereka.

Di sisi lain dalam ajaran agama tangan kiri digunakan untuk membersihkan sesuatu yang kotor. Ketika beristinjak tangan yang digunakan untuk bersuci adalah tangan kiri. Ketika membersihkan najis gunakanlah tangan kiri. Dengan demikian tangan kiri itu digunakan untuk segala yang terkait dengan membersihkan yang kotor. Oleh karena itu, tidak layak tangan kiri yang “dekat dengan yang kotor” dijadikan tangan untuk makan.

Dari sisi kesehatan, Hadis di atas dipahami bahwa Rasulullah saw. menekankan pentingnya upaya preventif bagi kesehatan. Karena dalam ilmu kesehatan ada semboyan “mencegah lebih baik daripada mengobati.” Dengan menggunakan tangan kanan adalah salah satu upaya untuk menghindari makanan atau minuman terkontaminasi dengan kotoran, bakteri, virus dan lain sebagainya.

Ada yang menarik dalam hal ini, kenapa tangan kiri yang digunakan untuk beristinjak atau untuk membersihkan kotoran? Apakah karena dalam tangan kiri ini ada bakteri baik yang mampu menetralsisir, mensterilkan atau paling tidak meminimalisir kuman-kuman yang ada pada kotoran setelah dibersihkan? Wallahu a’lam, hanya Allahlah yang mengetahuinya. Karena sampai sekarang, menurut sepengetahuan peneliti, belum ada sebuah penelitian yang menemukan tentang hal itu. Jelasnya adalah bahwa di dalam telapak tangan terdapat bakteri-bakteri baik yang bertugas sebagai penetralsisir bahkan mengeliminasi bakteri-bakteri asing. Itu sebabnya ketika sebuah makanan yang dipegang tangan akan cepat basi disebabkan bakteri yang ada pada tangan. Orang yang makan dengan tangan akan membantu mempercepat proses pencernaan di dalam organ pencernaan dibandingkan dengan yang tidak menggunakan tangan. Ini adalah sebagai bukti bahwa dalam tangan itu ada bakteri-bakteri baik yang membantu manusia dalam kehidupan.

Selain itu, bisa dikatakan bahwa anjuran Rasulullah saw. yang selalu menganan-nganani dalam berbagai hal, seperti makan dengan tangan kanan, memulai perjalanan langkahlah dengan kaki kanan, dan sebagainya. Ini mengisyaratkan agar umatnya mengutamakan otak kanannya.²⁵ Bukan berarti bahwa otak kiri tidak diberdayakan atau tidak diperlukan. Tetapi di dalam kegiatan sehari-hari “utamakanlah otak kanan” atau “mulailah dengan otak

²⁵Secara anatomi, otak manusia dibagi kepada dua yaitu otak kanan dan otak kiri. Belahan otak kiri berpikir secara berurutan, superior dalam analisa, dan menangani kata-kata. Belahan otak kanan berpikir secara holistik, mengenali pola-pola, serta menafsirkan emosi-emosi dan ekspresi-ekspresi nonverbal. Lebih lanjut lihat Daniel H. Pink, *Misteri Otak Kanan*, terjemah Rusli, cetakan 24 (Jogjakarta: tHINK, 2012),

kanan” sebagaimana dikemukakan Ary Ginanjar dalam ESQ-nya dan Ippho Santosa motivator muda ternama di Indonesia.

D. Larangan Makan dan Minum Berdiri

Hadis yang menjelaskan tentang Rasulullah saw. minum secara berdiri dapat ditemukan dalam berbagai kitab Hadis terutama dalam *Kutub at-Tis 'ah*. Hadis ini cukup populer di dalam masyarakat umumnya, sehingga menjadi sebuah aturan (adab) yang biasa di masyarakat khususnya di Indonesia. Namun demikian Hadis yang menjelaskan tentang Nabi minum secara berdiri juga ditemukan dalam berbagai kitab Hadis termasuk dalam kitab Hadis yang tergabung dalam *kutub at-tis 'ah*. Hanya saja Hadis ini kurang populer di dalam masyarakat umumnya terutama di Indonesia. Hadis tentang larangan minum berdiri dan dibolehkannya minum dalam keadaan berdiri ini nilai Hadisnya adalah sama-sama sahih. Itu sebabnya ulama berbeda pendapat tentang hukum minum secara berdiri. Sebagian ulama berpendapat bahwa minum secara berdiri itu hukumnya makruh sementara yang lain berpendapat mubah (boleh).²⁶

Berikut akan dipaparkan Hadis-hadis yang melarang minum secara berdiri dan sedikit akan dipaparkan juga Hadis dibolehkannya minum secara berdiri. Hadis-hadis yang melarang minum secara berdiri di antaranya adalah:

1. Riwayat Muslim pada bab *karāhyah asy-syurb qā'imā* nomor Hadis 112-(2024),²⁷ 113-(2024),²⁸ dan 116-(2026).²⁹

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ، حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، حَدَّثَنَا قَتَادَةُ، عَنْ أَنَسٍ، «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا»

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Haddāb ibn Khālid, menceritakan kepada kami Hammām, menceritakan kepada kami Qatādah, dari Anas bahwa Nabi saw. melarang minum berdiri.”

²⁶Lebih lanjut dalam masalah hukum minum secara berdiri ini silahkan dibaca dalam berbagai kitab Fikih.

²⁷Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 3, 1600.

²⁸Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 3, 1601.

²⁹Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 3, 1601.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْأَعْلَى، حَدَّثَنَا سَعِيدٌ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ أَنَسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، «أَنَّهُ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا»، قَالَ قَتَادَةُ: فَعُلْنَا فَلَا أَكْلُ، فَقَالَ: «ذَاكَ أَشْرُّ أَوْ أَحْبَبُ».

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn al-Muṣannā, menceritakan kepada kami ‘Abd al-‘Alā’ menceritakan kepada kami Sa‘īd, dari Qatādah, dari Anas, dari Nabi saw. bahwa Rasulullah saw. melarang seseorang minum dalam keadaan berdiri. Qatādah berkata: maka kami berkata, kalau makan bagaimana? Maka ia jawab: itu lebih jelek dan lebih kotor.”

حَدَّثَنِي عَبْدُ الْجُبَّارِ بْنُ الْعَلَاءِ، حَدَّثَنَا مَرْوَانُ يَعْنِي الْفَزَارِيَّ، حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَمْرَةَ، أَحْبَبَنِي أَبُو غَطَفَانَ الْمُرِّيُّ، أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا، فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِيْ».

Muslim berkata: menceritakan kepadaku ‘Abd al-Jabbār ibn al-‘Alā’, menceritakan kepada kami Marwān yaitu al-Fazārī, menceritakan kepada kami ‘Umar ibn Ḥamzah, memberitakannya kepadaku Abū Ḡaṭafān al-Murrī, bahwa ia mendengar Abū Hurairah mengatakan: Rasulullah saw. bersabda: Janganlah salah seorang kamu minum berdiri, maka siapa yang lupa hendaklah ia memuntahkannya.

Ketiga Hadis di atas dengan jelas mengatakan bahwa minum berdiri dilarang oleh Rasulullah saw. Namun mengenai makan dengan berdiri tidak ada dinyatakan oleh Rasulullah saw. Namun demikian secara rasional dipahami bahwa kalau minum saja dilarang berdiri apalagi makan. Itulah yang dipahami oleh Qatādah sehingga dia mengatakan bahwa makan dengan berdiri tentunya lebih buruk dan lebih kotor daripada minum berdiri.

Tegasnya larangan minum berdiri ini sehingga ketika seseorang minum terlanjur berdiri hendaknya dia menghentikan orang tersebut sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah saw. kepada seorang sahabat. Hadis tersebut diriwayatkan oleh Aḥmad di dalam Musnadnya pada nomor Hadis 8003³⁰ berikut ini:

³⁰Aḥmad ibn Ḥanbal ibn Hilāl bin Asad asy-Syaibānī (selanjutnya ditulis Aḥmad bin Hanbal), *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal*, (selanjutnya ditulis *Musnad Aḥmad*), Syu‘aib al-Arnu‘ut, ed., 13 (t.t.p: Mu’assasah ar-Risalah, 1421 H/2001 M), 381.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، أَخْبَرَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي زِيَادِ الطَّحَّانِ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ، يَقُولُ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَنَّهُ رَأَى رَجُلًا يَشْرَبُ قَائِمًا، فَقَالَ لَهُ: «قِهِ» قَالَ: لِمَهُ؟ قَالَ: «أَيْسُرُكَ أَنْ يَشْرَبَ مَعَكَ الْهَرُ؟» قَالَ: لَا. قَالَ: «فَإِنَّهُ قَدْ شَرِبَ مَعَكَ مَنْ هُوَ شَرٌّ مِنْهُ، الشَّيْطَانُ»

Aḥmad berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Ja‘far, memberitakan kepada kami Syu‘bah, dari Abū Ziyād aṭ-Ṭaḥḥān, ia berkata saya mendengar Abū Hurairah mengatakan, dari Nabi saw. : Rasulullah saw. melihat seseorang minum berdiri, maka Rasul berkata: berhenti. Orang tersebut berkata: Kenapa? Rasulullah saw. bersabda: apakah kamu senang minum bersama kucing? Orang tersebut berkata: “Tidak.” Rasulullah saw. bersabda: sesungguhnya engkau minum bersama yang lebih buruk daripada kucing, yaitu setan.”

Dalam Hadis ini Rasulullah saw. mengatakan bahwa seseorang yang minum secara berdiri hendaklah ia menghentikannya. Karena minum secara berdiri tidak ubahnya seperti hewan bahkan lebih buruk dari itu yaitu setan. Bahkan Rasulullah saw. dalam riwayat Aḥmad nomor Hadis 7808³¹ mengatakan:

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، حَدَّثَنَا مَعْمَرٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ رَجُلٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَوْ يَعْلَمُ الَّذِي يَشْرَبُ وَهُوَ قَائِمٌ مَا فِي بَطْنِهِ، لَأَسْتَفَاءَهُ»

Aḥmad berkata: menceritakan kepada kami ‘Abd ar-Razzāq, menceritakan kepada kami Ma‘mar, dari az-Zuhrī, dari seseorang, dari Abū Hurairah, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: Jikalau orang yang minum berdiri mengetahui apa yang ada di dalam perutnya niscaya ia akan memuntahkannya.

Hadis ini menjelaskan tentang kuatnya larangan minum dalam keadaan berdiri, sehingga seandainya diketahui orang yang minum berdiri itu apa yang ada di dalam perutnya niscaya ia akan memuntahkannya.

Namun demikian ada juga riwayat yang membolehkan tentang minum dalam keadaan berdiri. Hadis-hadis yang membolehkan minum secara berdiri

³¹Aḥmad ibn Hanbal, *Musnad Aḥmad*, 13,216.

di antaranya diriwayatkan al-Bukhārī pada bab *asy-syurb qā'imā* nomor Hadis 5617³² sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَاصِمِ الْأَحْوَلِ، عَنِ الشَّعْبِيِّ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ،
قَالَ: «شَرِبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَائِمًا مِنْ زَمْزَمَ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Abū Nu'aim, menceritakan kepada kami Sufyān, dari 'Āsim al-Aḥwal, dari asy-Sya'bī, dia berkata: Nabi saw. minum air zamzam dalam keadaan berdiri.

Mengenai bolehnya minum secara berdiri ini 'Alī pernah mempraktekkannya di hadapan masyarakat Rahabah, karena 'Alī mendengar bahwa masyarakat Rahabah membenci (tidak suka) minum dalam keadaan berdiri. Hadis yang menjelaskan hal ini dapat ditemukan di dalam riwayat al-Bukhārī dan lainnya. Dalam riwayat al-Bukhārī pada bab *asy-syurb qā'imā* nomor Hadis 5616³³ dijelaskan sebagai berikut:

حَدَّثَنَا آدَمُ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ مَيْسَرَةَ، سَمِعْتُ النَّزَالَ بْنَ سَبْرَةَ، يُحَدِّثُ
عَنْ عَلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّهُ صَلَّى الظُّهْرَ، ثُمَّ قَعَدَ فِي حَوَائِجِ النَّاسِ فِي رَحْبَةِ الْكُوفَةِ،
حَتَّى حَضَرَتْ صَلَاةُ الْعَصْرِ، ثُمَّ أَتَى بِمَاءٍ، فَشَرِبَ وَغَسَلَ وَجْهَهُ وَيَدَيْهِ، وَذَكَرَ رَأْسَهُ
وَرِجْلَيْهِ، ثُمَّ قَامَ «فَشَرِبَ فَضْلَهُ وَهُوَ قَائِمٌ» ثُمَّ قَالَ: إِنَّ نَاسًا يَكْرَهُونَ الشُّرْبَ قِيَامًا،
«وَإِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَنَعَ مِثْلَ مَا صَنَعْتُ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Ādam, menceritakan kepada kami Syu'bah, menceritakan kepada kami 'Abd al-Malik ibn Maisarah, saya mendengar an-Nazzāl ibn Sabrah, diceritakan dari 'Alī ra.: bahwa ia salat Zuhur, kemudian ia duduk dalam melayani kebutuhan hajat masyarakat di Rahabah (satu tempat terbuka) di Kufah, sampai masuk salat Asar. Kemudian ia diberi air, maka ia pun minum, membasuh muka dan tangannya. Lalu ia menyebutkan; kepalanya dan kedua kakinya. Kemudian dia berdiri dan minum sisanya dalam keadaan berdiri. Setelah itu ia berkata: sesungguhnya sebagian orang tidak menyukai minum berdiri, dan sesungguhnya Nabi saw. melakukan seperti yang aku lakukan.

Selain 'Alī, 'Abdullāh ibn 'Umar juga juga mempraktekkan minum secara berdiri, sebagaimana yang dikatakannya di dalam riwayat at-Tirmizī

³²Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 7, 110.

³³Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 7, 110.

pada bab *mā jā' fī an-nahy 'an asy-syurb qā'imā* nomor Hadis 1880³⁴ berikut ini:

حَدَّثَنَا أَبُو السَّائِبِ سَلْمُ بْنُ جُنَادَةَ الْكُوْفِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ غِيَاثٍ، عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، عَنْ نَافِعٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: «كُنَّا نَأْكُلُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ نَمْشِي، وَنَشْرَبُ وَنَحْنُ قِيَامٌ»: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ مِنْ حَدِيثِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، عَنْ نَافِعٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، وَرَوَى عِمْرَانُ بْنُ حُدَيْرٍ هَذَا الْحَدِيثَ، عَنْ أَبِي الْبَرَزِيِّ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، وَأَبُو الْبَرَزِيِّ اسْمُهُ: يَزِيدُ بْنُ عَطَارِدٍ

At-Tirmizī berkata: menceritakan kepada kami Abū as-Sā'ib Salm ibn Junādah al-Kūfī, ia berkata: menceritakan kepada kami Hafs ibn Giyās, dari 'Ubaidillāh ibn 'Umar, dari Nāfi', dari Ibn 'Umar, ia berkata: Kami makan pada masa Rasulullah dan kami dalam perjalanan, dan kami minum berdiri." Hadis ini hasan sahih garib dari 'Ubaidillāh ibn 'Umar, dari Nāfi', dari Ibn 'Umar. 'Imrān ibn Ḥudair juga meriwayatkan Hadis ini dari Abū al-Bazarī, dari Ibn 'Umar. Abū al-Bazarī namanya adalah Yazīd ibn 'Utārid.

Adanya pertentangan Hadis di atas para ulama merumuskan langkah-langkah untuk menyelesaikannya. Langkah-langkah yang dilakukan untuk menyelesaikannya adalah; pertama *al-jam'* (mengumpulkannya) yaitu menggabungkan kedua Hadis itu. Kedua, *nasakh mansukh*, yaitu meneliti mana yang duluan dan belakangan disampaikan Nabi. Hal ini terkait dengan mengetahui *asbab al-wurudnya*, sehingga yang pertama disampaikan Nabi dibatalkan oleh yang belakangan. Kalau dengan langkah ini juga tidak bisa diselesaikan maka diambil langkah berikutnya. Ketiga, dengan melakukan *tarjih* (menguatkan salah satu di antaranya). Dalam melakukan *tarjih* ini para ulama juga memberikan tahapan-tahapan yang harus diperhatikan. Tahapan-tahapan tersebut juga antara satu ulama dengan ulama lainnya berbeda-beda tingkatan-tingkatannya. Kalau langkah ini juga tidak bisa diselesaikan maka langkah berikutnya adalah *tawaqquf* (menghentikan) mengamalkannya sambil dilakukan penelitian lebih lanjut.

Atas dasar itu para ulama dalam mengomentari Hadis di atas berbeda-beda. An-Nawawī mengomentari hal ini dengan mengatakan: pendapat yang benar dalam hal ini larangan diarahkan pada hukum makruh *tanziḥ*. Sementara praktik Rasulullah saw. yang minum sambil berdiri merupakan penjelasan tentang kebolehnya.³⁵ Ibn Qayyim dalam hal ini menerangkan bahwa ada

³⁴At-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 4, 300.

³⁵An-Nawawī, *al-Minhāj Syarḥ*, 13, 195.

tiga kelompok ulama yang mengomentari tentang Hadis yang bertentangan ini. Pertama, kelompok yang mengatakan bahwa Hadis Nabi tentang minum dalam keadaan berdiri ini menghapus hukum yang terdapat dalam Hadis yang melarang minum dengan berdiri. Kedua, kelompok yang mengatakan bahwa Hadis tersebut hanya menjelaskan bahwa larangan tersebut tidak mengandung pengertian haram, melainkan untuk bimbingan dan lebih baik ditinggalkan. Ketiga, kelompok yang mengatakan bahwa pada prinsipnya tidak ada pertentangan sama sekali antara dua Hadis tersebut. Sebab Rasulullah saw. minum dalam keadaan berdiri karena memang ada hajat atau alasan.³⁶ Pendapat yang paling kuat menurut al-Jauziyyah adalah larangan minum sambil berdiri, namun diperbolehkan apabila ada uzur yang menghalangi untuk duduk.³⁷

Ibn Hajar al-‘Asqalani dalam kitabnya *Fatḥh al-Bārī* cukup panjang menguraikan bahasan tersebut. Berikut uraiannya secara ringkas. Para ulama menyikapi persoalan ini dengan beberapa cara: pertama, *tarjih* (menguatkan salah satunya). Hadis-hadis yang membolehkan minum dalam keadaan berdiri lebih kuat dibandingkan yang melarang. Kedua, adanya *nasakh* (penghapusan). Hadis-hadis melarang telah dihapus oleh Hadis-hadis yang membolehkan berdasarkan pengamalan para khulafa ar-rasyidin dan mayoritas sahabat serta tabi’in yang membolehkan. Ketiga, menyatukan kedua riwayat dengan melakukan penakwilan. Abū al-Faraj as-Ṣaqafi berkata: maksud berdiri di sini adalah berjalan. Dikatakan ‘*qāma fi al-amr*’ (berdiri dalam suatu urusan), artinya berjalan padanya. Dari berbagai uraian tersebut al-‘Asqalānī menggabungkannya dengan mengatakan: Sebagian mengatakan bahwa larangan tersebut ditinjau dari segi kesehatan, karena khawatir akan menimbulkan mudarat. Minum sambil duduk lebih memungkinkan terhindar dari tersedak dan jauh dari rasa sakit yang bisa timbul pada hati atau tenggorokan. Sementara semua ini sangat rawan terjadi bagi yang minum sambil berdiri.³⁸ Sementara Al-Khaṭṭābī berkata: larangan ini sebagai adab dan kebersihan.³⁹

Dari uraian di atas peneliti lebih memilih dilarangnya minum berdiri disebabkan adanya efek bagi kesehatan, sebagaimana dikatakan Ibn Qayyim al-Jauziyyah dan Ibn Hajar al-‘Asqalānī di atas ditambah dengan pembuktian secara ilmiah (ilmu pengetahuan) yang dilakukan oleh para ahli sebagaimana

³⁶Muḥammad ibn Abī Bakr Ayyūb az-Zar‘ī Ibn Qayyim Al-Jauziyyah (selanjutnya ditulis al-Jauziyyah), *Zād al-Ma‘ād fi Hady Khair al-‘Ibād*, 4 (Beirut: Mu’assasah ar-Risalah, 1407 H/1986 M), 210.

³⁷Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma‘ād*, 1, 144.

³⁸Al-‘Asqalānī, *Fatḥh al-Bārī*, 10, 84.

³⁹Muhammad Sayyid Abdul Basith, *Rahasia Kesehatan Nabi*, terjemah M. Masnur Hamzah dan Fathullah Maksum (Solo: Tiga Serangkai, 2004), 87.

akan diuraikan. Larangan minum berdiri ini tidak berlaku kalau minum air zamzam, karena air zamzam adalah air yang istimewa yang merupakan air terbaik di muka bumi ini, yang juga sudah dibuktikan secara ilmu pengetahuan.

Minum dengan posisi berdiri mempunyai dampak negatif, di antaranya: orang yang minum tidak akan mendapatkan kesegaran yang maksimal, dan tidak pula menetap dalam lambung secara normal sehingga liver dapat membaginya pada organ tubuh yang lain. Selain itu, minum dalam keadaan berdiri akan menyebabkan turunnya air secara cepat dalam satu gelombang ke lambung, sehingga dikhawatirkan akan mendinginkan panasnya, menggangukannya dan lebih cepat sampai ke bagian bawah tubuh tanpa bertahap.⁴⁰

Abdurrazzaq al-Kailani menjelaskan bahwa minum dan makan sambil duduk lebih menyehatkan, aman, enak dan menjaga kehormatan. Sebab, apa yang dimakan dan diminum sambil duduk akan melewati dinding perut dengan pelan dan lembut. Minum sambil berdiri menyebabkan jatuhnya air ke dasar perut dengan keras dan menghantamnya. Jika hal ini terjadi secara berulang-ulang dan dalam waktu yang lama boleh (bisa) menyebabkan perut menjadi longgar dan lemah. Selanjutnya perut akan sulit mencerna.⁴¹ Makan dan minum sambil berdiri bisa membuat sistem syaraf bereaksi secara spontan dengan reaksi yang sangat keras yang tersebar dalam perut. Reaksi yang keras dan spontan ini kadangkala bisa menyebabkan “vagal inhibition” (nervous vagus tidak berfungsi), yang bisa menghentikan detak jantung.⁴²

Ibrahim ar-Rawi menyatakan bahwa manusia ketika berdiri dalam keadaan tertekan dan alat penyeimbang dan syarafnya dalam keadaan sangat aktif, sehingga ia melakukan control penuh terhadap seluruh otot tubuh untuk melakukan keseimbangan dan berdiri tegak. Hal itu membuat manusia tidak mampu mendapat ketenangan dari organ tubuh yang berfungsi untuk aktivitas makan dan minum. Ketenangan ini hanya diraih manusia saat dalam kondisi duduk. Sebab, sejumlah otot dan syaraf dalam keadaan tenang dan santai, pancaindra normal, serta respons sistem pencernaan terhadap makanan dan minuman juga semakin baik.⁴³

Fakta lainnya, makan dan minum yang dilakukan dengan berdiri secara terus-menerus akan membahayakan dinding usus dan berisiko menyebabkan luka pada perut. Menurut para dokter, 95% luka pada perut terjadi di tempat-

⁴⁰Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma‘ād*, 4, 210.

⁴¹Shubhi Sulaeman, *Nabi Sang Tabib: Mukjizat Kesehatan di Balik Sabd-sabda Nabi*, terjemah Muhammad Suhadi dkk. (Solo: Aqwan, 2013), 101-102, Brilliantono M. Soenarwo dan Muhammad Rusli Amin (Jakarta: Halimun Media Citra, 2013), 175.

⁴²Amin, *Sehat Holistik Ala Rasulullah*, 175.

⁴³Sulaeman, *Nabi Sang Tabib*, 102.

tempat jalan masuknya makanan ke usus secara mudah. Ini terkadang menyebabkan rasa sakit dan mengganggu fungsi pencernaan. Akibatnya, seseorang boleh kehilangan rasa nyaman saat makan dan minum.⁴⁴

Minuman dan makanan yang dimakan seseorang akan diproses di dalam perut. Salah satu alat yang memprosesnya adalah ginjal. Air memasuki tiap-tiap reaksi di dalam tubuh manusia. Lebih dari dua pertiga tubuh terdiri dari air dalam beberapa bentuk. Tiap hari ginjal menyaring 170 liter air. Kebanyakan cairan ini akan masuk kembali ke dalam aliran darah.⁴⁵ Tiap hari ginjal akan menyaring minuman dan selanjutnya diserap kembali atau dimasukkan lagi ke dalam aliran darah sehingga hanya bahan kimia yang tidak diperlukan tertinggal di dalam air seni. Penyerapan kembali ini terjadi di dalam pembuluh-pembuluh kecil, dan dengan demikian setiap tetes cairan di dalam tubuh dikontrol oleh ginjal. Biasanya tubuh menyaring kira-kira 170 liter cairan setiap hari, menyerap kembali 168-169 liter dan meninggalkan kira-kira 1 liter air seni untuk dibuang dari tubuh.⁴⁶

Ketika seseorang minum dalam keadaan duduk, air yang masuk akan disaring oleh sfingter. Sfringter adalah suatu struktur maskuler (berotot) yang bisa membuka (sehingga air kemih bisa lewat) dan menutup. Setiap air yang diminum akan disalurkan pada 'pos-pos' penyaringan yang berada di ginjal. Jika minum berdiri, air yang diminum akan masuk tanpa disaring lagi dan langsung menuju kandung kemih. Ketika langsung menuju kandung kemih, maka terjadi pengendapan di saluran ureter. Akibatnya, banyak limbah yang menyisa di ureter. Inilah yang bisa menyebabkan penyakit kristal ginjal yang merupakan salah satu penyakit ginjal yang berbahaya dan susah kencing.⁴⁷

Dalam Hadis di atas dipahami bahwa ketika Rasulullah saw. minum dalam keadaan berdiri, air yang diminumnya adalah air zamzam. Air zamzam adalah air yang paling murni di atas dunia. Kajian ilmiah yang telah dilakukan dalam konteks kandungan air zamzam menyimpulkan bahwa...Termasuk keistimewaan air zamzam, ia juga sulit untuk mengkristal meskipun disimpan di tempat dingin sekalipun prosesnya dilipatgandakan 1000 kali lipatnya air yang sudah disterilkan (*distilled water*). Unsur kimia yang terkandung di dalam air zamzam terdiri dari ion positif dan negatif. Komposisi ion positif perliter mengandung unsur: sodium (250 mg), calcium (200 mg), pottasium (120 mg), dan magnesium (50 mg). Sedangkan ion negatif perliter mengandung unsur:

⁴⁴ Sulaeman, *Nabi Sang Tabib*, 203.

⁴⁵ Clifford R. Anderson, *Petunjuk Modern Kepada Kesehatan* (Bandung: Indonesia Publishing House, 2010), 20.

⁴⁶ Cliffoard, *Petunjuk Modern*, 304.

⁴⁷ Zeid B Smeer, *Kajian Hadis-hadis Etika Makan Ditinjau Dari Aspek Kesehatan*, Jurnal el-Harakah Vol. 11, No. 2, Tahun 2009, 95-96.

sulfate (472 mg), bicarbonate (366 mg), nitrate (273 mg), phosphate (0,25 mg), dan ammonia (6 mg). Masing-masing unsur kimiawi ini memiliki peran yang penting dalam sel tubuh manusia dan mengganti atau mengisi unsur yang kurang dalam sel tersebut.⁴⁸

Dengan demikian dapat dipahami bahwa minum berdiri dibolehkan apabila air yang diminum tersebut adalah air zamzam, karena tidak akan mendatangkan penyakit bagi tubuh walaupun tidak disaring oleh saringan. Sementara kalau air yang diminum selain air zamzam maka makruh meminumnya secara berdiri karena bisa menyebabkan penyakit antara lain kristal ginjal. Dengan demikian pertentangan antara dua Hadis tersebut bisa dikompromikan dan sama-sama diamalkan.

E. Larangan Bernapas dalam Gelas Ketika Minum

Bernapas dalam gelas maksudnya adalah menghembuskan dan menarik napas di dalam gelas saat sedang minum. Biasanya ini dilakukan dengan menggunakan hidung dan jarang dengan menggunakan mulut. Rasulullah saw. dalam berbagai Hadisnya yang tersebar di berbagai kitab melarang perbuatan tersebut. Di antara periwayat yang meriwayatkan tentang larangan tersebut adalah al-Bukhārī pada bab *an-nahy ‘an at-tanaffus fī al-inā’* nomor Hadis 5630⁴⁹ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا شَيْبَانُ، عَنْ يَحْيَى، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ:
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْإِنَاءِ، وَإِذَا
بَالَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسُحُ ذِكْرَهُ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا تَمَسَّحَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَمَسَّحُ بِيَمِينِهِ»

Al-Bukhārī berkata: Menceritakan kepada kami Abū Nu‘aim, menceritakan kepada kami Syaibān, dari Yaḥyā, dari ‘Abdullāh ibn Abū Qatadah, dari ayahnya, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: apabila salah seorang kamu minum maka janganlah menghembuskan napasnya di wadah tempat minum, dan apabila salah seorang di antara kamu mendatangi tempat buang hajat maka jangan menyentuh kemaluannya dengan tangan kanannya dan apabila salah seorang kamu bersuci dari buang air besar jangan bersuci dengan tangan kanan.

⁴⁸Nizar Ali, *Hadis versus Sains: Memahami Hadis-Hadis Musykil* (Yogyakarta: Teras, 2008), 42.

⁴⁹Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 7, 112.

Hadis ini secara lahir bertentangan dengan Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim pada bab *karah at-tanaffus fī nafs al-inā', wa istiḥbāb at-tanaffus šalāša khārij al-inā'* nomor Hadis 123-(2028),⁵⁰ berikut:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى، أَحْبَرَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ بْنُ سَعِيدٍ، ح وَحَدَّثَنَا شَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ، عَنْ أَبِي عِصَامٍ، عَنْ أَنَسٍ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا، وَيَقُولُ: «إِنَّهُ أَرَوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ»، قَالَ أَنَسٌ: «فَأَنَا أَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا»،

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Yahyā ibn Yahyā, memberitakan kepada kami 'Abd al-Wāriṣ ibn Sa'īd. Dari jalur lain, Muslim berkata: menceritakan kepada kami Syaibān ibn Farrūkh, menceritakan kepada kami 'Abd al-Wāriṣ, dari Abū 'Iṣām, dari Anas, ia berkata: Rasulullah saw. bernapas pada waktu minum tiga kali. Beliau mengatakan: memuaskan, menyembuhkan dan menyegarkan. Anas berkata: Maka sayapun bernapas dalam minum sebanyak tiga kali.

Hadis ini dipahami bahwa minum dengan sekali tegukan tidak baik, tetapi sebaiknya adalah dengan dua atau tiga kali tegukan dalam satu gelas. Atau ketika minum sebaiknya meneguknya dengan cara pelan sekira-kira separuh penuh mulutnya baru ditelan, tidak langsung masuk ke tenggorokan. Karena dengan cara seperti itu akan memuaskan dan menyegarkan. Mengenai bernapas tiga kali waktu minum di dalam Hadis ini adalah sesuai dengan judul bab yang dibuat oleh Muslim yaitu bernapas di luar gelas bukan di dalam gelas.

Seseorang yang minum dengan sekali teguk dalam satu gelas (ukuran yang biasa) maka perbuatan seperti itu dikatakan Rasulullah saw. seperti perbuatan hewan, unta dan lainnya. Pernyataan Rasul ini ditemukan dalam riwayat at-Tirmiḏī pada bab *mā jā' fī at-tanaffus fī al-inā'* nomor Hadis 1885,⁵¹ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ قَالَ: حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ، عَنْ يَزِيدَ بْنِ سِنَانَ الْجَزْرِيِّ، عَنْ ابْنِ لِعَطَاءِ بْنِ أَبِي رَبَاحٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا

⁵⁰ Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 3, 1602.

⁵¹At-Tirmiḏī, *Sunan at-Tirmiḏī*, 4, 302.

تَشْرَبُوا وَاحِدًا كَشْرَبِ الْبَعِيرِ، وَلَكِنْ اشْرَبُوا مَتْنِي وَثَلَاثَ، وَسَمُّوا إِذَا أَنْتُمْ شَرِبْتُمْ، وَاحْمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ رَفَعْتُمْ»: هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ وَيَزِيدُ بْنُ سِنَانَ الْجَزْرِيُّ هُوَ أَبُو فَرَوَةَ الرَّهَاطِيُّ

At-Tirmizī berkata: menceritakan kepada kami Abū Kuraib, ia berkata: menceritakan kepada kami Wakī‘, dari Yazīd ibn Sinān al-Jazarī, dari anak ‘Atā’ ibn Abū Rabāh, dari ayahnya, dari Ibn ‘Abbās ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: janganlah kamu minum seorangpun seperti unta minum, tetapi minumlah kamu dua dan tiga kali, sebut kamulah nama Allah apabila kamu minum dan puji kamulah (*ḥamdalah*) apabila kamu selesai.” Ini adalah Hadis garib. Yazīd ibn Sinān al-Jazarī adalah Abū Farwah ar-Ruhāwī.

Larangan bernapas dalam minuman menurut al-‘Asqalānī adalah bertujuan memberi pelajaran adab dalam mencapai kebersihan yang sempurna. Sebab bisa saja bersamaan dengan hembusan napas keluar ludah atau ingus maupun uap yang busuk sehingga menjadikan bau tidak sedap, sehingga menjadikan orang yang minum tersebut ataupun selainnya merasa jijik untuk minum di wadah yang dimaksud.⁵² Di kesempatan lain al-‘Asqalānī menambahkan alasan dilarangnya bernapas ketika minum adalah karena bisa mengakibatkan ketidakseimbangan mungkin akibat mulut orang bernapas kurang sedap karena makanan tertentu, atau karena telah lama tidak sikat gigi dan berkumur, atau karena napas mengeluarkan uap dari usus. Dalam hal ini meniup melebihi bernapas.⁵³

Hal yang sama juga dikemukakan oleh an-Nawawī, larangan bernapas di dalam gelas ketika minum termasuk adab. Karena dikhawatirkan akan mengotori air minum atau ada sesuatu yang jatuh dari mulut, hidung atau semacamnya.⁵⁴

Makna *arwā’* dalam Hadis mengandung pengertian sangat menyegarkan, lebih segar dan lebih bermanfaat. Sementara makna “*abra*” berarti kesembuhan. Artinya lebih menyembuhkan atau membebaskan dari kehausan yang sangat dari penyakitnya karena air tersebut berulang kali menyiram lambung yang panas menyala-nyala (karena haus) dalam beberapa gelombang. Gelombang kedua dapat memadamkan atau menenangkan masalah yang tidak mampu diatasi gelombang pertama. Sementara gelombang ketiga menenangkan yang tidak mampu diatasi gelombang kedua.⁵⁵ Penjelasan ini dipahami bahwa ketika seseorang haus menunjukkan bahwa lambung dalam keadaan panas. Ketika lambung dalam keadaan panas, maka uap

⁵² Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 1, 253, an-Nawawī, *al-Minhāj Syarh*, 3, 160.

⁵³ Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 10, 92.

⁵⁴ An-Nawawī, *al-Minhāj Syarh*, 3, 160.

⁵⁵ Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma‘ād*, 4, 211.

lambungna naik ke tenggorokan sampai mulut sehingga menjadi kering. Ketika seseorang minum sekali teguk dikhawatirkan akan menyebabkan efek negatif kepada kerongkongan, lambung dan organ tubuh lainnya termasuk ginjal dan liver. Itu sebabnya Rasul saw. menganjurkan agar minum dengan tiga kali bernapas atau tiga kali tegukan, agar lambung dan organ tubuh lainnya panasnya turun secara berangsur-angsur dan perlahan-lahan. Ibarat menyiram bara arang disiram dengan air secara perlahan agar abunya tidak menyebar kemana-mana.

Mengenai Hadis yang menjelaskan tentang Nabi saw. bernapas dalam gelas ketika minum maksudnya minum tiga tegukan yang diselengi dengan menghirup napas di luar gelas.⁵⁶ Adapun maksud larangan Rasulullah saw. bernapas dalam gelas agar seseorang minum dalam keadaan bernapas di luar gelas. Bisa jadi air liurnya itu ada yang masuk ke dalam minuman sehingga menjadi bau. Jadi tidak ada kontradiksi antara bernapas Rasulullah saw. dengan larangannya bernapas. Pembagian tegukan air yang dilakukan Rasulullah saw. ternyata mempunyai maslahat yang sangat besar. Terkadang orang ingin minum banyak karena sangat haus sehingga meneguk air dengan sekaligus, padahal tidak akan memuaskannya. Sedangkan membagi tegukan air, niscaya mampu memuaskan dan melegakan dahaganya.⁵⁷

Adapun manfaat bernapas adalah memasukkan udara dalam tenggorokan dan paru-paru. Bernapas pada saat minum akan mengakibatkan masuknya air ke dalam saluran pernapasan, dan mengakibatkan tenggorokan seakan tercekik.⁵⁸ Ketika minum Rasulullah saw. minum sedikit demi sedikit dan tidak minum sekali teguk karena hal itu akan menyebabkan air masuk bersamaan dengan udara. Ketika minum dengan sekali tegukan dalam satu gelas akan mengakibatkan perut kembung dan sakit, mempersempit kerja lambung, dan mempersulit proses pencernaan. Sebaliknya, jika minum dengan sedikit demi sedikit, akan mencegah masuknya udara. Rasulullah minum dengan tiga kali tegukan, lalu mengambil napas antara dua tegukan itu di luar gelas, bukan di dalam gelas. Hal itu dilakukan agar beliau leluasa meneguk air tanpa bernapas di tengah-tengah minum karena bernapas di tengah-tengah minum sangat berbahaya. Mungkin saja air akan masuk pada saluran pernapasan yang mengakibatkan leher seakan tercekik.

F. Larangan Menghembus atau Meniup Minuman dan Makanan

Menghembus atau meniup makanan dan minuman disebabkan panas, atau adanya kotoran, semut dan lainnya di dalam makanan dan minuman

⁵⁶Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma'ād*, 4, 210.

⁵⁷Basith, *Rahasia Kesehatan Nabi*, 84.

⁵⁸Basith, *Rahasia Kesehatan Nabi*, 84.

dilarang Rasulullah saw. Larangan ini ditegaskan Rasulullah saw. bukan tidak ada manfaatnya tetapi larangan ini mengandung maslahat bagi manusia. Kemaslahatan dimaksud termasuk di dalamnya kemaslahatan bagi kesehatan. Berikut akan dipaparkan Hadis-hadis tentang larangan tersebut dan diuraikan pemahaman terhadapnya dari sisi nilai-nilai kesehatannya.

Di antara Hadis-hadis yang melarang menghembus atau meniup makanan dan minuman ini adalah riwayat at-Tirmizī pada bab *mā jā' fī karāhiyah an-naḥk fī asy-syarab* nomor Hadis 1887 dan 1888⁵⁹ berikut ini:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حُشْرِمٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَيْسَى بْنُ يُونُسَ، عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ، عَنْ أَيُّوبَ وَهُوَ ابْنُ حَبِيبٍ، أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا الْمَثْنَى الْجُهَنِيَّ يَذْكُرُ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَمَى عَنِ النَّفْخِ فِي الشَّرْبِ» فَقَالَ رَجُلٌ: الْقَدَاةُ أَرَاهَا فِي الْإِنَاءِ؟ قَالَ: «أَهْرِقْهَا»، قَالَ: فَإِنِّي لَا أَرَوِي مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ؟ قَالَ: «فَأَبِنِ الْقَدَحَ إِذْ ذَنْ عَنْ فَيْكِ»: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

At-Tirmizī berkata: menceritakan kepada kami 'Alī ibn Khasyram, ia berkata; memberitaskan kepada kami 'Isā ibn Yūnus, dari Mālik ibn Anas, dari Ayyūb yaitu Ibn Ḥabīb, bahwa ia mendengar Abū al-Musannā al-Juhanī menyebutkan, dari Abū Sa'īd al-Khudrī, "Nabi saw. melarang meniup minuman. Seseorang berkata, bagaimana jika ada kotoran yang aku lihat di dalam wadah air itu? Beliau bersabda, Tumpahkan saja. Ia berkata, Aku tidak dapat minum dengan satu kali tarikan napas. Beliau bersabda, kalau begitu, jauhkanlah wadah air (tempat minum) itu dari mulutmu. Hadis ini hasan sahih.

حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عُمَرَ قَالَ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ، عَنْ عَبْدِ الْكَرِيمِ الْجَزْرِيِّ، عَنْ عِكْرِمَةَ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَمَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ»: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

At-Tirmizī berkata: menceritakan kepada kami Ibn Abī 'Umar, ia berkata; menceritakan kepada kami Sufyān ibn 'Uyainah, dari 'Abd al-Karīm al-Jazarī, dari 'Ikrimah, dari Ibn 'Abbās, Nabi saw. melarang bernapas dalam bejana tempat minuman dan meniupnya. Hadis ini hasan sahih.

Kalaupun ada kotoran, atau hewan dalam air minum tersebut di dalam gelas maka Rasulullah saw. tetap melarang untuk menghembusnya. Tetapi

⁵⁹At-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 4, 303 dan 304.

beliau justru mengatakan agar air tersebut ditumpahkan sehingga kotoran dan lainnya hilang dari air di dalam gelas tersebut. Keterangan ini ditemukan dalam riwayat Mālik pada bab *an-nahy 'an asy-syarab fī aniyah al-fīḍḍah, wa an-nafkh fī asy-syarab* nomor Hadis 12⁶⁰ berikut ini:

وَحَدَّثَنِي عَنْ مَالِكٍ، عَنْ أَيُّوبَ بْنِ حَبِيبٍ، مَوْلَى سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ، عَنْ أَبِي الْمُثَنَّى الْجُهَنِيِّ، أَنَّهُ قَالَ: كُنْتُ عِنْدَ مَرْوَانَ بْنِ الْحَكَمِ، فَدَخَلَ عَلَيْهِ أَبُو سَعِيدِ الْخُدْرِيُّ، فَقَالَ لَهُ مَرْوَانُ بْنُ الْحَكَمِ: أَسَمِعْتَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ نَهَى عَنِ النَّفْخِ فِي الشَّرَابِ؟ فَقَالَ لَهُ أَبُو سَعِيدٍ: نَعَمْ، فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي لَا أَرَوِي مِنْ نَفْسٍ وَاحِدٍ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «فَأَيْنَ الْقَدَحِ عَنْ فَيْكِ، ثُمَّ تَنْفَسِ»، قَالَ: فَإِنِّي أَرَى الْقَدَاةَ فِيهِ، قَالَ: «فَأَهْرِفُهَا»

Mālik berkata: Dari Ayyūb ibn Ḥabīb, hamba Sa'd ibn Abī Waqqāṣ, dari Abū al-Muṣannā al-Juhanī, bahwa ia berkata: saya berada di samping Marwān ibn al-Ḥakam, lalu Abū Sa'īd al-Khudri datang, Marwān ibn al-Ḥakam bertanya kepadanya: apakah kamu mendengar Rasulullah saw. melarang meniup minuman? Abū Sa'īd menjawab: 'Ya'. Seorang laki-laki berkata: "Ya Rasulullah, aku tidak dapat minum dengan satu kali tarikan napas. Rasulullah saw. bersabda: Kalau begitu, jauhkanlah wadah air (tempat minum) itu dari mulutmu kemudian kamu bernapas. Bagaimana jika ada kotoran yang aku lihat di dalam wadah air itu? Beliau bersabda, "Tumpahkan saja."

Larangan meniup makanan dalam Hadis ini adalah khusus untuk makanan yang sudah dimasak.⁶¹ Maksudnya adalah makanan atau minuman yang panas. Al-Jazari mengatakan dalam an-Nihāyah bahwa menghembus makanan itu sesungguhnya dilarang karena dikhawatirkan akan memuntahkan air liurnya dan jatuh ke dalamnya, mungkin orang lain akan meminumnya setelah itu dan dia akan dirugikan karenanya.⁶²

Hadis tentang meniup minuman dan makanan ini juga ada yang diringi dengan dilarangnya bernapas di dalam gelas. Dalam hal ini Ibn Hajar mengatakan bahwa dilarangnya bernapas, karena ketidaksenangan, mungkin

⁶⁰Mālik ibn Anas, *Muwaṭṭa' al-Imām Mālik*, Fu'ad 'Abd al-Bāqī, ed., 2 (Beirut: Dar Ihya at-Turas al-'Arabi, 1406 H/1985 M), 925.

⁶¹Al-'Asqalānī, *Faḥ al-Bārī*, 9, 548.

⁶²Abū al-'Alā Muhammad 'Abd ar-Raḥmān Al-Mubārakfūrī, *Tuḥfah al-Aḥwāzī bi Syarh Jāmi' at-Tirmizī*, 6 (Beirut : Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, tt), 9.

akibat mulut orang bernapas kurang sedap karena makanan tertentu, atau karena telah lama tidak sikat gigi dan berkumur, atau karena napas mengeluarkan uap dari usus. Dalam hal ini meniup melebihi dari bernapas.⁶³ Karena meniup itu dari mulut dan mulut merupakan pintu masuk makanan dan pintu keluar segala sesuatu yang ada di dalam perut selain jalur belakang. Mulut dan gigi sebagai alat mengunyah makanan tentunya banyak mengandung kuman yang apabila tidak dibersihkan dengan bersiwak, berkumur dan sebagainya sehingga mengeluarkan bau.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa, meniup minuman bisa menyebabkan air itu terkena bau yang tidak sedap dari mulut orang yang meniup. Sehingga membuat air itu menjijikkan untuk diminum. Terutama ketika terjadi bau mulut. Kesimpulannya, napas orang yang meniup akan bercampur dengan minuman itu. Karena itulah Rasulullah saw. menggabungkan larangan bernapas di dalam gelas dengan meniup isi gelas.⁶⁴

Meniup minuman sering dilakukan sebagian masyarakat Islam umumnya, padahal Hadis Nabi telah melarang hal tersebut 14 abad yang lalu. Tidak hanya kaum bapak yang biasa minum kopi dan lainnya tetapi kaum ibu juga sangat sering meniup minuman, terutama yang memiliki anak bayi ketika memberi minum dan menyuapinya. Selain itu dari segi kesehatan juga terbukti bahwa menghembus minuman dan makanan akan berpengaruh terhadap kesehatan. Senyawa air atau rumus kimianya H₂O dan udara yang dihembuskan dari mulut yang mengandung karbondioksida(CO₂), akan bereaksi. Jika keduanya bereaksi, akan menghasilkan H₂CO₃ yang memiliki efek samping membahayakan tubuh.⁶⁵ Yaitu sama dengan cuka, menyebabkan minuman itu menjadi acidic.⁶⁶ Dengan demikian orang tua dalam hal ini turut berperan dalam membuat anaknya berpenyakit. Memang tidak secara spontanitas anaknya langsung sakit, tetapi beberapa tahun kemudian dan bisa nanti ketika anaknya dewasa. Paling tidak “embrio” penyakit tersebut sudah tertanam di dalam tubuh si anak sejak dini.

Dari uraian di atas dipahami bahwa memakan makanan panas tidak baik bagi kesehatan. Demikian juga dengan meminum minuman yang panas. Sebaiknya makan dan minumlah air hangat sehingga tidak mendatangkan penyakit. Di antara penyakit yang disebabkan memakan dan meminum yang panas adalah mulut dan lidah akan terbakar, sehingga menyebabkan sariawan dan menghilangkan rasa makanan dan minuman. Gigi juga terasa ngilu setelah

⁶³Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 10, 92.

⁶⁴Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma‘ād*, 4, 216.

⁶⁵Zaidul Akbar, *Hidup Sehat Ala Rasulullah; Jangan mau Jadi Manusia Karatan*, (Bandung : Mizania, 2014), 55.

⁶⁶Akbar, *Hidup Sehat*, 58.

memakan dan meminum yang panas demikian juga halnya dengan meminum yang dingin juga akan mengalami yang sama seperti meminum yang panas.

Tenggorokan, lambung serta organ tubuh bagian dalam juga akan terpengaruh dengan memakan dan meminum sesuatu yang panas. Apabila hal itu sering dilakukan akan menyebabkan luka dan akhirnya dinding lambung akan bocor sehingga menyebar ke berbagai organ tubuh lainnya. Dari bidang Gastroenterologi, diketahui makanan yang panas dapat menyebabkan perlukaan pada mukosa (selaput lendir) saluran cerna yang menimbulkan penyakit Gastritis atau yang biasa dikenal dengan maag. Penyakit ini akan mengganggu fungsi pencernaan dan dapat menimbulkan pendarahan saluran cerna.⁶⁷

Atas dasar itu, tunggulah makanan itu dingin atau paling tidak hangat baru memakan dan meminumnya, sehingga dengan demikian dapat menyehatkan organ tubuh. Lambung sebagai alat pencerna juga bekerja dengan baik dan normal, sehingga terawat dengan baik. Ibarat mesin kendaraan berikanlah minyaknya sesuai dengan kebutuhan mesinnya. Jangan berikan minyak solar kepada mesin yang menggunakan bensin.

G. Orang Mukmin Makan dengan Satu Usus

Hadis tentang orang mukmin makan dengan satu usus ini ditemukan pada riwayat al-Bukhārī pada bab *al-mu'min ya'kul fī mi'a wāḥid fih Abū Hurairah, an an-nabī ṣalla allāh 'alaih wa sallam* nomor Hadis 5393⁶⁸ berikut ini:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنِ وَاقِدِ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنِ نَافِعٍ، قَالَ: كَانَ ابْنُ عُمَرَ، لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَذْخَلْتُ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَكَلَ كَثِيرًا، فَقَالَ: يَا نَافِعُ، لَا تُدْخِلْ هَذَا عَلَيَّ، سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Basysyār, menceritakan kepada kami 'Abd aṣ-Ṣamad, menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Wāqid ibn Muḥammad, dari Nāfi', ia berkata: Ibn 'Umar tidak makan sehingga didatangkan kepadanya seorang miskin untuk makan bersamanya, maka saya membawa satu orang laki-laki untuk makan bersamanya dan orang tersebut makan sangat banyak. Ibn 'Umar berkata: Wahai Nāfi', janganlah dibawa lagi anak ini kepadaku, saya mendengar Nabi

⁶⁷Yahya Amar, *Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat* (Jakarta: Gema Insani, 2016), 199.

⁶⁸Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 7, 71.

saw. bersabda: Seorang mukmin itu makan pada satu usus dan orang kafir makan pada tujuh usus.

Di dalam riwayat lain Hadis ini ditemukan dengan versi lain dengan sebab yang berbeda. Riwayat tersebut diriwayatkan Muslim pada bab *al-mu'min ya'kul fī mi'a wāḥid wa al-kāfir ya'kul fī sab'ah am'ā* nomor Hadis 186-(2063)⁶⁹ sebagai berikut:

وَحَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ، حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ عِيسَى، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَافَهُ ضَيْفٌ وَهُوَ كَافِرٌ، فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشَاةٍ فَحَلَبَتْ، فَشَرِبَ حِلَابَهَا، ثُمَّ أُخْرَى فَشَرِبَهُ، ثُمَّ أُخْرَى فَشَرِبَهُ، حَتَّى شَرِبَ حِلَابَ سَبْعِ شِيَاهٍ، ثُمَّ إِنَّهُ أَصْبَحَ فَأَسْلَمَ، فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشَاةٍ، فَشَرِبَ حِلَابَهَا، ثُمَّ أَمَرَ بِأُخْرَى، فَلَمْ يَسْتَتْمَهَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ يَشْرَبُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَشْرَبُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»

Muslim berkata: menceritakan kepadaku Muḥammad ibn Rāfi', menceritakan kepada kami Ishāq ibn 'Isā, memberitakan kepada kami Mālik, dari Suhail ibn Abū Ṣāliḥ, dari ayahnya, dari Abū Hurairah, bahwa Rasulullah saw. didatangi seorang tamu, tamu tersebut adalah seorang kafir. Rasulullah saw. meminta didatangkan seekor kambing lalu diperah susunya, lalu diapun meminum susunya. Kemudian didatangkan kambing lain lalu iapun meminumnya hingga ia minum air susu dari tujuh ekor kambing. Pagi harinya, ia masuk Islam, lalu diperintahkan untuk mendatangkan satu kambing. Kemudian didatangkan kambing lainnya, namun ia tidak mampu menghabiskan air susunya. Nabi saw. bersabda: Orang mukmin minum dengan satu usus, sementara orang kafir minum dengan tujuh usus.

Hadis di atas dikategorikan para ulama sebagai Hadis musykil, sebab memahami Hadis ini secara tekstual akan menyebabkan kesalahpahaman dan bahkan bisa menyebabkan Hadis ini menjadi cacat. Alasannya adalah karena secara fakta usus manusia baik itu mukmin maupun kafir hanya satu. Tetapi Hadis ini secara jelas mengatakan bahwa usus orang kafir itu ada tujuh. Atas dasar itu maka untuk memahami Hadis ini tidak bisa dipahami secara tekstual tetapi mesti dipahami secara kontekstual.

⁶⁹Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 3, 1632.

Secara kontekstual Hadis ini dipahami bahwa kata tujuh usus di sini menunjukkan kata kiasan atau majazi. Maksud Rasulullah saw. mengatakan orang kafir itu ususnya ada tujuh adalah menjelaskan perbedaan karakter atau sifat orang mukmin dan orang kafir. Orang mukmin makan dengan satu usus menunjukkan kezuhudan terhadap dunia, sementara orang kapir tamak terhadap dunia. Karena orang mukmin sedikit mengambil kepentingan dunia, maka ia makan dengan satu usus. Adapun orang kapir karena ambisi dan mendapatkan yang banyak, maka dia makan dengan tujuh usus. Sebagian yang lain memahaminya dengan orang mukmin memakan makanan yang halal saja tidak mau yang syubhat apalagi yang haram, sementara orang kapir pemakan segala baik yang syubhat maupun yang haram.⁷⁰

Atas dasar itu maka orang mukmin tentunya berprinsip bahwa makan hanya untuk sekadar menghilangkan rasa lapar atau menegakkan tulang punggung agar dapat beribadah kepada Allah. Terkait dengan ini Rasulullah saw. di dalam Hadisnya yang diriwayatkan Ibn Mājah pada bab *al-iqtisād fi al-akl, wa karāhah asy-syibā'* pada nomor Hadis 3349⁷¹ menyatakan sebagai berikut:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحِمَصِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أُمِّي، عَنْ أُمِّهَا، أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدٍ يَكْرِبُ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ، لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَتُلْتُ لِلطَّعَامِ، وَتُلْتُ لِلشَّرَابِ، وَتُلْتُ لِلنَّفْسِ»

Ibn Mājah berkata: menceritakan kepada kami Hisyām ibn ‘Abd al-Malik al-Himṣī, ia berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Ḥarb, ia berkata: menceritakan kepadaku ibuku, dari ibunya, bahwa ia mendengar al-Miqdām ibn Ma’dikarib mengatakan: saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: Tiada tempat yang paling buruk yang dipenuhi oleh manusia daripada perutnya. Cukup bagi anak Adam beberapa suap saja untuk menegakkan tulang belakangnya. Jika mereka dikalahkan nafsunya, maka sepertiga (dari perutnya) untuk makanan, sepertiga lagi untuk, minuman dan sepertiga lagi untuk napas.

Hadis ini menyatakan dengan jelas bahwa makan cukup beberapa suap dalam artian tidak rakus, tidak makan dengan sekenyang-kenyangannya, tetapi sekadar melepaskan rasa lapar dan menegakkan tulang belakangnya untuk

⁷⁰Al-‘Asqalānī, *Faḥ al-Bārī*, 9, 539.

⁷¹Ibn Mājah, *Sunan Ibn Mājah*, 2, 1111.

mampu berdiri dan bergerak dengan baik. Kalaupun lebih dari itu cukup mengisi sepertiga perutnya dengan makanan dan jangan berlebihan. Karena kalau berlebihan tentunya hal itu tidak disukai oleh Allah swt. sebagaimana dalam surah al-A'raf: 31, *كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ* [makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan].

‘Umar ibn al-Khattāb berkata: jauhilah oleh kalian mengisi penuh perut dengan makanan karena hal itu merusakkan jasmani dan mewariskan penyakit.”⁷² Al-Qurtubī mengatakan; seandainya Backret⁷³ mendengar tentang pembagian ini niscaya dia akan takjub dengan hikmah ini.⁷⁴ Al-Gazali mengatakan bahwa Hadis ini pernah diceritakan kepada seorang filosof, maka dia berkata: ‘Aku tidak pernah mendengar perkataan tentang sedikitnya makan yang lebih banyak mengandung hikmah daripada ini. Tidak diragukan pada pengaruh hikmah pada Hadis tersebut sangat jelas, hanya saja ketiganya disebutkan secara spesifik, karena ia merupakan sebab kehidupan bagi makhluk hidup. Tidak ada yang masuk ke perut selain ketiganya. Namun apakah yang dimaksud dengan sepertiga adalah sama kadarnya sesuai makna zahir riwayat ataukah pembagian itu tidak sama kadarnya?⁷⁵ Dalam hal ini tidak ada penjelasan para ulama dalam menajwab pertanyaan tersebut.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah mengatakan bahwa apabila perut penuh dengan makanan, maka tempat untuk air akan menjadi sempit. Ketika tempat yang sempit ini diisi air, maka napas terasa sesak, sehingga timbul kesusahan dan kepayahan karena menanggung beban yang berat.⁷⁶ Ketika seseorang kekenyangan maka akan timbul rasa kantuk dan membuat malas untuk beribadah dan bekerja. Bahkan ketika seseorang terlalu kenyang akan mengakibatkan malas bergerak sehingga lemak di dalam tubuh akan menumpuk dan pada akhirnya akan mendatangkan penyakit yang lebih parah.

‘Alī ibn al-Ḥusain ibn Wāqid dalam sebuah riwayat pernah berdialog dengan seorang dokter ahli dari Nasrani. Dokter nasrani tersebut berkata kepada ‘Alī, apakah tidak ada dalam kitabmu (Alquran) ilmu tentang pengobatan? Ilmu agama maupun ilmu badan? ‘Alī menjawab: Allah swt. mengumpulkan semua itu pada separuh ayat dalam Kitab kami (Alquran). Apa itu tanya dokter tersebut. ‘Alī berkata: *كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ* [makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah

⁷²Basith, *Rahasia Kesehatan Nabi*, 49.

⁷³Backret ini tidak diketahui siapa orangnya, tetapi diduga dia adalah seorang filosof yang disinggung oleh al-Gazali dalam komentar (syarah) Al-‘Asqalānī terhadap Hadis di atas.

⁷⁴Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 9, 528.

⁷⁵Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 9, 528.

⁷⁶Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma‘ād*, 4, 16, Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *aṭ-Ṭibb an-Nabawī* (Beirut: Dar al-Hilal, tt.), 16.

tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan]. Dokter tersebut bertanya lagi: Apakah tidak ada dari rasul kamu dalam masalah pengobatan? ‘Alī menjawab: Rasulullah saw. mengumpulkannya dalam lafal yang mudah. Apa itu? Tanya dokter tersebut. ‘Alī menjawab: dalam perkataan Rasul: Perut adalah rumah penyakit, dan diet adalah kepala dari segala obat, dan memberikan tubuh apa yang dibutuhkannya. Akhirnya dokter tersebut menutup dialog tersebut dengan mengatakan: kitabmu dan nabimu tidak ketinggalan dari pengobatan Galen.⁷⁷

Ayat di atas menurut ‘Alī ibn al-Ḥusain merupakan dasar ilmu pengobatan, padahal ayat itu terkait dengan masalah makanan dan minuman. Ini menunjukkan bahwa ‘Alī ibn al-Ḥusain memahami betul tentang pengaruh makanan dan minuman terhadap penyakit. Buktinya adalah bahwa para ahli kesehatan saat ini juga mengatakan bahwa faktor makanan adalah penyebab nomor satu timbulnya penyakit di dalam tubuh. Serangan berbagai penyakit datang dari akibat makanan yang ada di dalam perut.

Para dokter sepakat bahwa makan dan minum yang berlebihan sangat membahayakan kesehatan dan secara langsung mempengaruhi saluran dan alat pencernaan. Hal ini sebagaimana secara tidak langsung berpengaruh pada organ-organ tubuh lainnya.⁷⁸ Penemuan ilmiah modern telah membuktikan bahwa mengonsumsi makanan yang berlebihan akan menyebabkan susutnya fungsi jaringan atau akan terkena peradangan yang tajam. Selain itu, kemampuan jaringan dalam melakukan asimilasi menjadi berkurang ketika berbagai makanan masuk pada sistem pencernaan dalam satu waktu karena adanya perbedaan kapasitas makanan tersebut untuk dicerna, diserap, dan diasimilasi. Kondisi berlebihan juga terjadi ketika kita memperbanyak jenis makanan dari makanan yang sudah ada.⁷⁹

Ketika seseorang makan secara berlebihan akan membebani kerja organ pankreas dalam melepaskan hormon insulin. Proses “*over eating*” yang berlangsung lama dan kronis membuat sel-sel langenhans di dalam kelenjar pankreas menjadi “kelelahan” lalu atropi hingga mengakibatkan defisiensi produk insulin yang menimbulkan penyakit diabetes mellitus (kencing manis).

⁷⁷Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ibrāhīm as-Sa’labi, *al-Kasyf wa al-Bayān ‘an Tafsīr al-Qur’ān*, 4 (Beirut: Dar ihya’ at-Turas al-‘Arabi, 1422 H/2002 M), 230. Galen (129-199), seorang dokter/tabib Yunani kuno yang paling terkemuka setelah Hippocrates (460-377 SM). Studinya tentang anatomi hewan dan observasinya tentang bagaimana tubuh manusia berfungsi, mendominasi teori dan praktik medis selama 1.400 tahun. Andrew J. Newman, *Pengobatan Alami Ajaran Nabi Muhammad SAW.*, terjemah: Bima Sudiarto (Jakarta: Zahra, 2014), 18.

⁷⁸Muhammad Kamil Abdussamad, *Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur’an*, terjemah Alimin dkk., cetakan 2 (Jakarta: Akbar, 2003), 236.

⁷⁹Basith, *Rahasia Kesehatan Nabi*, 46.

Makanan, betapapun bergizi dan menyehatkan, apabila dikonsumsi melewati batas, akan berdampak buruk terhadap kesehatan. Sebuah penemuan yang sangat bermakna dalam konteks ini diceritakan oleh Andrew Weil M.D., dalam bukunya *Spontaneous Healing*, bahwa sejumlah hewan uji coba (tikus) di laboratorium hidup lebih lama dan memiliki angka penyakit yang jauh lebih rendah ketika konsumsi kalori mereka kurang dari yang dijatahkan. Hewan uji laboratorium yang dibatasi intake kalornya, 40% lebih lama hidupnya dibandingkan hewan uji yang diberi makan tanpa batas. Dengan fenomena tersebut, Andrew merekomendasikan agar setiap orang yang ingin berumur panjang dan jauh dari penyakit, hendaknya mengurangi asupan kalori dengan dua teknik, yaitu berpuasa setiap hari senin atau menyantap diet yang terbatas pada jarak waktu yang teratur.⁸⁰

Dengan makan berlebihan, kita telah menghalangi aktivitas enzim peremaja kita, sehingga pusat daur ulang dalam tubuh kita tak bekerja.⁸¹ Orang yang memiliki prinsip “hidup untuk makan” sebetulnya sama dengan mempercepat kematian sebelum ajal menjelang, dengan cara “menggali kubur” dengan giginya sendiri. Berbagai penyakit yang muncul di zaman modern berkaitan langsung dengan pola makan yang berlebihan, bahkan tidak selektif dalam memilih makanan atau makan dengan frekuensi yang tidak teratur. Atau mengonsumsi makanan berbahaya yang mengandung bahan-bahan sintesis, seperti penyedap, pengawet, pemanis buatan, dan zat warna yang kini terbukti bersifat toksik bagi tubuh dan disinyalir merupakan bahan pembentuk utama radikal bebas yang mencetuskan kanker. Kemunculan penyakit seperti diabetes mellitus (kencing manis), jantung koroner, hipertensi (tekanan darah tinggi), gout (asam urat), neoplasma, peracunan, dan gastritis di zaman modern ini dipengaruhi oleh pola makan yang tidak bijaksana dan cara makan yang salah. The National Cancer Institute memperkirakan setidaknya 35% kasus kanker memiliki hubungan dengan kuat dengan faktor makanan semata.⁸²

Jika sistem pencernaannya tidak bersih, orang tersebut akan rentan menderita sebuah penyakit. Dengan kata lain, seorang yang memiliki karakteristik lambung dan usus yang baik adalah orang yang sehat jasmani dan rohani, tetapi seseorang yang memiliki karakteristik lambung dan usus yang buruk biasanya memiliki masalah mental atau fisik. Jadi, seorang yang sehat

⁸⁰Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 111-112.

⁸¹Hiroimi Sinya, *Mukjizat Mikroba: Mengubah Mikroba dalam Tubuh Menjadi Menguntungkan*, terjemah Zia Anshor (Jakarta: Gramedia, 2010), 119.

⁸²Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 97.

memiliki karakteristik lambung dan usus yang baik sementara karakteristik seorang yang tidak sehat biasanya buruk, demikian kata Hiromi Sinya.⁸³

Tubuh manusia membutuhkan makanan yang proporsional, sesuai antara jumlah kalori yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Pola konsumsi yang berlebihan akan dideposit di tubuh dalam bentuk lemak yang kelak menyebabkan obesitas (kegemukan). Disepakati para ahli bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara penambahan berat badan dari ukuran normal dan peningkatan risiko kematian dini. Berat badan (khususnya lingkar perut) dapat menjadi parameter sederhana untuk memprediksi status kesehatan seseorang. Hasil otopsi memperlihatkan bahwa orang obesitas memiliki jantung, ginjal, dan liver yang lebih besar; serta peningkatan nilai metabolic basal, peningkatan level hemoglobin, dan konteks metakapral yang lebih tebal. Tim peneliti dari Prancis pernah melakukan penelitian terhadap 7.000 polisi Prancis yang meninggal antara 1967-1984 karena serangan jantung. Setelah dilakukan pengukuran lingkar pinggang, ternyata kebanyakan polisi yang meninggal adalah berperut buncit.⁸⁴

Dari berbagai temuan-temuan para ahli di atas dipahami bahwa berbagai penyakit akan datang disebabkan kebanyakan mengisi perutnya dengan makanan. Di sisi lain, mereka juga menemukan salah satu cara untuk mendapatkan kesehatan dengan mengurangi isi perut dari makanan.

Salah satu akibat dari makan berlebihan ialah tubuh menjadi gemuk. Tubuh yang gemuk dapat menimbulkan resistensi insulin, yang selanjutnya dapat memicu timbulnya penyakit-penyakit seperti diabetes melitus (kencing manis), hipertensi (darah tinggi), hiperlipidemia (gangguan metabolisme lemak) dan hiperurikemia (kadar asam urat darah yang tinggi). Semuanya merupakan faktor risiko untuk penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah yang disebut “atherosclerosis”. Akibat dari serangan atherosclerosis adalah stroke, yaitu penyakit pembuluh darah otak, serangan jantung (penyakit jantung koroner), dan penyakit pembuluh darah tepi (peripheral arteri disease).⁸⁵

Untuk menghindari agar badan tidak berat adalah dengan cara mengendalikan dan mengatur pola makan sehingga perut tidak terlalu penuh atau kenyang. Ketika perut terlalu penuh alat pencernaan di dalam tubuh juga akan merasa berat dan lelah untuk mencerna makanan yang terlalu banyak di dalam perut. Dengan mengatur pola makan sehat diharapkan tubuh juga sehat,

⁸³Hiromi Sinya, *The Miracle of Enzyme: Self-Healing Program*, terjemah Winny Prasetyowati, cetakan 7 (Bandung: Qanita, 2013), 33.

⁸⁴Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 98.

⁸⁵Yahya Amar, *Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat* (Jakarta: Gema Insani, 2016), 200.

sebab para ahli juga mengatakan bahwa “baik perut, baiklah semua, rusak perut rusaklah semua.”⁸⁶

Cara mengurangi makan sebenarnya bisa disiasati dengan menggunakan piring kecil. Orang yang makan makanan dari piring yang kecil akan mengonsumsi lebih sedikit kalori –tetapi tetap mendapatkan perasaan kenyang yang sama seperti orang yang makan dari piring yang lebih besar. Akhirnya, jika masalahnya menyangkut ukuran, maka yang lebih kecil yang lebih baik. Mengurangi ukuran porsi makanan juga mempunyai pengaruh yang akan membuat anda kelihatan lebih muda sampai tiga tahun karena itu membantu mengurangi penuaan arteri dan kekebalan.⁸⁷ Itu artinya bahwa masalah makanan yang paling penting itu bukanlah kuantitasnya melainkan kualitasnya. Rasulullah saw. membiasakan dan menganjurkan kepada para umatnya agar berhenti makan sebelum kenyang. Inilah yang diamalkan para sahabat pada masa Nabi sehingga seorang tabib terpaksa meninggalkan Madinah karena tidak seorang pasien pun yang datang untuk berobat kepadanya. Ini bisa juga dipahami dengan program diet, yaitu mengurangi porsi makan (kuantitas). Ini juga dipraktikkan oleh para manula di Okinawa Jepang, mereka sebelum makan mengucapkan “*Hara Hachi bu*” (makan hingga kamu kenyang 80%). Pepatah itu terinspirasi ajaran Konfusius. Semua orang manula Okinawa mengucapkannya sebelum mereka makan.⁸⁸

Pernyataan para ahli tersebut sebenarnya Rasulullah saw. jauh dari itu sudah meletakkan prinsip bahwa “perut adalah sumber penyakit”, sebagaimana Hadis yang dikemukakan di atas.

H. Makanlah Makanan yang Seimbang

Rasulullah saw. dalam pola makannya selalu memperhatikan keseimbangan antar makanan. Keseimbangan yang dimaksudkan di sini adalah sifat-sifat makanan seperti gizi, kalori, atau nutrisi dari makanan tersebut. Apabila memakan daging yang sifatnya panas maka harus diimbangi dengan makanan atau minuman yang sifatnya dingin seperti mentimun. Dengan demikian mentimun tersebut bisa menetralkan panasnya daging.

Praktek pola makan seimbang Rasulullah tersebut dapat dilihat dari berbagai riwayat berikut:

⁸⁶Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah: Hidup Sehat Menebar Manfaat*, cetakan kesembilan, (Bandung: Sygma Media Inovasi, 2020), 229.

⁸⁷Mehmet C. Oz, dan Michael F. Roizen, *Sehat Tanpa Dokter*, cetakan 7 (Bandung: Qanita, 2011), 183.

⁸⁸Dan Buettner, *The Blue Zones: Rahasia Hidup Sehat Orang-orang Tertua di Dunia*, terjemah: Diantini Ida Viatrie (Jakarta: Gramedia, 2010), 78-79.

1. Riwayat al-Bukhārī pada bab *al-jam' al-launain au aṭ-ṭa'āmain bi marraḥ* nomor Hadis 5449⁸⁹ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا ابْنُ مُقَاتِلٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: «رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقِتَاءِ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Ibn Muqātil, memberitakn kepada kami 'Abdullāh, memberitakn kepada kami Ibrāhīm ibn Sa'd, dari ayahnya, dari 'Abdullāh ibn Ja'far ra., ia berkata: Aku melihat Rasulullah saw. makan *ruṭab* (kurma masak) dengan *qisṣā'* (sejenis mentimun).

2. Riwayat Ibn Mājah pada bab *iqṣā' wa ar-ruṭab yujma'ān* nomor Hadis 3324⁹⁰ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُمَيَّرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ بُكَيْرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَتْ أُمِّي تُعَالِجُنِي لِلْسُّمْنَةِ، تُرِيدُ أَنْ تُدْخِلَنِي عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «فَمَا اسْتَقَامَ لَهَا ذَلِكَ، حَتَّى أَكَلْتُ الْقِتَاءَ، بِالرُّطَبِ، فَسَمِنْتُ، كَأَحْسَنِ سَمْنَةٍ»

Ibn Mājah berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn 'Abdullāh ibn Numair, ia berkata: menceritakan kepada kami Yūnus ibn Bukair, ia berkata: menceritakan kepada kami Hisyām ibn 'Urwah, dari ayahnya, dari 'Āisyah, ia berkata: ibuku hendak memberiku obat gemuk agar dapat memasukkanku kepada Rasulullah saw. namun hal itu tidak memberi pengaruh, hingga aku makan *qisṣā'* dengan *ruṭab*, maka akupun menjadi gemuk dengan sangat ideal.

3. Riwayat Aḥmad ibn Ḥanbal pada nomor Hadis 12499⁹¹ sebagai berikut:

⁸⁹Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 7, 80.

⁹⁰Ibn Mājah, *Sunan ibn Mājah*, 2, 1104, Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 4, 15.

⁹¹Aḥmad ibn Ḥanbal, *Musnad Aḥmad*, 19, 434 dan 445.

حَدَّثَنَا وَهْبُ بْنُ جَرِيرٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبِي قَالَ: سَمِعْتُ حُمَيْدًا الطَّوِيلَ، يُحَدِّثُ،
عَنْ أَنَسٍ قَالَ: «رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَجْمَعُ بَيْنَ الرُّطَبِ
وَالْحَرْبِزِ»

Aḥmad berkata: menceritakan kepada kami Wahb ibn Jarīr, ia berkata: menceritakan kepada kami ayahku, ia berkata: aku mendengar Ḥumaid at-Ṭawīl, diceritakan dari Anas, ia berkata: Aku melihat Rasulullah saw. mengumpulkan makan antara *ruṭab* dan *khirbiz*.

Maksud *yajma'* dalam Hadis ini adalah memakannya sekaligus. *Khirbiz* adalah salah satu jenis semangka yang berwarna kuning. Terkadang *qisṣā'* tua menjadi kuning akibat panas sehingga menyerupai *khirbiz*.⁹²

4. Riwayat Abū Dāwud pada bab *fī al-jam' bain al-launain fī al-akl* nomor Hadis 3836⁹³ berikut ini:

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ نُصَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ،
عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "
يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالرُّطَبِ فَيَقُولُ: نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا "

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Sa'īd ibn Nuṣair, Abū Usāmah, menceritakan kepada kami Hisyām ibn 'Urwah, dari ayahnya, dari 'Āisyah ra. ia berkata: Rasulullah saw. memakan semangka dengan *ruṭab*. Lalu berkata: sifat panas pada yang ini dinetralkan dengan sifat dingin yang ini, dan sifat dingin yang ini dinetralkan dengan sifat panas yang ini.

Menurut al-Qurṭubī, Hadis di atas disimpulkan tentang bolehnya memperhatikan sifat-sifat makanan, lalu memanfaatkannya menurut yang patut sebagaimana konsep kesehatan, sebab *ruṭab* (kurma masak) mengandung sifat panas dan *qisṣā'* (sejenis mentimun) mengandung sifat dingin. Jika keduanya dimakan sekaligus, maka akan menjadi normal. Inilah kaidah dasar dalam obat-obatan yang dikomposisikan dari berbagai jenis bahan baku.⁹⁴

Ini berarti seluruh makanan memiliki sifat yang berbeda-beda antar satu makanan dengan makanan lainnya. Hal ini mestinya diperhatikan ketika

⁹²Al-'Asqalānī, *Faḥ al-Bārī*, 9, 573.

⁹³Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 3, 363, at-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 4, 280.

⁹⁴Al-'Asqalānī, *Faḥ al-Bārī*, 9, 573.

mengonsumsi makanan, agar tidak terjadi “bentrok”, sehingga mengakibatkan sesuatu yang tidak diinginkan. Kalau sesuatu yang “panas” dimakan lalu dimakan lagi makanan yang “panas” lainnya dalam waktu bersamaan maka akan berefek kepada kesehatan tubuh. Dengan demikian pola makan sehat itu berdasarkan Hadis ini adalah makanlah makanan yang seimbang atau kombinasikanlah makanan yang kamu makan, sebagaimana Rasul memakan *ruṭab* yang sifatnya panas diimbangnya dengan memakan *qissa*’ sebagaimana Hadis di atas.

Dalam mengombinasi makanan, kombinasi zat-zat gizi penting diperhatikan dan diberikan sesuai proporsinya. Makanan yang terdiri dari protein saja tanpa karbohidrat akan mengalami *sparing effect* (efek hemat), di mana protein diubah menjadi sumber kalori. Akibatnya, pemecahan protein tidak dapat dipergunakan untuk keperluan yang lebih spesifik, semisal membangun struktur-struktur sel dalam tubuh, membentuk komponen imunitas, dan sebagainya.⁹⁵

Para ahli kesehatan umumnya merekomendasikan konsep makan seimbang ini atau dalam istilah mereka *food combining* kepada pasien mereka. Salah satunya adalah dokter Stanley S. Bass yang menyarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung banyak air terlebih dahulu baru kemudian dilanjutkan dengan mengonsumsi jenis makanan yang lebih sedikit mengandung air.⁹⁶

Jangan mencampur jenis makanan yang sama pada satu waktu tertentu. Jangan makan karbohidrat dengan karbohidrat, misalnya nasi dengan kentang. Jangan makan protein dengan protein, misalnya telur dan daging,⁹⁷ ikan, daging, telur, tahu, tempe, merupakan kaya lemak dan protein,⁹⁸ maka jangan dicampur memakannya secara bersamaan. Konsekwensinya adalah kalau mencampur makanan yang sama akan memberikan efek negatif bagi kesehatan tubuh.

Berdasarkan teori ilmiah, tubuh tidak membutuhkan kuantitas makanan yang dimakan. Tetapi, tubuh membutuhkan makanan yang seimbang dan beraneka ragam.⁹⁹ Berdasarkan teori ini sebenarnya jangan terlalu khawatir memakan sesuatu makanan itu memberikan efek negatif terhadap tubuh, asalkan diperhatikan keseimbangan antar makanan tersebut. Maksudnya, silahkan makan sesuatu yang meningkatkan darah tinggi dan jangan khawatir darah tinggi akan naik, asalkan dimakan juga penangkalnya yang merendahkan

⁹⁵Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 107.

⁹⁶Akbar, *Jurus Sehat*, 228.

⁹⁷Akbar, *Jurus Sehat*, 227.

⁹⁸Amar, *Badan Sehat*, 196-197.

⁹⁹Abdussamad, *Mukjizat Ilmiah*, 235.

darah tinggi. Jelasnya, jangan takut makan daging kambing yang konon menaikkan darah tinggi, silahkan makan, tapi setelah itu, makanlah jus timun, semangka atau lainnya agar bisa menetralkannya. Demikian juga halnya dengan masalah kolesterol, asam urat dan lain sebagainya. Tetapi bagi yang sudah memiliki penyakit darah tinggi, kolesterol dan lainnya tentunya harus hati-hati. Karena seseorang yang berpenyakit tentunya mesti memperhatikan makanan yang dikonsumsi agar sembuh dari penyakitnya. Karena prinsipnya adalah jadikanlah makanmu sebagai obat dan obatmu sebagai makanan.

Terkadang seseorang yang tidak mau mengonsumsi makanan yang berprotein tinggi disebabkan kekhawatirannya terhadap efeknya sehingga dia “mengharamkannya” untuk dikonsumsi. Bisa jadi karena kekhawatirannya inilah penyebab sakitnya. Kazuo Murakami mengatakan bahwa cara berpikir kita dapat menyebabkan kita sakit, atau sebaliknya, membantu kita memulihkan diri. Apa yang kita pikirkan mempengaruhi cara kerja gen kita, dan hal ini dapat membawa penyakit maupun kesehatan.¹⁰⁰ Padahal sebenarnya makanan tersebut bisa jadi makanan yang berguna untuk energi dan semangat. Di antara makanan tersebut ada makanan yang berguna untuk pertumbuhan seperti makanan-makanan yang kaya protein dan garam mineral. Ada juga makanan yang berguna sebagai daya ketahanan tubuh seperti makanan-makanan yang kaya akan berbagai macam vitamin yang berasal dari buah-buahan dan sayur-sayuran.¹⁰¹

Manusia adalah makhluk organik, yaitu makhluk yang nutrisinya disuplai dari alam. Atas dasar itu, makanan yang baik bagi manusia adalah makanan yang dari alam. Buah-buahan adalah makanan dari alam, sayur-sayuran juga dari alam, hewan juga dari alam, semua itu memberikan nutrisi bagi manusia. Bahan nutrisi terdiri dari unsur-unsur karbohidrat, asam amino, air, mineral yang berasal dari tanah, tanaman dan hewan.¹⁰² Kalau ada istilah *back to nature* maka dalam hal makananpun mestinya mengamalkan atau mengaplikasikannya. Tidak heran kalau sekarang banyak para ahli kesehatan dalam mengobati pasiennya memberikan resep obatnya terbuat dari alam.

Dari berbagai uraian di atas dapat dirangkum bahwa dalam pola makan dan minum Rasulullah saw. yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari, memiliki nilai-nilai kesehatan yang pada umumnya direkomendasikan oleh para ahli kesehatan di zaman ilmu pengetahuan (sains) dan teknologi yang serba canggih ini. Jauh sebelum gerakan cuci tangan yang didengung-

¹⁰⁰Kazuo Murakami, *The Miracle of The DNA: Menemukan Tuhan dalam Gen Kita*, terjemah: Winni Prasetyowati, cetakan kedua (Bandung: Mizan, 2012), 27.

¹⁰¹Abdushshamad, *Mukjizat Ilmiah*, 235-236.

¹⁰²Amar, *Badan Sehat*, 196.

dengungkan para ahli kesehatan, Rasulullah saw. 14 abad yang lalu sudah mendeklarasikannya dalam ajarannya. Sebelum ditemukannya senyawa air atau rumus kimianya H_2O dan udara yang dihembuskan dari mulut yang mengandung karbondioksida (CO_2), Rasulullah saw. sudah mengantisipasinya terlebih dahulu dengan larangan menghembus makanan dan minuman yang panas.

Demikian juga halnya dengan temuan para ahli tentang salah satu faktor utama penyebab sakit itu diawali dari isi perut, Rasulullah saw. sudah mengajarkan hal tersebut kepada umatnya. Kesimbangan dalam berbagai hal itu sangat penting termasuk dalam masalah makanan, maka Rasul sudah mempraktekkannya lebih dahulu dari yang lainnya. Bahkan beliau tanpa menggunakan alat canggih seperti saat ini sudah mengetahui kadar nutrisi antar makanan yang satu dengan makanan lainnya. Siapa yang mengajarkan hal itu kepada beliau? Tidak lain dan tidak bukan adalah pencipta dan pemilik alam ini yaitu Allah swt.

BAB III

NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM POLA TIDUR RASUL DAN YANG TERKAIT DENGANNYA

Tema kajian dalam nilai-nilai kesehatan dalam pola tidur Rasul dan yang terkait dengannya di sini antara lain bahasannya adalah anjuran membersihkan tempat tidur atau mengibaskan seprai sebelum tidur, membaca doa sebelum dan sesudah tidur, tidur miring ke kanan, anjuran mematikan lampu sebelum tidur, mencuci tangan sebelum dan sesudah tidur, *Istinsyāq* dan *istinsar* setelah bangun tidur, dan larangan begadang.

A. Anjuran Membersihkan Tempat Tidur atau Mengibaskan Seprai Sebelum Tidur

Ketika seseorang mau tidur tentunya akan mencari dan menyiapkan tempat tidur yang bersih agar tidurnya nyaman dan nyenyak. Tempat tidur yang empuk belum tentu memberikan kenyamanan bagi seseorang, tetapi dapat dipastikan bahwa tempat tidur yang bersih akan memberikan kenyamanan bagi seseorang yang tidur di atasnya. Agar tempat tidur itu bersih tentunya mesti dibersihkan terlebih dahulu. Dalam hal ini, Rasulullah saw. menganjurkan kepada umatnya agar mengibaskan seprai (kain alas tempat tidur) sebelum menggunakannya untuk tidur. Hal ini sebagaimana ditemukan dalam berbagai kitab Hadis, di antaranya riwayat Al-Bukhārī pada bab *at-ta'awwuz wa al-qirā'ah 'ind al-manām* Hadis nomor 6320¹ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ، حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمُقْبِرِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنِّي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ " تَابَعَهُ أَبُو ضَمْرَةَ، وَإِسْمَاعِيلُ بْنُ زَكَرِيَّاءَ، عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ، وَقَالَ يَحْيَى، وَبِشْرٌ، عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ، عَنْ سَعِيدِ، عَنْ أَبِي

¹Muhammad ibn Ismā'īl Abū 'Abdillāh Al-Bukhārī al-Ju'fī, *al-Jāmi' al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūlillāh saw. wa Sunanih wa Ayyāmih* (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*), Muḥammad Zuhair bin Nāṣir an-Nāṣir, ed., 8 (t.t.p.: Dār Tūq an-Najāh, 1422 H), 70.

هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وَرَوَاهُ مَالِكٌ، وَابْنُ عَجَلَانَ، عَنْ سَعِيدٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Aḥmad bin Yūnus, menceritakan kepada kami Zuhair, menceritakan kepada kami ‘Ubaidillāh ibn ‘Umar, menceritakan kepadaku Sa‘īd ibn Abī Sa‘īd al-Miqburī, dari ayahnya, dari Abū Hurairah, ia berkata, Nabi saw. bersabda: “Apabila seorang kamu hendak tidur, maka dia hendaknya mengibaskan tempat tidurnya dengan bagian dalam kainnya, karena sesungguhnya dia tidak mengetahui apa yang bersembunyi di dalamnya. Seraya membaca: dengan menyebut nama-Mu ya Rabb saya meletakkan dan mengangkat lambungku. Jika Engkau menahan ruhku maka rahmatilah dia, tapi bila Engkau melepaskannya maka jagalah dia dengan penjagaan yang dengannya Engkau menjaga para hamba-Mu yang salih. Abū Ḍamrah dan Ismā‘il ibn Zakariyā mengikutinya (*tābi*) dari ‘Ubaidillāh. Yahyā dan Bisyr berkata: Dari ‘Ubaidillāh, dari Sa‘īd, dari Abū Hurairah, dari Nabi saw. Mālik juga meriwayatkannya dari Ibn ‘Ajlān dari Sa‘īd, dari Abū Hurairah, dari Nabi saw.

Riwayat Muslim di dalam *Ṣaḥīḥ Muslim* bab *mā yaqūl ‘ind an-naum wa akhḥ al-maḍja*, Hadis nomor 64-(2714).²

وَحَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مُوسَى الْأَنْصَارِيُّ، حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ عِيَاضٍ، حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ، حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيَسِّمِ اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلَفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، وَلْيُقَلِّ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ وَضَعْتُ جَنِّي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي، فَاعْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ "

Imam Muslim berkata: Menceritakan kepada kami Ishāq ibn Mūsā al-Ansārī, menceritakan kepada kami Anas ibn ‘Iyād, menceritakan kepada kami

²Muslim ibn al-Hajjāj Abū al-Ḥasan al-Qusyairī an-Naisabūrī, *al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-‘Adl ‘an al-‘Adl ilā Rasūlillāh saw.* (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ Muslim*), Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, ed., 4 (Beirūt: Dar Ihyā at-Turās, t.t.), 2084.

‘Ubaidullāh, menceritakan kepadaku Sa’īd al-Maqburī, dari ayahnya, dari Abū Hurairah, bahwa sanya Rasulullah saw. bersabda: “Apabila seorang kamu hendak tidur, maka hendaklah ia mengambil bagian dalam kain sarungnya dan mengibaskan tempat tidurnya, seraya menyebut nama Allah, karena ia tidak tahu apa yang bersembunyi di dalamnya. Apabila bermaksud untuk berbaring maka berbaringlah miring ke sebelah kanan dan membaca doa ‘Maha suci Engkau ya Allah Rabbi dengan-Mu saya meletakkan dan mengangkat lambungku. Jika engkau menahan ruhku maka ampunilah dia tapi bila Engkau melepaskannya maka jagalah dia dengan penjagaan yang dengannya Engkau menjaga para hamba-Mu yang salih.”

Kedua Hadis di atas dilihat terjadi perbedaan susunan redaksi. Pada riwayat Al-Bukhārī mendahulukan kata “mengibaskan tempat tidurnya” kemudian “mengggunakan bagian dalam kainnya” sementara Muslim mendahulukan “mengggunakan bagian dalam kainnya” kemudian “mengibaskan tempat tidurnya”. Di dalam riwayat Al-Bukhārī tidak ada keterangan tentang anjuran tidur miring ke kanan, sementara Muslim mengemukakan anjuran tersebut. Demikian juga tentang doa yang dibaca ketika mau tidur dalam dua riwayat ini berbeda doanya.

Kedua Hadis di atas awal redaksi matannya sama-sama menggunakan “apabila seorang kamu hendak tidur”, maksudnya adalah kegiatan mengibaskan alas tempat tidur itu dilakukan ketika hendak memulai tidur di awal malam, sementara dalam riwayat lain disebutkan ketika mau tidur kembali setelah terbangun tengah malam. Penjelasan ini dituliskan Aḥmad ibn Ḥanbal di dalam *Musnad Aḥmad* pada nomor Hadis 7811,³ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، حَدَّثَنَا مَعْمَرٌ، عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ مِنَ اللَّيْلِ ثُمَّ رَجَعَ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ بَعْدُ، ثُمَّ لِيُقَلِّ: بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ وَضَعْتُ جَنِّي، وَبِاسْمِكَ أَرْفَعُهُ، اللَّهُمَّ إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَاغْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاخْفِظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ الصَّالِحِينَ "

Aḥmad ibn Ḥanbal berkata: menceritakan kepada kami ‘Abd ar-Razzāq, menceritakan kepada kami Ma‘mar. Dari ‘Ubaidillāh ibn ‘Umar, dari Sa’īd

³Aḥmad ibn Ḥanbal ibn Hilāl ibn Asad asy-Syaibānī (selanjutnya ditulis Aḥmad ibn Ḥanbal), *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal*, (selanjutnya ditulis *Musnad Aḥmad*), Syu‘aib al-Arnu‘ūt, ed., 13 (t.t.p: Mu’assasah ar-Risālah, 1421 H/2001 M), 218.

ibn Abi Sa‘ūd al-Maqburī, dari Abī Hurairah, ia berkata, Rasulullah saw. bersabda: “apabila salah seorang kamu bangun tidur di malam hari dan meninggalkan tempat tidur lalu kemudian kembali ke tempat tidurnya maka hendaklah ia mengibaskan tempat tidurnya dengan mengambil bagian dalam kain sarungnya seraya membaca: dengan nama-Mu ya Allah saya meletakkan dan mengangkat lambungku. Jika engkau menahan ruhku maka ampunilah dia tapi bila Engkau melepaskannya maka jagalah dia dengan penjagaan yang dengannya Engkau menjaga para hamba-Mu yang salih.”

Dari keterangan Hadis ini dipahami bahwa melakukan kegiatan mengibaskan tempat tidur ini dilakukan ketika hendak mau tidur di awal malam dan di tengah malam setelah terbangun untuk melaksanakan salat malam ketika mau kembali tidur setelah selesai salat.

Hadis ini dengan jelas menganjurkan bahwa apabila bermaksud hendak tidur ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Pertama, mengibaskan tempat tidurnya sebelum tidur; kedua, berdoa menyerahkan diri, memohon rahmat dan perlindungan dari Allah swt. ketiga; berbaring miring ke kanan.

Dalam sub bab ini yang akan diuraikan adalah tentang mengibaskan tempat tidur, sementara bahasan kedua dan ketiga akan diuraikan pada sub bab berikutnya secara tersendiri.

Ketika mau tidur Rasulullah saw. menganjurkan agar membersihkan tempat tidur. Rasulullah saw. menganjurkan hal tersebut karena beliau menyadari bahwa ada makhluk hidup kecil yang tidak terlihat mata biasa⁴ yang akan memudaratkan untuk manusia apabila mengenai tubuh. Selain itu Rasulullah juga tidak menginginkan hewan tersebut mati disebabkan tertimpa oleh tubuh manusia. Oleh karena itu Rasulullah saw. dengan menganjurkan ini paling tidak ada dua manfaat yang diperoleh, yaitu memelihara kehidupan hewan kecil dan menjauhkan manusia dari bahaya.

Pertama, memelihara kehidupan hewan kecil. Rasulullah saw. adalah sebagai rahmat bagi seluruh alam dan ini membuktikan kepada dunia bahwa hewan kecil yang tidak terlihat mata telanjang saja pun memperoleh rahmat dari Rasulullah. Dengan mengibaskan tempat tidur hewan kecil tersebut adalah upaya agar hewan kecil tersebut terhindar dari maut. Berapa banyak hewan kecil yang tidak berdosa mati disebabkan ulah manusia yang tidak

⁴Dalam ilmu kedokteran ilmu yang mempelajari tentang hewan kecil ini disebut dengan mikrobiologi. Mikrobiologi adalah suatu ilmu yang mempelajari makhluk hidup yang sangat kecil (diameter kurang dari 0,1 mm) yang tak dapat dilihat mata biasa tanpa bantuan suatu peralatan khusus. Lihat Sujudi, *Buku Ajar Mikrobiologi Kedokteran*, edisi revisi, (Jakarta: Binarupa Kasara, 1994), 3.

memperhatikan makhluk Tuhan tersebut. Padahal seluruh makhluk juga mengucapkan tasbih kepada Allah swt. dan mesti dihormati kehidupannya.

Kedua; menjauhkan manusia dari bahaya. Bahaya yang dimaksudkan di sini adalah yang membahayakan dari berbagai hal termasuk di antaranya masalah kesehatan. Sungguh banyak hewan kecil yang berada di tempat tidur. Dalam situs CNN terdapat artikel yang berjudul “Sekelompok Organisme Mikroskopis (Kiroorganisme) dapat menyerang Tempat Tidur Anda.” Banyak penelitian yang menyebutkan adanya sejumlah besar organisme mikroskopis berada di bawah tempat tidur. Tetapi penelitian baru-baru ini telah memperingatkan banyaknya persoalan tentang serangga di tempat tidur, yang meliputi ngengat (*mite*) atau kutu (*bugs*) yang memakan sisa darah kering, air liur, keringat atau sisa-sisa tubuh dalam rumah.⁵

Kutu busuk (*bugs*) adalah jenis serangga dengan enam kaki yang menjengkelkan dan berbahaya. Panjangnya tidak lebih dari seperempat inci. Gigitannya meninggalkan bekas dan terkadang mengakibatkan gatal-gatal dan menyebabkan reaksi alergi pada sebagian orang. Para ilmuwan mengatakan, “Fakta parasit ini beradaptasi dengan baik, dan sulit untuk dilaporkan.” *Bugs* (*triatoma* atau kutu busuk) bukan satu-satunya “momok” yang menyerang tempat tidur anda. Ada juga ngengat yang dapat menyebabkan sensitifitas sekitar 10% orang. Sebagiannya juga bisa mengakibatkan reaksi kuat di antara orang yang menderita asma, sebagaimana yang dikatakan oleh Cliford Basett, spesialis penyakit alergi di New York.⁶

Meskipun gangguan dari serangga mikroskopis dengan delapan kaki tidak cukup menjijikkan. Ngengat sendiri bukanlah yang menyebabkan pusing dan bersin-bersin, akan tetapi kotorannya yang menyebabkan hal itu, sebagaimana yang dikatakan para ahli...Basett menyarankan supaya mencucinya dengan air panas bertemperatur 130 derajat Fahrenheit.⁷

Jauh sebelum dilakukan penelitian di atas, al-Qurtubi sudah menegaskan bahwa, hikmah mengibaskan tempat tidur sebelum tidur terkandung khasiat kesehatan, yaitu mencegah mendekatnya binatang-binatang kecil yang berbisa.⁸ Hanya saja penjelasan yang diberikan oleh al-Qurtubi tidaklah seperti yang dijelaskan oleh para ahli sekarang ini seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan yang semakin maju. Oleh karena

⁵Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunnah Nabi*, terjemah Muḥammad Misbah (Jakarta: Al-Kautsar, 2014), 243.

⁶Kaheel, *Rahasia Sunnah Nabi*, 244.

⁷Kaheel, *Rahasia Sunnah Nabi*, 244.

⁸Aḥmad ibn ‘Ālī ibn Ḥajar Abū al-Faḍl al-‘Asqalānī (selanjutnya ditulis al-‘Asqalānī), *Fath al-Bārī Syarh Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 11 (Beirut: Dār al-Ma’rifah, 1379H), 126.

itu dengan perkembangan ilmu pengetahuan tersebut semakin terkuak dengan jelas pemahaman yang bisa diambil dari Hadis tersebut.

Alat yang dipergunakan untuk mengibaskan tempat tidur dalam Hadis ini adalah kain sarung atau pakaian lainnya. Kenapa mesti pakai alas atau kain? Tidak langsung dengan tangan saja tanpa alas? Kalau dengan tangan langsung tanpa kain dikhawatirkan akan menyakiti tangan apabila ada hewan padanya.⁹ Atas dasar itu maka yang jelas adalah bahwa untuk menjaga agar tidak mudarat kepada tangan maka dianjurkan menggunakan alas tangan. Apapun itu alasnya asalkan tidak menyakiti tangan. Dengan demikian, walaupun tidak beralaskan kain boleh saja tidak menggunakan apapun yang lebih mudah dan terhindar dari menyakiti tangan. Maka bisa saja alat yang digunakan untuk mengibaskan tempat tidur tersebut dengan sapu, baik itu sapu lidi atau sapu ijuk, bulu ayam, *vacum cleaner* dan lain sebagainya. Tergantung mana yang lebih mudah asalkan tujuan dari Hadis tersebut tercapai. Hakikat tujuan dari Hadis tersebut adalah membersihkan. Dengan demikian apapun alat yang digunakan asalkan bisa membersihkan maka itu sudah mengikuti sunah.

Setelah yakin bahwa tempat tidur yang akan ditiduri tersebut sudah bersih berikutnya Rasulullah saw. menganjurkan membaca doa seraya membaringkan badan. Doa yang akan dibaca ketika mau tidur dan sesudah tidur cukup banyak variasi doa yang disampaikan Rasulullah saw. sebagaimana yang akan diuraikan berikutnya.

B. Membaca Doa Sebelum dan Sesudah Tidur

Teks atau lafal bacaan doa sewaktu mau tidur cukup banyak dalam Hadis Rasulullah saw. Perbedaan teks dan lafal doa tersebut adalah merupakan *tanawwu' alfaẓ aẓ-ẓikr wa ad-du'ā* (variasi lafal zikir dan doa) sebagaimana dikemukakan oleh Ibn Taimiyah¹⁰ dalam masalah bacaan-bacaan zikir dan doa. Tujuannya adalah agar tidak terjadi kebosanan dan boleh memilih mana yang lebih mudah menurut masing-masing. Selain doa yang ada pada Hadis sebelumnya masih banyak lagi riwayat lain yang menjelaskan tentang ini dengan berbagai redaksi yang berbeda-beda di antaranya adalah berikut ini:

⁹Abū Zakariyā Maḥy ad-Dīn Yaḥyā ibn Syarf An-Nawawī (selanjutnya ditulis an-Nawawī), *al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj*, 17 (Beirut: Dār Iḥyā at-Turās al-‘Arabī, 1392 H), 37.

¹⁰Ibn Taimiyyah, *Majmū‘ al-Fatāwā* 22 (Madinah: Majma‘ al-Malik Fahd, 1416 H/1995 M), 459.

1. Al-Bukhārī dalam kitab *ad-Da‘awāt* pada bab *izā bāt tāhirā wa faḍluh* nomor Hadis 6311, 6312.¹¹

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ، قَالَ: سَمِعْتُ مَنْصُورًا، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا نَقُولُ " فَقُلْتُ أَسْتَدْكِرُهُنَّ: وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. قَالَ: لَا، «وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Musaddād, menceritakan kepada kami Mu‘tamir, ia berkata: saya mendengar Mansūr, dari Sa‘d ibn ‘Ubaidah, ia berkata: menceritakan kepadaku al-Barrā’ ibn ‘Āzib ra. ia berkata: Rasulullah saw. berkata kepadaku: apabila kamu beranjak ke tempat tidurmu maka berwudulah sebagaimana wudumu untuk salat, kemudian berbaringlah miring ke kananmu dan katakanlah (bacalah doa): “Ya Allah aku pasrahkan jiwaku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu, karena berharap rahmatmu dan takut terhadap siksamu. Tidak ada tempat perlindungan dan penyelamatan dari ancaman-Mu kecuali kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab yang Engkau turunkan, dan Nabi yang telah Engkau utus”. Maka jika engkau meninggal (di waktu tidur itu) jadilah itu sebagai akhir kalimatmu. Setelah itu aku menghafalnya, dan membacanya *wa birasūlik allazī arsalt*, namun beliau mengoreksi *wabinabiyyuka allazī arsalt*.

¹¹Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 68-69, dan 1, 58, Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 4, 2081, Abū Dāwūd Sulaimān ibn al-Asy’as as-Sijistānī, *Sunan Abū Dāwūd*, Muḥammad Muḥy ad-Dīn ‘Abd al-Hamīd, ed., 4 (Beirut: Maktabah al-al-‘Asriyah, t.t.), 311, Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Šūrah at-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, Aḥmad Muḥammad Syākir dan Muḥammad Fu‘ad ‘Abd al-Bāqī, ed., 5 (Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1395 H/1975 M), 567.

حَدَّثَنَا قَيْصَةُ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ، عَنْ رَبِيعِ بْنِ حِرَاشٍ، عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ: «بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا» وَإِذَا قَامَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ التُّشُورُ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Qabīṣah, menceritakan kepada kami Sufyān, dari ‘Abd al-Mālik, dari Rib‘i ibn Hīrāsy, dari Ḥuzāifah ibn al-Yamān, ia berkata: Adalah Nabi saw. apabila beranjak ke tempat tidurnya beliau mengucapkan Ya Allah dengan menyebut nama-Mu aku hidup dan aku mati”. Apabila bangun beliau mengucapkan: “segala puji hanya milik Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami dan kepada-Nya kami dikembalikan”.

Dalam riwayat Al-Bukhārī masih banyak lagi variasi doa yang dipraktikkan dan diajarkan oleh Rasulullah saw. ketika hendak mau tidur. Terkadang beliau membacakan beberapa ayat Alquran lalu ia meniupkan ke kedua tangannya setelah membaca dan menyapukannya ke seluruh badannya. Di antara ayat Alquran yang beliau baca adalah surah *al-mu‘awwizāt*. Terkadang beliau juga biasa membaca *takbīr* sebanyak tiga puluh tiga kali, *tasbīh* sebanyak tiga puluh tiga kali dan *tahmīd* sebanyak tiga puluh tiga kali. Masih banyak lagi yang lainnya, peneliti mencukupkan beberapa doa yang ada di dalam Hadis di atas.

2. Riwayat Muslim di dalam *Ṣaḥīḥ Muslim*, bab *mā yaqūl ‘ind an-naum wa akhḏ al-madja* ‘ Hadis nomor 60-(2712)¹² dan 64-(2715).¹³

حَدَّثَنَا عُقْبَةُ بْنُ مُكْرِمٍ الْعَمِّيُّ، وَأَبُو بَكْرِ بْنُ نَافِعٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا عُندَرٌ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ خَالِدِ بْنِ حَالِدٍ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ الْحَارِثِ، يُحَدِّثُ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، أَنَّهُ أَمَرَ رَجُلًا، إِذَا أَحَدَ مَضَجَعَهُ قَالَ: «اللَّهُمَّ خَلِّقْ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَقَّأَهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَاخْفِظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ» فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: أَسَمِعْتَ هَذَا مِنْ عُمَرَ؟ فَقَالَ: مِنْ خَيْرٍ مِنْ عُمَرَ، مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. قَالَ ابْنُ نَافِعٍ فِي رِوَايَتِهِ: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ وَمَنْ يَذْكُرُ: سَمِعْتُ

¹²Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 4, 2083.

¹³Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 4, 2085.

Muslim berkata: Menceritakan kepada kami ‘Uqbah ibn Mukram al-‘Ammīy dan Abū Bakr ibn Nāfi‘ keduanya berkata: menceritakan kepada kami Gundar, menceritakan kepada kami Syu‘bah, dari Khālid, ia berkata: saya mendengar ‘Abdullāh ibn al-Ḥārīs, diceritakan dari ‘Abdillāh ibn ‘Umar, bahwasanya seorang laki-laki diperintahkan apabila ia mengambil tempat tidurnya membaca: Ya Allah Engkau menciptakan jiwaku dan Engkau pula yang mewafatkannya, kepada-Mu matinya dan hidupnya, jika Engkau menghidupkannya maka peliharalah ia dan jika Engkau mematikannya maka ampunilah ia”. Ya Allah sesungguhnya aku memohon kepadamu kemaafan”. Lalu seorang laki-laki bertanya kepadanya, apakah engkau mendengar ini dari ‘Umar? Lalu ia menjawab, Ya, dari ‘Umar, dari Rasulullah saw. Ibn Nāfi‘ berkata pada riwayatnya: dari ‘Abdillāh ibn al-Ḥārīs dan tidak menyebutkan saya mendengar.

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، عَنْ حَمَّادِ بْنِ سَلَمَةَ، عَنْ ثَابِتٍ، عَنْ أَنَسٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِي»

Muslim berkata: Menceritakan kepada kami Abū Bakr ibn Abī Syaibah, menceritakan kepada kami Yazīd ibn Hārūn, dari Ḥammād ibn Salamah, dari Šābit, dari Anas, bahwa Rasūlullāh saw. apabila beranjak ke tempat tidurnya beliau mengucapkan: “Segala puji bagi Allah yang telah memberikan kami makan dan memberi kami minum, mencukupi kami dan memberi kami tempat berteduh. Berapa banyak orang yang tidak mendapatkan siapa yang memberi kecukupan dan tempat berteduh.”

Terlepas dari doa mana yang mau dibaca ketika mau tidur dan bangun tidur, yang jelas adalah bahwa dianjurkan setiap mau tidur dan bangun tidur membaca doa sebagaimana yang diamalkan oleh Rasulullah saw. Bacaan-bacaan doa tersebut kalau diperhatikan sebenarnya adalah dialog antara seorang hamba kepada Sang Penciptanya, penyerahan diri kepada Allah swt., pengakuan kelemahan diri kepada Allah, pengakuan kepada kekuasaan Allah swt. dan pujian kepada Allah swt. Dialog tersebut diulang-ulang setiap hari sehingga meyakinkan dan mengingatkan diri bahwa tidak ada perlindungan dan pertolongan kecuali dari Allah swt. Dengan selalu mengulang-ulang bacaan tersebut setiap harinya diharapkan agar tertanam dalam hati dan pikiran sehingga tidak pernah lalai dan lupa mengingat Allah swt. Oleh karenanya, seseorang yang membaca doa ketika mau tidur akan sehat spritualnya.

Para ilmuwan menegaskan pentingnya berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar¹⁴ dan mempergunakan sebaik mungkin waktu pagi dan sore, terutama setelah bangun dan sebelum tidur. Dua waktu inilah pikiran bawah sadar berada dalam kontak maksimum dengan pikiran luar. Dengan demikian sangat mudah menerima informasi, menangkap dan meresponnya.¹⁵

Ketika anda bermunajat kepada Allah dengan doa ini, berarti anda berkomunikasi dengan Allah dan merasakan kedekatan dengan-Nya. Allah-lah yang menguasai segala sesuatu dalam hidup, mati dan kebangkitanmu pada hari kiamat. Adakah yang lebih indah dibandingkan dengan anda merasakan kedekatan dengan Allah setiap saat? Perasaan ini akan memberikan anda kebahagiaan dan rasa nyaman yang tidak dirasakan oleh mereka yang menjauh dari Allah.¹⁶ Dengan demikian seseorang yang membaca doa ketika mau tidur dan bangun tidur menunjukkan sehatnya spritual seseorang dalam menjalankan ajaran agama.

Para psikolog mengatakan, penting sekali bagi siapapun yang dilanda guncangan psikologis, seperti *skizofrenia* (penyakit jiwa yang ditandai oleh ketidacacuhan atau halusinasi), ketakutan yang sangat atau depresi, supaya meminta bantuan kepada orang yang kuat dan merasa bahwa orang itu mampu melindungi dan menyelamatkannya dari kekhawatirannya ini. Perasaan seperti ini sangat penting untuk pengobatan.¹⁷

Dengan demikian, Rasulullah saw. menganjurkan dan mengamalkan sebagaimana Hadis di atas sebenarnya menyadari apa yang tersirat dibalik doa tersebut sebagaimana yang ditemukan oleh para ahli belakangan. Bahkan lebih dari itu sebenarnya Rasulullah saw. mengetahui manfaat dari doa tersebut yang mungkin belum diketahui dan ditemukan sekarang ini. Hanya

¹⁴Pikiran sadar adalah pikiran logis yang berhubungan dengan penalaran dan logika, kehendak, dan kesadaran mengenai realitas. Anda berpikir dengan pikiran sadar yang merupakan perencana atau pengatur pikiran bawah sadar anda. Pikiran sadar anda hanya menyadari tentang konsep sekarang dan saat ini. Ia tidak dapat meramalkan masa depan dan hanya fokus dengan tugas-tugas saat ini. Adapun pikiran bawah sadar adalah pikiran yang berhubungan dengan energi dan penciptaan; pikiran kreatif yang melaksanakan apa yang direncanakan pikiran sadar anda. Pikiran bawah sadar merupakan seperangkat emosi dan tempat penyimpanan memori yang dikenal sebagai pikiran subyektif karena secara subyektif sekedar merespon apa yang disampaikan, dikesankan, diminta dan dipustuskan pikiran sadar anda, tanpa membantah atau membuat pilihan. Dikutip dari: <http://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/43/sukses-dengan-pikiran-bawah-sadar-.html>

¹⁵Kaheel, *Rahasia Sunnah*, 54.

¹⁶Kaheel, *Rahasia Sunnah*, 54.

¹⁷Kaheel, *Rahasia Sunnah*, 56.

saja hal ini tidak dijelaskan oleh Rasulullah saw. kepada para sahabat, karena peradaban dan ilmu pengetahuan pada masa itu belum bisa menerima hal tersebut.

Setelah membaca doa di atas Rasulullah saw. menganjurkan agar posisi badan ketika mau tidur adalah dengan miring ke kanan. Hadis yang membicarakan tentang hal ini, selain Hadis yang sebelumnya masih ada beberapa Hadis lain yang membicarakan tentang hal tersebut sebagaimana akan diuraikan.

C. Tidur Miring Ke Kanan

Rasulullah saw. ketika berbaring hendak tidur selalu miring ke kanan. Hal ini diketahui dari berbagai periwayat yang menuliskannya pada kitab-kitab mereka. Di antara riwayat-riwayat tersebut diriwayatkan oleh:

1. Al-Bukhārī pada bab *man intazar al-iqāmah* nomor Hadis 626.¹⁸

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ، قَالَ: أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، قَالَ: أَخْبَرَنِي عُرْوَةُ بْنُ الزُّبَيْرِ، أَنَّ عَائِشَةَ، قَالَتْ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا سَكَتَ الْمُؤَذِّنُ بِالْأُولَى مِنْ صَلَاةِ الْفَجْرِ قَامَ، فَرَكَعَ رَكَعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ قَبْلَ صَلَاةِ الْفَجْرِ، بَعْدَ أَنْ يَسْتَبِينَ الْفَجْرَ، ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمُؤَذِّنُ لِلْإِقَامَةِ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Abū al-Yamān, ia berkata, memberitakan kepada kami Syu‘aib, dari az-Zuhrī, ia berkata; memberitakan kepadaku ‘Urwah ibn az-Zubair, sesungguhnya ‘Āisyah berkata: adalah Rasulullah saw. apabila muazzin telah diam (selesai) azan pertama pada salat fajar (subuh) ia berdiri salat dua rakaat yang ringan sebelum salat fajar (subuh) setelah fajar nampak jelas. Kemudian beliau tidur berbaring pada sisi badannya yang kanan (miring ke kanan) hingga muazzin datang kepadanya untuk iqāmah”.

2. Al-Bukhārī pada bab *aḍ-ḍaj‘ah ‘alā asy-syiqq al-aiman ba‘d rak‘atī al-fajr* nomor Hadis 1160.¹⁹

¹⁸Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 1, 128.

¹⁹Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 2, 55.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُرَيْدٍ، حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي أَيُّوبَ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو الْأَسْوَدِ، عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا صَلَّى رَكَعَتِي الْفَجْرِ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ»

Al-Bukhārī berkata: Menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Yazīd, menceritakan kepada kami Sa‘īd ibn Abī Ayyūb, ia berkata; menceritakan kepadaku Abū al-Aswad, dari ‘Urwah ibn az-Zubair, dari ‘Āisyah ra. Ia berkata: Adalah Nabi saw. apabila ia selesai salat dua rakaat fajar, beliau berbaring tidur miring ke kanan”.

3. Al-Bukhārī pada bab *aḍ-ḍaja* ‘*alā asy-syiqq al-aiman* nomor Hadis 6310.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ إِحْدَى عَشْرَةَ رَكَعَةً، فَإِذَا طَلَعَ الْفَجْرُ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ، ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، حَتَّى يَجِيءَ الْمَوْذِنُ فَيُؤَذِّنُهُ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Muḥammad, menceritakan kepada kami Hisyām ibn Yūsuf, memberitakan kepada kami Ma‘mar, dari az-Zuhrī, dari ‘Urwah, dari ‘Āisyah ra.: “Nabi saw. salat malam sebelas rakaat, apabila terbit fajar beliau salat dua rakaat yang ringan, kemudian berbaring miring ke kanan sampai muazin mengumandangkan azannya (yang kedua)”²⁰

4. Muslim pada bab *ṣalāt al-lail wa ‘adad raka‘āt an-nabī* nomor Hadis 121-(736).

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى، قَالَ: قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ، «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ يُصَلِّي بِاللَّيْلِ إِحْدَى عَشْرَةَ رَكَعَةً،

²⁰Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, 8, 68.

يُوتِرُ مِنْهَا بِوَاحِدَةٍ، فَإِذَا فَرَغَ مِنْهَا اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمُؤَدِّنُ
فِيصَلِّي رَكَعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ»

Muslim berkata: Menceritakan kepada kami Yahyā ibn Yahyā, ia berkata; aku bacakan atas Mālik, dari ibn Syihāb, dari ‘Urwah, dari ‘Āisyah; Bahwasanya Rasulullah saw. salat malam sebelas rakaat, beliau salat witr satu rakaat di antaranya, apabila selesai daripadanya ia tidur atas sisinya yang kanan (miring ke kanan) hingga muazin iqamah ia salat dua rakaat yang ringan”.²¹

5. Abū Dāwud pada bab *ṣalāt al-lail* nomor Hadis 1336.²²

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، وَنَصْرُ بْنُ عَاصِمٍ، وَهَذَا لَفْظُهُ، قَالَا: حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ،
حَدَّثَنَا الْأَوْزَاعِيُّ، وَقَالَ نَصْرٌ: عَنِ ابْنِ أَبِي ذَيْبٍ، وَالْأَوْزَاعِيُّ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنِ عُرْوَةَ،
عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي
فِيمَا بَيْنَ أَنْ يَفْرَغَ مِنْ صَلَاةِ الْعِشَاءِ، إِلَى أَنْ يَنْصَدِعَ الْفَجْرُ، إِحْدَى عَشْرَةَ رَكَعَةً،
يُسَلِّمُ مِنْ كُلِّ ثِنْتَيْنِ، وَيُوتِرُ بِوَاحِدَةٍ، وَمِمَّا فِي سُجُودِهِ قَدَرٌ مَا يَقْرَأُ أَحَدُكُمْ حَمْسِينَ
آيَةً قَبْلَ أَنْ يَرْفَعَ رَأْسَهُ، فَإِذَا سَكَتَ الْمُؤَدِّنُ بِالْأُولَى مِنْ صَلَاةِ الْفَجْرِ، قَامَ، فَكَرَعَ
رَكَعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ، ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمُؤَدِّنُ»،

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami ‘Abd ar-Rahhān ibn Ibrāhīm dan Naṣr ibn ‘Āṣim, dan ini redaksi Naṣr ibn ‘Āṣim. Keduanya berkata: menceritakan kepada kami al-Walīd, menceritakan kepada kami al-Auzā‘ī, berkata Naṣr: dari ibn Abī Zi‘b dan al-Auzā‘ī, dari az-Zuhrī, dari ‘Urwah, dari ‘Āisyah ra. ia berkata: Adalah Rasulullah saw. salat di antara selesai salat Isya sampai fajar menyingsing sebelas rakaat. Setiap dua rakaat beliau salam dan salat witr satu rakaat. Beliau diam pada sujudnya sekadar (kira-kira) seorang kamu membaca 50 ayat Alquran sebelum ia mengangkat kepalanya. Apabila diam (selesai) azan pertama dari salat fajar beliau salat dua rakaat yang ringan, kemudian apabila selesai daripadanya beliau tidur

²¹Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 1, 508.

²²Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 2, 39.

atas sisinya yang kanan (miring ke kanan) hingga azan kedua datang (iqamah).

6. An-Nasā'ī di dalam Sunan an-Nasā'ī pada bab *izan al-mu'azzinān al-a'immaḥ aṣ-ṣalah* nomor Hadis 685.²³

أَخْبَرَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَمْرٍو بْنِ السَّرْحِ قَالَ: أَنْبَأَنَا ابْنُ وَهْبٍ قَالَ: أَخْبَرَنِي ابْنُ أَبِي ذَيْبٍ وَيُونُسُ وَعَمْرُو بْنُ الْحَارِثِ، أَنَّ ابْنَ شِهَابٍ أَخْبَرَهُمْ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي فِيمَا بَيْنَ أَنْ يَفْرُغَ مِنْ صَلَاةِ الْعِشَاءِ إِلَى الْفَجْرِ إِحْدَى عَشْرَةَ رَكْعَةً يُسَلِّمُ بَيْنَ كُلِّ رَكْعَتَيْنِ وَيُوتِرُ بِوَاحِدَةٍ، وَيَسْجُدُ سَجْدَةً قَدَرُ مَا يَقْرَأُ أَحَدُكُمْ حَمْسِينَ آيَةً، ثُمَّ يَرْفَعُ رَأْسَهُ، فَإِذَا سَكَتَ الْمُؤَدِّنُ مِنْ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَتَبَيَّنَ لَهُ الْفَجْرُ رَكَعَ رَكْعَتَيْنِ حَفِيفَتَيْنِ، ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمُؤَدِّنُ بِالْإِقَامَةِ، فَيُخْرِجُ مَعَهُ» وَبَعْضُهُمْ يَزِيدُ عَلَى بَعْضٍ فِي الْحَدِيثِ

An-Nasā'ī berkata: Memberitakan kepada kami Ahmad ibn 'Amr ibn as-Sarḥ, ia berkata; memberitakan kepada kami ibn Wahb, ia berkata: memberitakan kepadaku Ibn Abī Zi'b dan Yūnus dan 'Amr ibn al-Hāriṣ, bahwa Ibn Syihāb memberitakan kepada mereka, dari 'Urwah, dari 'Āisyah, ia berkata: Adalah Rasulullah saw. salat di antara selesai salat Isya sampai fajar sebelas rakaat. Beliau mengucapkan salam di antara dua rakaat dan salat witir satu rakaat. Beliau melakukan sujud dengan sujud yang lama sekitar membaca 50 ayat baru ia mengangkat kepala dari sujudnya. Apabila diam (selesai) azan dari salat fajar dan jelas baginya fajar ia melaksanakan salat dua rakaat yang ringan. Kemudian beliau tidur atas sisinya yang kanan (miring ke kanan) sampai datang si muazin untuk iqamah, maka beliau pun keluar bersamanya (muazzin).

Para ulama dalam mensyarahkan Hadis tentang tidur miring ke kanan ini mengatakan bahwa; ada pendapat yang mengatakan bahwa hikmah tidur miring ke kanan adalah karena jantung manusia itu posisinya berada di sebelah kiri. Apabila seseorang berbaring dengan posisi miring ke kiri, maka

²³Abū 'Abd ar-Raḥmān Ahmad ibn Syu'aib ibn 'Alī al-Kharasānī an-Nasā'ī, *Sunan an-Nasa'ī*, 'Abd al-Fattāḥ Abū Gadah, ed., 2 (Ḥalab: Maktab al-Matbu'at al-Islāmiyah, 1406 H/1986 M), 30.

ia akan terlelap dalam tidurnya. Berbeda apabila berbaring dalam posisi miring ke kanan, dimana posisi jantung menggantung, maka seseorang tidak dapat tidur dengan lelap.²⁴

Ketika seseorang tidur tentunya posisi tidurnya bisa berubah-ubah, namun ketika mau tidur tentunya seseorang bisa memilih posisi yang pas dan nyaman, apakah telentang, miring ke kiri, miring ke kanan dan tengkurap. Dari berbagai posisi tidur tersebut Rasulullah saw. memilih dan menganjurkan posisi miring ke kanan. Rasulullah saw. memilih posisi tersebut tentunya ada hikmah dibaliknya, berikut ini akan diuraikan sebagian dari hikmahnya.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah mengatakan bahwa; tidur yang paling bermanfaat adalah dengan berbaring miring ke bagian kanan tubuh agar makanan dapat menetap secara sempurna dalam lambung. Karena lambung kita miring sedikit ke arah kiri. Kemudian berubah ke sisi kiri atau miring ke kiri sedikit agar dengan posisi seperti ini proses pencernaan dapat dilakukan dengan lebih cepat, karena lambung lebih condong ke arah liver. Setelah itu, hendaknya posisi tidurnya tetap miring ke bagian kanan tubuh hingga selesai agar makanan lebih cepat turun dari lambung. Dengan demikian hendaknya kita dan memulai dan mengakhiri tidur dengan berbaring miring ke arah kanan.²⁵

Sejalan dengan yang disampaikan al-Jauziyyah, Hashman mengatakan bahwa tidur ke arah kanan merupakan posisi terbaik karena paru kiri yang lebih kecil dari kanan memberi penekanan yang sangat kecil terhadap jantung. Liver tidak akan membebani lambung sehingga lambung akan lebih cepat dikosongkan. Dari sisi intervensi medis, tidur miring kanan memfasilitasi pembuangan sekresi mucus pada bronkiolus respiratorius kiri. Jika kita memperhatikan struktur anatomi organ paru-paru maka percabangan bronkus kanan dan kiri tidaklah simetris. Sisi kanan relatif lebih lurus, sedangkan sisi kiri berposisi lebih vertikal sehingga pengeluaran mucus (dahak) menjadi lebih sulit di bagian kiri. Dengan tidur miring ke kanan maka evakuasi akumulasi mucus relatif dipermudah untuk bronkus sebelah kiri yang agak vertikal tersebut. Posisi miring ke kanan dengan kepala mengarah utara, kaki mengarah selatan, dan wajah menghadap kiblat, membuat tubuh tidak menolak arus medan magnet konstan mengalir seujur

²⁴Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 3, 43, an-Nawawī, *al-Minhāj Syarh*, 1, 60.

²⁵Muhammad ibn Abī Bakr Ayyūb az-Zar’i Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *Zād al-Ma‘ād fī Hady Khair al-‘Ibād*, 4 (Beirut: Mu’assasah ar-Risālah, 1407 H/1986 M), 220.

tubuh dan kutub magnetic utara menuju selatan yang “mungkin” berpengaruh juga terhadap tubuh kita.²⁶

Sulaeman menuliskan bahwa tidur pada sisi badan sebelah kanan merupakan posisi yang benar. Sebab paru-paru sebelah kiri lebih kecil daripada yang sebelah kanan, sehingga lebih ringan bebannya bagi jantung. Hati pun dalam keadaan stabil tidak tergantung. Perut juga dapat beristirahat di atasnya dengan penuh relaksasi. Selain itu, lebih mudah untuk mengosongkan makanan yang ada di dalam perut sesudah mencernanya. Lebih dari itu, tidur pada sisi badan sebelah kanan dianggap sebagai Tindakan medis terbaik yang memudahkan tugas batang tenggorokan rongga paru-paru kiri untuk mempercepat pengeluaran kotoran berupa ingus.²⁷

Selanjutnya, ar-Rawi berkomentar, terjadinya pelebaran rongga-rongga paru-paru (*bronkiektasis*) adalah di sebelah kiri, tidak pada sebelah kanan. Sebab, rongga-rongga paru-paru kanan secara bertahap naik ke atas (sedikit miring) yang mempermudah pengeluaran kotorannya melalui silia bronkial. Adapun rongga paru-paru kiri dalam posisi vertical sehingga menyulitkan pembuangan kotorannya ke atas. Sehingga, menumpuklah kotoran-kotoran tersebut pada *lowe lobus* (*lobus* bawah paru) yang menyebabkan *bronkietasis* (pelebaran rongga-rongga). Tanda-tandanya, banyak membuang dahak pada pagi hari. Penyakit ini boleh meningkat menjadi penyakit yang berbahaya, seperti abses paru-paru dan penyakit ginjal. Penyakit-penyakit tersebut boleh dikurangkan dengan terapi tidur pada sisi badan sebelah kanan, sebagaimana sabda Rasulullah.²⁸

Tidur telentang dengan berbaring di atas punggung dan tangan di atas menyebabkan pernapasan terjadi lewat mulut. Mulut menjadi terbuka ketika berbaring di atas punggung akibat rileksnya rahang lidah dapat terjatuh ke belakang menghambat jalan pernapasan, menyebabkan terjadinya dengkur (*snoring*). Hal demikian juga menyulut kasus “*sleep apnea*” (henti napas saat tidur) yang kini disinyalir berkontribusi terhadap kejadian stroke. Pernapasan melalui mulut berbeda dengan bernapas melalui hidung. Hidung didesain mengandung rambut dan cairan *mucus* yang dapat menyaring dan efek humidifikasi selama inspirasi. Demikian pula format tulang rawan hidung yang berkelok-kelok menyebabkan turbulensi udara yang menyentuh

²⁶Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Noura Books, 2012), 206.

²⁷Shubhi Sulaeman, *Nabi Sang Tabib: Mukjizat Kesehatan di Balik Sabd-sabda Nabi*, terjemah Muhammad Suhadi dkk. (Solo: Aqwam, 2013), 55.

²⁸Sulaeman, *Nabi Sang Tabib*, 55.

pembuluh darah di sekitarnya sehingga menghangatkan udara yang masuk. Ini akan berbeda dengan pernapasan melalui mulut ketika orang tidur berposisi telentang. Bila tidur telentang dengan napas lewat mulut terjadi pada musim dingin, akan memicu keringnya gusi dan memudahkan terjadinya peradangan.²⁹

Lalu bagaimana halnya dengan tidur posisi ke kiri. Tidur pada posisi kiri juga tidak bagus untuk kesehatan. Karena posisi jantung yang berada di sebelah kiri menjadi tertekan oleh paru yang sebelah kanan. Paru bagian kanan merupakan paru terbesar dan akan mempengaruhi kontraksi jantung, khususnya pada kalangan geriatrik. Apalagi jika lambung berisi penuh, maka posisi miring ke kiri ini juga akan menekan lambung karena liver sebagai organ terberat saluran cerna menekan isi lambung sehingga memperlambat pengosongan lambung. Ada sebuah eksperimen berkelompok yang dilakukan Galteh dan Butseh menemukan bahwa pengaliran makanan dari lambung ke usus memerlukan 2-4 jam jika seseorang tidur menghadap sisi kanan, dan membutuhkan 5 hingga 8 jam jika ia berbaring miring ke kiri.³⁰ Terlalu banyak tidur ke arah kiri akan berbahaya terhadap hati karena adanya kecenderungan organ-organ dan anggota tubuh ke arah kiri sehingga materi-materi berhamburan ke arah yang sama.³¹

Mengenai posisi tengkurap, Zafir al-Attar berkata: “Seseorang yang tidur dengan cara tengkurap di atas perutnya setelah satu periode tertentu akan mengalami kesulitan bernafas, karena seluruh berat badannya akan menekan ke arah dada yang menghalangi dada untuk merenggang dan berkontraksi saat bernapas. Hal ini juga menyebabkan terjadinya kekurangan asupan oksigen yang dapat mempengaruhi kinerja jantung dan otak.³² Tengkurap membuat napas menjadi lebih pendek karena tindihan permukaan dada menahan pengembangan rongga dada. Posisi ini juga tidak baik untuk kesehatan reproduksi (laki-laki) karena kontak genital dengan alas memicu terjadinya masturbasi.³³

Posisi tidur tengkurap tidak bagus untuk tulang punggung, sebab punggung menjadi tidak lurus. Terkadang, ia akan menyebabkan kebengkokan pada tengkuk dan pangkal paha. Pada anak-anak, akan

²⁹Hashman, *Rahasia Kesehatan*, 205.

³⁰Hashman, *Rahasia Kesehatan*, 205.

³¹Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma'ād*, 4, 220

³²Fauzan Muttaqien, *Healthy Lifestyle: Kamu Sehat Allah Cinta* (Jakarta: Gema Insani Press, 2015), 73.

³³Hashman, *Rahasia Kesehatan*, 204.

menyebabkan kepala menjadi datar jika terbiasa melakukannya dengan tempo waktu yang lama.³⁴

Seorang peneliti dari Australia mencatat bahwa tingginya kadar kematian anak-anak secara tiba-tiba mencapai tiga kali lipat tatkala mereka biasa tidur tengkurap dibandingkan anak-anak yang tidur pada salah satu sisi badan. Majalah Times juga menerbitkan sebuah penelitian serupa yang dilakukan oleh orang-orang Britania yang menegaskan tingginya kadar kematian secara tiba-tiba di kalangan anak-anak yang biasa tidur tengkurap.³⁵

Tidur miring ke kanan adalah menyelamatkan otak sebelah kiri dari bahaya. Posisi tidur miring ke kanan membuat otak kiri terhindar dari bahaya sirkulasi yang melambat saat tidur, meliputi pengendapan bekuan darah, asam sisa oksidasi, dan peningkatan kecepatan atherosclerosis (penyempitan pembuluh darah). Kalau seseorang berisiko terkena stroke, maka yang terkena adalah otak bagian kanan, dengan akibat kelumpuhan pada organ tubuh sebelah kiri, yang “peranannya” tidak sebanyak organ sebelah kanan.³⁶

Selain itu, tidur miring ke kanan adalah untuk mengistirahatkan kaki kiri. Kaki kiri cenderung dijadikan tumpuan beban oleh mereka yang bergerak dengan organ tubuh kanan. Akibatnya beban tugas kaki kiri lebih besar daripada kaki kanan. Tidur dengan posisi kaki kiri atas (miring ke kanan) membuat pengosongan vena di kaki kiri lebih cepat, sehingga rasa pegal-pegal yang dirasakannya cepat hilang.³⁷

Dengan berbagai manfaat yang ada dibalik pengamalan Rasul yang dianjurkan kepada umatnya jelas bahwa Rasulullah saw. itu sebagai suri teladan, sebagai utusan Allah pembawa rahmat kepada seluruh alam. Begitupun umatnya masih banyak yang meragukan untuk meneladani Rasulullah dalam berperilaku dalam hidup dan kehidupan ini. Adakah semua umatnya mengamalkan cara berbaring Rasulullah saw. ketika tidur? Jawabannya tentu tidak. Oleh karena itu mari sama-sama berupaya untuk mengamalkan sunah Rasulullah saw. mulai dari hal yang “sepele” atau yang “kecil-kecil” dan insya Allah akan merasakan manfaatnya. Kalaupun ada yang mengatakan bagaimana bisa tahu tentang keadaan dan posisi seseorang sewaktu tidur? Bisa saja sewaktu tidur posisinya ada yang terlentang dan

³⁴Sulaeman, *Nabi Sang Tabib*, 54.

³⁵Sulaeman, *Nabi Sang Tabib*, 52.

³⁶Briliantono M. Soenarwo dan Muhammad Rusli Amin, *Sehat Holistik Ala Rasulullah: Panduan Gaya Hidup Bagi Manusia Modern* (Jakarta: Halimun Media Citra, 2013), 194.

³⁷Amin, *Sehat Holistik Ala Rasulullah*, 197.

miring ke kiri dan bahkan telungkup. Untuk menjawab pertanyaan ini adalah paling tidak sewaktu mau tidur dan di akhir tidur posisikanlah tubuh miring ke kanan sebagai upaya meneladani Rasulullah saw.

D. Anjuran Mematikan Lampu Sewaktu Tidur

Hadis tentang anjuran mematikan lampu sewaktu tidur terdapat dalam beberapa riwayat. Di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Al-Bukhārī pada bab *iglāq al-abwāb bi al-lail* nomor Hadis 6296.³⁸

حَدَّثَنَا حَسَّانُ بْنُ أَبِي عَبَّادٍ، حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، حَدَّثَنَا عَطَاءٌ، عَنْ جَابِرٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَعَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَحَمَرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ - قَالَ هَمَّامٌ: وَأَحْسِبُهُ قَالَ - وَلَوْ بَعُودٍ يَعْرُضُهُ "

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Ḥassān ibn Abī ‘Abbād, menceritakan kepada kami Hammām, menceritakan kepada kami ‘Atā’, dari Jābir, Jābir berkata; Rasulullah saw. bersabda: Matikanlah lampu-lampu pada waktu malam ketika kamu sekalian tidur; kuncilah pintu-pintu; ikatlah tempat-tempat air minum; dan tutupilah makanan dan minuman.

2. Al-Bukhārī pada bab *lā tutrak an-nār fī al-bait ‘ind an-naum* nomor Hadis 6293, 6294, 6295.

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا ابْنُ عُيَيْنَةَ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ سَالِمٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا تَتْرَكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ»

Al-Bukhārī berkata: Menceritakan kepada kami Abū Nu‘aim, menceritakan kepada kami Ibn ‘Uyainah, dari az-Zuhrī, dari Sālim, dari ayahnya, dari Nabi saw. beliau bersabda; “Janganlah kalian meninggalkan api di dalam rumah ketika kalian tidur”.³⁹

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ، حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، عَنْ بُرَيْدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، عَنْ أَبِي بُرَيْدَةَ، عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: احْتَرَقَ بَيْتٌ بِالْمَدِينَةِ عَلَى أَهْلِهِ مِنَ اللَّيْلِ، فَحَدَّثَ

³⁸Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 65.

³⁹Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 65.

بِشَأْنِهِمُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ هَذِهِ النَّارَ إِنَّمَا هِيَ عَدُوٌّ لَكُمْ، فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُمْ»

Al-Bukhārī berkata: Menceritakan kepada kami Muḥammad ibn al-‘Ālā’ menceritakan kepada kami Abū Usāmah, dari Buraīd ibn ‘Abdillāh, dari Abī Burdah, dari Abī Mūsā ra. Ia berkata: sebuah rumah di Madinah terbakar dengan penghuninya di malam hari, lalu hal itu disampaikan kepada Nabi saw. maka beliauapun bersabda; Sesungguhnya api ini sebenarnya adalah musuh kalian. Apabila kalian tidur padamkanlah dari kalian.⁴⁰

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، حَدَّثَنَا حَمَّادٌ، عَنْ كَثِيرٍ هُوَ ابْنُ شَنْظِيرٍ، عَنْ عَطَاءٍ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «خَمِّرُوا الْآيَةَ، وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ، وَأَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ، فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ زُبْمًا جَرَّتِ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Qutaibah, menceritakan kepada kami Ḥammād, dari Kaṣīr yaitu Ibn Syinzir, dari ‘Atā’, dari Jābir ibn ‘Abdillāh ra. Dia berkata; “Rasulullah saw. bersabda: ‘Tutupilah bejana-bejana, rapatkanlah pintu-pintu dan matikanlah lampu-lampu, karena sesungguhnya bisa saja tikus menyeret sumbunya sehingga membakar penghuni rumah’”.⁴¹

3. Al-Bukhārī pada bab *iglāq al-inā’* nomor Hadis 5623⁴² dan 5624.⁴³

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ، أَخْبَرَنَا رَوْحُ بْنُ عُبَادَةَ، أَخْبَرَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ، قَالَ: أَخْبَرَنِي عَطَاءٌ: أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا كَانَ جُنْحُ اللَّيْلِ، أَوْ أَمْسَيْتُمْ، فَكُفُّوا صَبِيَانَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ اللَّيْلِ فَحَلُّوهُمْ، فَأَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ وَادْكُرُوا اسْمَ

⁴⁰Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 65.

⁴¹Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 65, at-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 5, 143, Aḥmad ibn Hanbal, *Musnad Aḥmad*, 23, 357.

⁴²Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 7, 111.

⁴³Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 7, 112.

اللَّهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا، وَأَوْكُوا قِرْبَكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ، وَحَمِّرُوا آيَاتِكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ، وَلَوْ أَنْ تَعْرَضُوا عَلَيْهَا شَيْئًا، وَأَطْفِئُوا مَصَابِيحَكُمْ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Ishāq ibn Manṣūr, memberitakan kepada kami Rauḥ ibn ‘Ubādah, memberitakan kepada kami Ibn Juraij, ia berkata; memberitakan kepadaku ‘Atā’, sesungguhnya dia mendengar Jabīr ibn ‘Abdillāh ra. berkata; Rasulullah saw. bersabda: Apabila malam telah menjelang atau kalian berada di sore hari maka tahanlah anak-anak kalian, sesungguhnya setan berpencar pada saat itu. Apabila waktu malam telah berlalu sesaat, maka lepaskanlah mereka, tutuplah pintu-pintu dan sebutlah nama Allah, sesungguhnya setan tidak membuka pintu yang tertutup. Ikatlah wadah minuman kamu serta sebutlah nama Allah. Tutuplah bejana kalian dan sebutlah nama Allah, meskipun kalian hanya melintangkan sesuatu, dan padamkan lampu-lampu kalian.

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، عَنْ عَطَاءٍ، عَنْ جَابِرٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَعَلِقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَحَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ - وَأَحْسِبُهُ قَالَ - وَلَوْ بَعُودٍ تَعْرَضُهُ عَلَيْهِ»

Al-Bukhārī berkata: Menceritakan kepada kami Mūsā ibn Ismā‘īl, menceritakan kepada kami Hammām, dari ‘Atā’, dari Jābir, sesungguhnya Rasulullah saw. bersabda: Padamkan lampu jika kalian tidur, tutuplah pintu, ikatlah wadah minuman, dan tutuplah makanan dan minuman, dan aku mengira beliau mengatakan, meskipun dengan sepotong kayu yang engkau lintangkan di atasnya.

4. Riwayat Al-Bukhārī pada bab *khams min ad-dawāb fawāsiq yaqtuln fī al-ḥaram* nomor Hadis 3316.⁴⁴

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ زَيْدٍ، عَنْ كَثِيرٍ، عَنْ عَطَاءٍ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، رَفَعَهُ، قَالَ «حَمِّرُوا الْآيَةَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَأَحِيفُوا الْأَبْوَابَ وَأَكْفِتُوا صِبْيَانَكُمْ عِنْدَ الْعِشَاءِ، فَإِنَّ لِلْجِنَّ انْتِشَارًا وَحَطْفَةً، وَأَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ عِنْدَ الرُّقَادِ، فَإِنَّ

⁴⁴Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 4, 129.

الْقُوَيْسِقَةَ رُبَّمَا اجْتَرَّتِ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ»، قَالَ: ابْنُ جُرَيْجٍ وَحَبِيبٌ، عَنْ عَطَاءٍ «فَإِنَّ لِلشَّيَاطِينِ»

Al-Bukhārī berkata: Menceritakan kepada kami Musaddād, menceritakan kepada kami Hammad ibn Zaid, dari Kaṣīr, dari ‘Aṭā’, dari Jābir ibn ‘Abdillāh ra. Ia telah memarfukannya kepada Nabi saw. Nabi saw. bersabda: Tutuplah bejana, ikatlah mulut-mulut kantong air, kunciilah pintu-pintu, lindungilah anak-anak kalian saat sore hari karena sesungguhnya jin saat itu berkeliaran dan menyambar, dan padamkanlah lampu-lampu ketika tidur karena sesungguhnya tikus terkadang menggulingkan lampu dan membakar penghuni rumah.

Beberapa Hadis di atas antara satu Hadis dengan lainnya saling melengkapi dan menjelaskan sehingga dipahami Hadis itu secara utuh. Dengan demikian dapat dipahami bahwa Rasulullah menganjurkan untuk mematikan lampu pada malam hari ketika mau tidur agar tidak terjadi kebakaran seperti yang terjadi di Madinah. Karena bisa saja tikus atau lainnya menyenggol atau mengambil sumbu lampu tersebut dan membawanya ke berbagai tempat di rumah yang bisa jadi menyebabkan kebakaran.

Dengan demikian jelas bahwa Nabi saw. menganjurkan agar mematikan api, lampu, mengikat tempat air minum yang terbuat dari kulit, menutup pintu rumah dan menutup tempat air ketika mau tidur di malam hari. Dari sini dipahami bahwa tujuan dari mematikan lampu atau api waktu tidur adalah untuk menghindari terjadinya kebakaran. Dikhawatirkan apabila ada api atau hidup lampu bahwa hewan atau angin dan sebagainya membawa api tersebut yang akan membuat kebakaran. Demikian juga halnya dengan anjuran menutup pintu tujuannya adalah agar setan tidak masuk rumah di sore hari menjelang magrib, karena setan di waktu itu lagi berkeliaran. Mengenai menutup wadah air, minuman dan makanan dianjurkan agar tidak diganggu setan, tidak dijatuhi najis, hewan dan lainnya.⁴⁵

M. Syuhudi Ismail memberikan penjelasan terhadap Hadis di atas sebagai berikut:

Pada zaman Nabi, alat penerang waktu malam adalah lampu minyak. Apabila lampu tidak dimatikan tatkala hendak tidur, maka mungkin akan terjadi kebakaran. Penyebabnya mungkin karena lampu minyak itu disentuh oleh binatang, misalnya tikus atau karena hembusan angin. Untuk keamanan bersama dan untuk

⁴⁵Al-‘Asqalānī, *Faḥ al-Bārī*, 11, 86-88.

penghematan, maka penghuni rumah perlu mematikan lampu-lampu terlebih dahulu sebelum tidur.⁴⁶

Pada zaman sekarang, lanjut Ismail, banyak rumah yang menggunakan lampu listrik. Dengan demikian, keamanan lebih terjamin walaupun lampu dinyalakan tatkala penghuni rumah sedang tidur. Dengan fasilitas lampu seperti itu, maka tidak ada salahnya sekiranya lampu tetap menyala walaupun penghuni rumah telah tidur.⁴⁷

Namun demikian, sebenarnya manfaat dianjurkannya mematikan lampu waktu tidur, menutup wadah air dan pintu, menutup makanan dan minuman tidak hanya sekadar apa yang dijelaskan di atas. Tetapi lebih dari itu semua, sebagaimana Ibn Daqīq al-‘Īd mengatakan bahwa; seandainya diamati tentu akan ditemukan banyak manfaatnya.⁴⁸ Di antara manfaatnya tersebut kalau dilihat dari konteks kesehatan ternyata sungguh luar biasa. Kalau Hadis di atas dipahami dari konteks ilmu kedokteran atau kesehatan sebagaimana perkembangan ilmu pengetahuan saat ini, ternyata dengan mematikan lampu ketika tidur di malam hari ada nilai-nilai kesehatan yang terkandung di dalamnya. Dua penelitian di Amerika telah menunjukkan bahwa cahaya yang terang pada malam hari akan mengurangi produksi melatonin⁴⁹ dan menyebabkan terjadinya peningkatan produksi hormon estrogen pada perempuan sehingga keadaan ini akan meningkatkan insiden timbulnya kanker payudara di antara perempuan pekerja malam. Bahkan, mereka yang tidur dengan lampu menyala memiliki kekebalan lebih rendah terhadap penyakit dan berisiko terkena penyakit kanker lebih tinggi bila dibandingkan orang-orang lain yang tidak bekerja di malam hari.⁵⁰

Apabila produksi hormon melatonin meningkat maka pada saat tersebut kadar serotonin⁵¹ akan menurun. Kelenjar pineal yang memproduksi “melatonin”, produksinya dipengaruhi oleh banyak faktor

⁴⁶M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang Tekstual dan Kontekstual: Tela'ah Ma'ani al-Hadits tentang Ajaran Islam yang Universal, Temporal, dan Lokal* (Jakarta: Bulan Bintang, 1994), 65-66.

⁴⁷Ismail, *Hadis Nabi yang Tekstual*, 66.

⁴⁸Al-‘Asqalānī, *Fatḥ al-Bārī*, 11, 86.

⁴⁹Melatonin adalah hormon yang juga dikenal sebagai N-Asetil-5-Methoxy-Tryptamine (NA-5-MT). Dalam kelenjar pineal, serotonin dikonversi menjadi melatonin oleh adanya interaksi enzimatik. Iftachul’ain Hambali, *Islamic Pineal Therapy* (Jakarta: Prestasi, 2011), 17.

⁵⁰Hambali, *Islamic Pineal*, 18.

⁵¹Serotonin adalah hormon yang diproduksi oleh tubuh (di otak) dari hasil konversi asam amino triptofan terutama yang terjadi di kelenjar pineal. Serotonin dapat mengatur suasana hati dan mengatur banyak kegiatan lain di dalam otak dan tubuh. Hambali, *Islamic Pineal*, 24-25.

di antaranya adalah pengaruh cahaya. Karena kelenjar pineal terdiri dari sel-sel yang sangat peka terhadap cahaya maka kelenjar ini hanya produktif dalam suasana gelap (di malam hari tanpa lampu):[cahaya].⁵² Berdasarkan hal ini tentunya kalau ketika tidur, lampu dihidupkan, maka hormon melatonin ini tidak akan muncul dalam tubuh. Padahal hormon ini sangat penting bagi kesehatan tubuh. Sebab fungsi hormon melatonin ini antara lain adalah untuk mengurangi ketegangan jiwa, memperkuat daya kekebalan tubuh, meningkatkan daya tahan terhadap bakteri dan virus, mencegah kanker dan mencegah pikun.⁵³ Begitu bermanfaatnya melatonin ini bagi tubuh, sehingga Rasulullah saw. mengajarkan bagi umatnya untuk memperolehnya sejak 14 abad yang lalu. Begitupun masih banyak di antara umatnya yang enggan mengamalkannya. Lalu amalan yang mana lagi yang ingin kita harapkan dari Rasul yang mulia tersebut.

Dari keterangan tersebut dipahami bahwa sebenarnya di dalam diri manusia itu ada obat bagi tubuh manusia itu sendiri. Termasuk di antaranya adalah hormon melatonin ini. Bahkan tidak hanya manusia yang memiliki obat dalam dirinya, tetapi hewan juga seperti itu. Sebagai contoh adalah singa, jika ia terluka akibat pergumulan masa-masa berahi atau berkelahi, ia jilati lukanya itu sehingga ditakdirkan sembuh, bila seekor anak jerapah terluka, lukanya dijilati induknya sehingga ia ditakdirkan sembuh.⁵⁴ Manusia, untuk menghilangkan penyakit di dalam tubuhnya bisa juga disembuhkan dengan cara mematikan lampu sewaktu tidur di malam hari. Ketika gelap, sebenarnya ada hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar hipofisis yang bernama melatonin,⁵⁵ sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya.

Dalam Hadis di atas juga dinyatakan oleh Rasulullah saw. untuk mematikan api ketika tidur. Tidak seperti orang-orang Barat yang di dalam rumahnya sengaja dihidupkan api apalagi di saat musim dingin, baik itu dengan kayu bakar ataupun pemanas lainnya yang bisa saja menimbulkan kebakaran. Kompor gas sekarang ini hampir semua orang memakainya di setiap rumah masing-masing. Maka dengan adanya anjuran Rasulullah saw. ini tentunya harus diperhatikan kompornya agar tidak terjadi kebakaran. Kalaupun sekarang ini umumnya menggunakan listrik sebagai alat penerangan, tetapi mematikan yang tidak perlu juga termasuk dalam hal ini hitung-hitung sebagai penghematan. Dengan demikian Hadis ini tetap berlaku sampai kapanpun.

⁵²Hambali, *Islamic Pineal*, 18.

⁵³Hambali, *Islamic Pineal*, 23.

⁵⁴Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, cetakan 2 (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019) 10.

⁵⁵Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah: Hidup Sehat Menebar Manfaat*, cetakan kesembilan, (Bandung: Sygma Media Inovasi, 2020), 161.

E. Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Tidur

Hadis tentang mencuci tangan sebelum dan sesudah tidur ini umumnya periwayat *kutub at-tis'ah* meriwayatkannya. Di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Riwayat Al-Bukhārī pada bab *al-istijmār witrā* nomor Hadis 162.⁵⁶

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ قَالَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ : إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَجْعَلْ فِي أَنْفِهِ ثُمَّ لِيَنْتُزِرْ ، وَمَنْ اسْتَجَمَرَ فَلْيُوتِرْ ، وَإِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يُدْخِلَهَا فِي وَضُوئِهِ ، فَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي أَيَّنَ بَاتَتْ يَدُهُ .

Al-Bukhārī berkata: Menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Yūsuf ia berkata: memberitakan kepada kami Mālik dari Abū az-Zinād dari al-A‘raj dari Abū Hurairah ra., bahwa Rasulullah saw. bersabda : apabila salah seorang kamu berwudu, hendaklah memasukkan (air) ke dalam hidungnya, kemudian mengeluarkannya, barangsiapa beristinjak dengan batu hendaklah melakukannya dengan ganjil, jika salah seorang kamu bangun dari tidurnya maka hendaklah mencuci kedua tangannya sebelum memasukkannya ke dalam tempat air wudunya, karena sesungguhnya salah seorang kamu tidak tahu di mana tangannya tidur (di mana dia letakkan tangannya).

2. Riwayat Muslim pada bab *karāhah gams al-mutawaddi‘ī wa gairih yadah al-masykūk fī najāsatiḥā fī al-‘inā’ qabl gasliḥā salāšā* nomor Hadis 87-(278) dan nomor Hadis 88-(278).⁵⁷

وَحَدَّثَنَا نَصْرُ بْنُ عَلِيٍّ الْجَهْضَمِيُّ، وَحَامِدُ بْنُ عُمَرَ الْبَكْرَاوِيُّ، قَالَا: حَدَّثَنَا بَشْرُ بْنُ الْمُفَضَّلِ، عَنْ خَالِدِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ شَقِيقٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ، فَلَا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيَّنَ بَاتَتْ يَدُهُ».

⁵⁶Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 1, 43.

⁵⁷Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 1, 233, Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 1, 25, an-Nasā‘ī, *Sunan an-Nasā‘ī*, 6, 6, Abū Muḥammad ‘Abdullāh ibn ‘Abd ar-Raḥmān ad-Dārimī, *Sunan ad-Dārimī*, Ḥusain Sālim ad-Darānī, ed., 1 (Saudi: Dār al-Mugni li an-Nasyr wa at-Tauzīg, 1412 H/2000 M), 592, Aḥmad ibn Ḥanbal, *Musnad Aḥmad*, 12, 227, 487, dan 15, 536, dan 16, 107, 346.

Muslim berkata: Dan menceritakan kepada kami Naṣr ibn ‘Alī al-Jahḍamī dan Ḥāmid ibn ‘Umar al-Bakrāwī, Keduanya berkata: menceritakan kepada kami Bisyr ibn al-Mufaḍḍal, dari Khālid dari ‘Abdullāh ibn Syaḡīq dari Abū Hurairah, bahwasanya Nabi saw. bersabda: apabila salah seorang kamu bangun dari tidur maka janganlah mencelupkan tangannya ke dalam bejana hingga ia membasuh tangannya sebanyak 3 kali. Karena sesungguhnya salah seorang kamu tidak tahu di mana tangannya tidur (di mana dia letakkan tangannya).

وَحَدَّثَنِي سَلْمَةُ بْنُ شَيْبٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ أَعْيَنَ، حَدَّثَنَا مَعْقِلٌ، عَنْ أَبِي الرُّبَيْرِ، عَنْ جَابِرٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّهُ أَخْبَرَهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْرِغْ عَلَى يَدَيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ قَبْلَ أَنْ يُدْخِلَ يَدَهُ فِي إِيَّائِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي فِيْمَ بَاتَتْ يَدُهُ»

Muslim berkata: menceritakan kepadaku Salamah ibn Syabīb, ia berkata: menceritakan kepada kami al-Ḥasan ibn A‘yan, menceritakan kepada kami Ma‘qil, dari Abū az-Zubair, dari Jābir, dari Abū Hurairah, ia menceritakannya, bahwa Rasulullah saw. bersabda: ‘Apabila salah seorang kamu bangun dari tidur maka hendaklah membasuh tangannya sebanyak 3 kali sebelum memasukkan tangannya ke dalam bejana, karena sesungguhnya salah seorang kamu tidak tahu di mana tangannya tidur (di mana dia letakkan tangannya)’”.

3. Riwayat Abū Dāwud pada bab *fī ar-rajul yadkhūl yadah qabl an yagsilahā* nomor Hadis 103.⁵⁸

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ أَبِي رَزِينٍ، وَأَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ مِنَ اللَّيْلِ، فَلَا يَغْمِسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ»،

Abū Dawud berkata: menceritakan kepada kami Musaddād, menceritakan kepada kami Abū Mu‘āwiyah, dari al-A‘masy, dari Abū Razīn dan Abū Ṣāliḡ, dari Abū Hurairah, ia berkata; Rasulullah saw. bersabda: “Apabila salah seorang kamu bangun tidur di malam hari maka janganlah mencelupkan tangannya ke dalam bejana hingga ia mencucinya 3 kali, karena

⁵⁸Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 1, 25.

sesungguhnya salah seorang kamu tidak tahu di mana tangannya tidur (di mana dia letakkan tangannya).”

4. Riwayat at-Tirmizī pada bab *izā istaqaz aḥadukum min manāmih fa lā yagmis yadah fī al-inā’ hattā yagsilahā* nomor Hadis 24.⁵⁹

حَدَّثَنَا أَبُو الْوَلِيدِ أَحْمَدُ بْنُ بَكَّارٍ الدِّمَشْقِيُّ مِنْ وَلَدِ بُسْرِ بْنِ أَرْطَاةَ صَاحِبِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ، عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ، عَنِ الرَّهْرِيِّ، عَنِ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، وَأَبِي سَلَمَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنَ اللَّيْلِ فَلَا يُدْخِلُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يُفْرغَ عَلَيْهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ»، وَفِي الْبَابِ عَنِ ابْنِ عُمَرَ، وَجَابِرِ، وَعَائِشَةَ، هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. قَالَ الشَّافِعِيُّ: «أُحِبُّ لِكُلِّ مَنْ اسْتَيْقَظَ مِنَ النَّوْمِ قَائِلَةً كَانَتْ أَوْ غَيْرَهَا، أَنْ لَا يُدْخِلَ يَدَهُ فِي وَضُوئِهِ حَتَّى يَغْسِلَهَا، فَإِنْ أَدْخَلَ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَغْسِلَهَا، كَرِهْتُ ذَلِكَ لَهُ، وَلَمْ يُفْسِدْ ذَلِكَ الْمَاءَ إِذَا لَمْ يَكُنْ عَلَى يَدِهِ نَجَاسَةً» وَقَالَ أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ: «إِذَا اسْتَيْقَظَ مِنَ اللَّيْلِ فَأَدْخَلَ يَدَهُ فِي وَضُوئِهِ قَبْلَ أَنْ يَغْسِلَهَا فَأَعْجَبُ إِلَيَّ أَنْ يُهْرِيقَ الْمَاءَ» وَقَالَ إِسْحَاقُ: «إِذَا اسْتَيْقَظَ مِنَ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ أَوْ بِالنَّهَارِ فَلَا يُدْخِلُ يَدَهُ فِي وَضُوئِهِ حَتَّى يَغْسِلَهَا»

At-Tirmizī berkata: menceritakan kepada kami Abū al-Walīd Aḥmad ibn Bakkār ad-Dimasyqī dari anak Busr ibn Arṭāh sahabat Nabi saw., ia berkata, menceritakan kepada kami al-Walīd ibn Muslim, dari al-Auzā’i, dari az-Zuhrī, dari Sa’īd ibn al-Musayyab dan Abū Salamah, dari Abū Hurairah, dari Nabi saw., Rasulullah saw. bersabda: “Apabila salah seorang kamu bangun tidur di malam hari maka janganlah memasukkan tangannya ke dalam bejana hingga ia sehingga dituangkan/dialirkan air kepada tangannya dua atau tiga kali karena sesungguhnya salah seorang kamu tidak tahu di mana tangannya tidur (di mana dia letakkan tangannya).” Dalam bab ini (ada juga diriwayatkan), dari ibn ‘Umar, dari Jābir dan dari ‘Āisyah. Hadis ini hasan sahih. Asy-Syāfi’ī berkata: saya menyukai bagi setiap orang yang bangun dari tidurnya dengang adanya perkataan (Hadis) ini atau tidak, bahwa tangannya tidak dimasukkan pada tempat wudunya hingga ia mencucinya.

⁵⁹At-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 1, 36.

Maka jika ia telah memasukkan tangannya sebelum mencucinya saya memakruhkannya, dan air itu tidak rusak apabila tidak ada najis pada tangannya. Aḥmad ibn Ḥanbal berkata: Apabila salah seorang kamu bangun tidur di malam hari dan ia memasukkan tangannya pada tempat wudunya sebelum mencucinya maka aku lebih menyukai bahwa menumpahkan air tersebut. Ishaq berkata: Apabila salah seorang kamu bangun tidur di malam hari atau siang maka jangan memasukkan tangannya ke dalam tempat wudunya hingga ia mencucinya.

Ar-Rāfi‘ī berkata dalam syarh al-Musnad sebagaimana dilansir al-‘Asqalānī,⁶⁰ tidak tertutup kemungkinan untuk dikatakan bahwa memasukkan tangan ke dalam bejana yang berisi air bagi mereka yang tidur malam jauh lebih dimakruhkan daripada mereka yang melakukan hal itu setelah bangun tidur siang. Sebab pada tidur malam kemungkinan melakukan perbuatan seperti disebutkan dalam Hadis jauh lebih dekat (mungkin), karena umumnya tidur malam adalah lebih lama.”

Jauh sebelum adanya “gerakan bersih cuci tangan”, Islam yang lahir pada beberapa abad yang lalu sudah ada menerapkan hal tersebut sebagaimana Hadis di atas. Bahkan bagi asy-Syāfi‘ī seandainya tidak adapun Hadis di atas niscaya dia akan memakruhkan hal tersebut. Walaupun airnya masih boleh digunakan selama tidak ada najis pada tangannya. Sementara itu, Aḥmad ibn Ḥanbal selain tidak menyukai hal tersebut justru bagi beliau airnya pun mesti ditumpahkan karena tidak bisa lagi untuk digunakan.

Tangan merupakan sumber penyakit terhadap manusia. Sebab tangan merupakan alat untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tangan lebih banyak kontak dengan berbagai kuman. Kuman yang ada di tangan akan menyebar ke berbagai tubuh manusia apabila tidak membersihkannya terlebih dahulu setelah selesai beraktivitas. Tanpa terkecuali, anak-anak maupun orang dewasa. Apalagi di malam hari hendak tidur, karena ketika seseorang sedang tidur dia tidak akan mengetahui kemana tangannya “bermalam”. Itu sebabnya Nabi sangat menganjurkan mencuci tangan sebelum dan sesudah tidur.

Tujuan dari mencuci tangan dalam Hadis ini selain untuk menghindari *mutanajjis*-nya air yang ada di dalam bejana (ember, bak air dan lainnya) sehingga tidak bisa digunakan untuk bersuci, juga untuk menghilangkan kuman-kuman, sisa-sisa keringat dan lemak selama tidur yang ada di telapak tangan. Tidak heran kalau para ilmuwan sekarang ini menegaskan pentingnya cuci tangan untuk pencegahan penyakit.⁶¹ Apalagi saat pandemi sekarang ini

⁶⁰Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 1, 263.

⁶¹Kaheel, *Rahasia Sunnah Nabi*, 144.

cuci tangan merupakan sesuatu yang wajib dalam setiap keadaan sebagai protokol kesehatan untuk mencegah mewabahnya virus corona (Covid 19). Dalam berbagai tempat baik itu instansi pemerintah maupun swasta wajib menyediakan tempat cuci tangan beserta sAbūn sebagai upaya terhindarnya dari virus yang berasal dari Wuhan China di akhir tahun 2019.

Dalam ajaran Islam sebenarnya anjuran mencuci tangan ini tidak hanya hendak mau tidur dan bangun tidur saja, tetapi dalam berbagai keadaan seperti mau makan dan sesudahnya, istinja', mau ibadah (wudu) dan lain sebagainya. Dalam berbagai riwayat banyak Hadis Rasul yang menegaskan hal tersebut, di antaranya adalah Hadis di atas. Dengan demikian agama Islam merupakan agama yang mengedepankan kebersihan, bahkan kebersihan itu separuh dari keimanan sebagaimana dalam Hadis Rasulullah saw. yang diriwayatkan oleh Muslim di dalam *Ṣaḥīḥ Muslim* pada bab *faḍl al-wudū'* nomor Hadis 1-(223)⁶² berikut:

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ، حَدَّثَنَا حَبَّانُ بْنُ هِلَالٍ، حَدَّثَنَا أَبَانُ، حَدَّثَنَا يَحْيَى، أَنَّ زَيْدًا، حَدَّثَهُ أَنَّ أَبَا سَلَامٍ، حَدَّثَهُ عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأَانِ - أَوْ تَمْلَأُ - مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَالصَّلَاةُ نُورٌ، وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ، وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ، كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو فَبَايِعَ نَفْسَهُ فَمَعَتَمَهَا أَوْ مُؤَبِّئَهَا»

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Ishāq ibn Manṣūr, menceritakan kepada kami Ḥabbān ibn Hilāl, menceritakan kepada kami Abān, menceritakan kepada kami Yaḥyā, bahwa Zaid telah menceritakan kepadanya bahwasanya Abū Sallām telah menceritakan kepadanya, dari Abū Mālik al-Asy'arī ia berkata, Rasulullah saw. bersabda : kebersihan itu sebagian dari iman, *al-ḥamd lillāh* yang memenuhi timbangan, *subḥān allāh wa al-ḥamd lillāh* keduanya memenuhi antara langit dan bumi. Salat itu adalah nur, sedekah itu adalah dalil dan sabar itu adalah cahaya serta Alquran itu hujah untuk membelamu atau menentangmu. Setiap manusia berusaha untuk menjual dirinya, sebagian menyelamatkannya dan sebagian mencelakakannya.

⁶²Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 1, 203.

Para ilmuwan mengatakan bahwa kebersihan berkontribusi dalam melindungi manusia dari hampir sebagian besar penyakit. Tubuh yang tetap bersih berarti terbebas dari Sebagian besar kuman dan debu yang menempelnya. Ini berarti terlindungi dari berbagai penyakit terutama penyakit kulit dan penyakit mulut. Rutin menjaga kebersihan wajah dan tangan berarti mengurangi jumlah kuman yang masuk melalui mulut dan hidung. Ini artinya terlindungi dari penyakit sistem saluran pernapasan dan pencernaan.⁶³

Berbagai kajian ilmiah telah mengungkapkan bahwa kebanyakan bakteri yang berbahaya, kuman penyakit, dan telur cacing masuk ke dalam tubuh manusia...biasanya, penyakit yang berpindah melalui kedua tangan adalah typhus, disentri, diare, dan infeksi lambung.⁶⁴ Saat ini para ahli kesehatan dan bahkan pemerintah menginstruksikan agar selalu cuci tangan, dengan membasuh sendi-sendi jari, yaitu simpul jemari dan tempat-tempat yang memisahkan antara jari-jemari kedua tangan sebagai upaya untuk terhindar dari virus covid 19. Cuci tangan yang baik didemonstrasikan para ahli dan pejabat pemerintah agar masyarakat melakukannya dengan baik dan benar secara kesehatan. Begitupun banyak di antara masyarakat yang melakukannya asal-asalan –bahkan tidak mau sama sekali— sehingga manfaatnya tidak maksimal sebagai mestinya. Hal ini terjadi dikarenakan tingkat kesadaran masyarakat untuk mengamalkan anjuran pemerintah dan bahkan anjuran Rasulullah saw. masih rendah. Padahal perintah dan anjuran tersebut adalah untuk kemaslahatan diri sendiri.

F. *Istinsyāq* dan *Istinsār* Setelah Bangun Tidur

Istinsyāq adalah menghirup atau memasukkan air ke dalam hidung, sementara *istinsār* adalah mengeluarkan air yang dihirup ketika *Istinsyāq*. Hadis-hadis tentang keduanya banyak diriwayatkan oleh para periwayat *kutub at-tis'ah*. Redaksi Hadis yang mereka gunakan umumnya sama tidak ada perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu berikut ini akan ditampilkan hanya redaksi Hadis yang diriwayatkan oleh Al-Bukhārī bab *ṣifat iblīs wa junūdih* nomor Hadis 3295⁶⁵ saja.

حَدَّثَنِي إِبْرَاهِيمُ بْنُ حَمَزَةَ قَالَ حَدَّثَنِي ابْنُ أَبِي حَازِمٍ عَنْ يَزِيدَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ عِيسَى بْنِ طَلْحَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

⁶³Kaheel, *Rahasia Sunnah*, 144-145.

⁶⁴Hasan bin Ahmad Hammam, et.al, *Terapi dengan Ibadah*, terjemah Tim Aqwam, cetakan 4 (Solo: Aqwam, 2013), 213.

⁶⁵Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 4, 126.

– قَالَ « إِذَا اسْتَيْقَظَ – أَرَاهُ – أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأَ فَلَيْسَ يَنْتَبِهُ ثَلَاثًا ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى حَيْشُومِهِ »

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepadaku Ibrāhīm ibn Ḥamzah, ia berkata menceritakan kepadaku Ibn Abū Ḥāzim, dari Yazīd, dari Muḥammad ibn Ibrāhīm, dari ‘Isā ibn Ṭalhah dari Abū Hurairah ra., dari Nabi saw. beliau bersabda: Apabila bangun –saya melihatnya—salah seorang kamu dari tidurnya hendaklah ia berwudu dan memasukkan air ke dalam hidungnya tiga kali, karena sesungguhnya setan tidur di dalam rongga hidungnya.

Sebagian ulama mengatakan bahwa *istinṣār* berasal dari kata *naṣrah* yang artinya ujung hidung. Sebagian lagi mengatakan bahwa maknanya adalah hidung itu sendiri. Atas dasar ini, siapa yang melakukan *Istinsyāq* berarti ia telah melakukan *istinṣār*, karena bisa dikatakan ia telah mengambil air dengan hidungnya atau dengan ujung hidungnya. Namun pendapat ini masih perlu ditinjau lebih lanjut.⁶⁶ Karena memang ada juga seseorang menghirup atau memasukkan air ke dalam hidungnya yang bisa mengeluarkannya dari mulutnya dan begitu juga sebaliknya. Namun yang jelas adalah bahwa *Istinsyāq* itu adalah memasukkan air ke dalam hidungnya dengan cara dihirup dan mengeluarkan kembali melalui hidungnya juga.

Dari Hadis di atas dipahami bahwa *istinṣār* itu dianjurkan bagi orang yang bangun tidur dan bagi orang yang mau berwudu. Tetapi kalau dilihat dari kalimat terakhir dari redaksi Hadis itu kemungkinan besar itu hanya dianjurkan bagi yang baru bangun tidur. Namun demikian, tidak tertutup kemungkinan bahwa seseorang yang sedang bangun pun iblis atau setan bergantung di dalam rongga hidung seseorang.

Dalam istilah Alquran kata untuk menyebut najis dan kotoran cukup bervariasi. Di antaranya disebut dengan kata *rijs* dan setan. Di antara ayat yang menunjukkan kata kotor dengan kata *rijs* adalah surah al-An’am: 145.

قُلْ لَّا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا
مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِعَيِّرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا
عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

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

⁶⁶Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 6, 343.

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".

Berikutnya adalah di antara ayat yang menunjukkan kata kotor dengan kata setan adalah surah al-Anfal ayat 11 berikut:

إِذْ يُعَشِّيكُمُ التُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ
عَنكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu).

Dengan demikian kata setan dalam Hadis ini adalah merupakan kotoran dan kotoran itu dalam konteks medis/kesehatan dapat diartikan dengan kuman, virus dan lainnya. Sejalan dengan itu, tujuan dari *istinsār* berdasarkan Hadis di atas adalah untuk mengusir kuman, bakteri dan virus yang ada di dalam rongga hidung. Dilihat dari konteks medis atau kesehatan *istinsār* itu adalah untuk mengusir kuman dan bakteri lainnya dari hidung agar terhindar dari penyakit. Karena hidung merupakan alat pernapasan yang menghirup udara. Udara melalui hidung akan masuk ke para-paru yang bisa jadi membawa kuman dan bakteri sehingga hidung menjadi sarang kuman tersebut dan menyebabkan infeksi dan lainnya. Mustafa Syuhatah pada Kongres Antar-Negara Islam tentang Kesehatan dalam Perspektif Alquran dan as-Sunnah, yang diselenggarakan di Kairo pada tahun 1985 mengatakan bahwa: Rongga hidung merupakan salah satu sarang berkembangbiaknya sejumlah besar kuman-kuman. Dalam perspektif ilmu biologi, juga menunjukkan hal yang sama.⁶⁷

Istinsyāq dan *istinsār* dalam Islam juga dianjurkan ketika berwudu. Wudu dalam setiap harinya minimal dilakukan sebanyak 5 kali ketika mau mendirikan salat. Dalam penelitian, pernah dilakukan kepada beberapa orang yang melakukan salat dengan karakteristik khusus, dan beberapa orang lainnya yang tidak menunaikannya. Ketika itu sempat dilakukan penelitian di kedua rongga hidung. Ternyata hasil penelitian menunjukkan bahwa membersihkan hidung sebanyak 5 kali dalam setiap wudu bisa menjaga

⁶⁷Muhammad Kamil Abdussamad, *Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'an*, terjemah Alimin dkk., cetakan 2 (Jakarta: Akbar, 2003), 292-293.

kenyamanan rongga-rongga itu dari penyakit infeksi peradangan. Sehingga, sangat kecil kemungkinan bersarangnya kuman (mikroba) di dalamnya, yang menular ke seluruh tubuh. Selain itu, juga bisa melindungi organ-organ tubuh lain dari serangan kuman, yang diakibatkan oleh banyaknya kuman yang bersarang di dalam rongga hidung tersebut.⁶⁸

Penyakit ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) dipastikan merupakan penyakit terbanyak (nomor 1 dari 10 besar penyakit) yang diderita masyarakat kita yang terdata di berbagai puskesmas. Dengan *Istinsyāq* maka ada upaya membersihkan selaput dan lender hidung yang mungkin “terkontaminasi” oleh udara kotor serta kuman. Mehmet C. Oz, pada acara Oprah Winfrey Show, mendemonstrasikan alat Pot neti binet hidung yang dipakai dengan cara menuangkan air ke dalam salah satu lubang hidung dan air tersebut keluar dari lubang hidung lainnya. Oz mengatakan bahwa instrument Pot neti berfungsi sebagai alat irigasi saluran nafas di hidung dan bermanfaat menghilangkan gangguan sinusitis. Mehmet menjelaskan bahwa cairan dalam lubang hidung akan menyuburkan bulu hidung dan mengencerkan ingus. Menuangkan air dengan Pot neti sangat mirip dengan aktivitas *Istinsyāq* pada wudu. Kita disunnahkan mengucapkan kalimat syukur al-ḥamd lillāh apabila bersin. Bahkan, kita turut mendoakan saudara kita yang tengah bersin. Bersin merupakan tanda bahwa hidung bekerja dengan baik dalam membersihkan penyusup asing yang masuk ke dalamnya. Ketidakmampuan bersin menandakan adanya gangguan; mungkin tumor otak, *sekuele* akibat stroke, gangguan jiwa (*skizofrenia*), hingga depresi parah.⁶⁹

Dengan adanya anjuran Rasulullah saw. sebagaimana Hadis di atas dan penemuan para ilmuwan tentang *Istinsyāq* dan *istinsār* ini adalah menunjukkan begitu pentingnya melakukannya ketika bangun tidur selain dalam berwudu kaitannya dengan kesehatan. Melakukan kedua hal tersebut lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan masker atau obat secara terus menerus. Dengan mengetahui berbagai manfaat dari *Istinsyāq* dan *istinsār* tersebut apakah kita masih enggan mengamalkannya? Sungguh orang-orang yang tidak mengamalkannya adalah orang-orang yang menjatuhkan dirinya kepada kebinasaan. Mereka yang mengamalkannya, teruslah amalkan *Istinsyāq* dan *istinsār* sebagaimana yang diamalkan oleh Rasulullah saw. dan terbukti beliau dalam hidupnya hanya 2 kali mengalami sakit.

⁶⁸Abdussamad, *Mukjizat Ilmiah*, 293.

⁶⁹Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 78.

G. Larangan Begadang

Hadis-hadis yang menyatakan dilarangnya begadang ini dapat ditemukan dalam berbagai riwayat. Di antara periwayat yang meriwayatkan Hadis tersebut adalah sebagai berikut:

1. Riwayat al-Bukhārī dalam *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* pada bab *mā yukrah min an-naum qabl al-‘isyā* nomor hadis 568.⁷⁰

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا خَالِدُ الْحَدَّاءِ، عَنْ أَبِي الْمُنْهَالِ، عَنْ أَبِي بَرْزَةَ، «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Salām, ia berkata: memberitakan kepada kami Wahhāb as-Ṣaqafī, ia berkata: menceritakan kepada kami Khālīd al-Ḥazzā’, dari Abū al-Minhāl, dari Abū Barzah bahwa Rasulullah saw. tidak suka tidur sebelum salat ‘Isya dan berbincang-bincang setelahnya (salat ‘Isya).

2. Riwayat Muslim dalam *Ṣaḥīḥ Muslim* bab *ṣalāh al-lail wa raka‘āt an-nabī ṣallā* nomor Hadis 129-(739).⁷¹

وَحَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، حَدَّثَنَا أَبُو إِسْحَاقَ، ح وَحَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى، أَخْبَرَنَا أَبُو خَيْثَمَةَ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، قَالَ: سَأَلْتُ الْأَسْوَدَ بْنَ يَزِيدَ عَمَّا حَدَّثْتَهُ عَائِشَةُ، عَنْ صَلَاةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَتْ: «كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ، وَيُحْيِي آخِرَهُ، ثُمَّ إِنْ كَانَتْ لَهُ حَاجَةٌ إِلَى أَهْلِهِ فَضَى حَاجَتَهُ، ثُمَّ يَنَامُ، فَإِذَا كَانَ عِنْدَ الْبَدَأِ الْأَوَّلِ - قَالَتْ - وَثَبَ - وَلَا وَاللَّهِ مَا قَالَتْ فَامَ - فَأَفَاضَ عَلَيْهِ الْمَاءَ - وَلَا وَاللَّهِ مَا قَالَتْ اغْتَسَلَ، وَأَنَا أَعْلَمُ مَا تُرِيدُ - وَإِنْ لَمْ يَكُنْ جُنُبًا تَوَضَّأَ وَضُوءَ الرَّجُلِ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ صَلَّى الرَّكْعَتَيْنِ»

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Aḥmad ibn Yūnus, menceritakan kepada kami Zuhair, menceritakan kepada kami Abū Ishāq. Pada jalur lain Muslim berkata: memberitakan kepada kami Abū Khaisamah, dari Abū Ishāq, ia berkata: Saya bertanya kepada al-Aswad ibn Yazīd dari apa yang

⁷⁰Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 1, 118.

⁷¹Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 1, 510.

diceritakan ‘Āisyah kepadanya tentang salat Rasulullah saw. ‘Āisyah berkata: Rasulullah saw. tidur di awal malam dan mengidupkan (salat malam) di akhir malamnya. Kemudian jika ia berhajat kepada keluarganya (bersetubuh) maka ia menunaikan hajatnya, baru ia tidur. Ketika panggilan pertama (azan), beliau saw. duduk (‘Āisyah tidak mengatakan bahwa beliau bangun). Kemudian beliau saw. menuangkan air (‘Āisyah tidak mengatakan bahwa beliau mandi, dan aku mengetahui apa yang ‘Āisyah maksudkan). Jika beliau saw. tidak dalam keadaan junub, beliau berwudu seperti wudu seseorang yang hendak salat. Kemudian beliau salat dua rakaat.

3. Riwayat an-Nasā’ī pada bab *al-ikhtilāf ‘alā ‘Āisyah fī ihyā’ al-lail* nomor Hadis 1640⁷² dan bab *waqt al-witr* nomor Hadis 1680.⁷³

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْمُبَارَكِ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى، قَالَ: حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، عَنْ أَبِي إِسْحَقَ، قَالَ: أَتَيْتُ الْأَسْوَدَ بْنَ يَزِيدَ، وَكَانَ لِي أَخًا صَدِيقًا، فَقُلْتُ: يَا أَبَا عَمْرٍو حَدِّثْنِي مَا حَدَّثْتِكَ بِهِ أُمُّ الْمُؤْمِنِينَ عَنْ صَلَاةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: قَالَتْ: «كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ وَيُحْيِي آخِرَهُ»

An-Nasā’ī berkata: memberitakan kepada kami Muḥammad ibn ‘Abdullāh ibn al-Mubāarak, ia berkata: menceritakan kepada kami Yaḥyā, ia berkata: menceritakan kepada kami Zuhair, dari Abū Ishāq, ia berkata: saya mendatangi al-Aswād ibn Yazīd, ada bersamaku saudara temanku. Saya berkata: Ya Abū ‘Amr ceritakan kepadaku apa yang diceritakan Umm al-Mu’minīn kepadamu tentang salat Rasulullah saw., ia berkata: Umm al-Mu’minin berkata: Rasulullah saw. tidur di awal malam dan mengidupkan (salat malam) di akhir malamnya.

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدٌ، قَالَ: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَقَ، عَنْ الْأَسْوَدِ بْنِ يَزِيدَ، قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ عَنْ صَلَاةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَتْ: «كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ ثُمَّ يَقُومُ، فَإِذَا كَانَ مِنَ السَّحَرِ أَوْتَرَ، ثُمَّ أَتَى فِرَاشَهُ، فَإِذَا كَانَ لَهُ حَاجَةٌ أَمَّ بِأَهْلِهِ، فَإِذَا سَمِعَ الْأَذَانَ وَتَبَّ، فَإِنْ كَانَ جُنُبًا أَفَاضَ عَلَيْهِ مِنَ الْمَاءِ، وَإِلَّا تَوَضَّأَ ثُمَّ حَرَجَ إِلَى الصَّلَاةِ»

⁷² Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Yazīd al-Qazwaini Ibn Mājah, *Sunan ibn Mājah*, 2, (Ḥalab: Maktab al-Matbu’at al-Islamiyah, 1406 H/1986 M), 218.

⁷³ an-Nasā’ī, *Sunan an-Nasā’ī*, 3, 230.

An-Nasā'ī berkata: memberitakan kepada kami Muḥammad ibn al-Muṣannā, ia berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad, ia berkata: menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Abū Ishāq, dari al-Aswād ibn Yazīd, ia berkata: Aku bertanya kepada 'Āisyah tentang salat Rasulullah. 'Āisyah menjawab: Rasulullah saw. tidur di awal malam kemudian ia bangun. Apabila sudah masuk sahur ia salat witir kemudian ia mendatangi tempat tidurnya. Apabila ia berhajat kepada keluarganya (berhubungan badan) ia menunaikannya. Maka apabila terdengar suara azan ia duduk, jika ia junub ia menuangkan air, jika tidak dalam keadaan junub, beliau berwudu dan ia keluar untuk salat.

Rasulullah saw. dalam Hadis di atas menganjurkan agar cepat tidur di malam hari setelah melaksanakan salat Isya. Anjuran Rasulullah saw. ini cukup tegas sehingga beliau menggunakan kata “tidak menyukai” orang yang menunda tidur malamnya disebabkan sesuatu hal yang tidak berguna atau tidak bermanfaat. Kalaupun ada manfaatnya dari sudut pandang agama, seperti menghadiri majlis ta'lim, membaca Alquran, salat tarawih, muzakarah dan lainnya tentunya tidak sampai larut malam hingga pukul 00.00 Wib. Tetapi mesti diperhatikan kebutuhan atau hak biologis atau tubuh terutama mata yang mesti dipenuhi. Mata juga membutuhkan hak untuk istirahat begitu juga panca indera lainnya, jangan paksakan dirimu untuk tidak tidur walaupun untuk beribadah. Rasulullah saw. dalam sebuah Hadisnya yang diriwayatkan al-Bukhārī sebagai berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا الْأَوْزَاعِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ: حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟»، فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ، وَفُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحْسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوَاجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ»، فَشَدَّدْتُ، فَشَدَّدَ عَلَيَّ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً قَالَ: «فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ»، قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ قَالَ: «نِصْفَ الدَّهْرِ»، فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبِرَ: يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُحْصَةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Al-Bukhārī berkata: Menceritakan kepada kami Muhammad ibn Muqātil, mengkhabarkan kepada kami 'Abdullāh, memberitakan kepada kami al-Auzā'ī, ia berkata: menceritakan kepadaku Yahyā ibn Abi Kāsir, ia berkata: menceritakan kepadaku Abū Salamah ibn 'Abd ar-Rahmān, ia berkata:

menceritakan kepadaku ‘Abdullah ibn ‘Amr bin al-‘Ās ra. Rasulullah berkata kepadaku: Wahai Abdullah, telah dikabarkan kepadaku bahwa engkau biasa puasa di (setiap) siang hari dan salat di (sepanjang) malam hari? Iya, wahai Rasulullah, jawabku. Rasul bersabda: Jangan engkau lakukan lagi. Pualah dan berbukalah, bangunlah untuk salat dan tidurlah. Karena tubuhmu memiliki hak kepadamu. Matamu pun punya hak kepadamu. Demikian pula istrimu memiliki hak kepadamu dan tamu kamu memiliki hak atas kamu dan cukuplah bagimu untuk berpuasa tiga hari dalam sebulan, karena pahala perbuatan baik dikalikan sepuluh kali, jadi akan seperti puasa sepanjang tahun. Saya tetap bersikeras Maka Rasul pun bersikeras kepadaku. Lalu Saya berkata, Ya Rasulullah! Saya kuat untuk melakukannya. Nabi berkata, Pualah seperti puasa Nabi Daud as. dan jangan berpuasa lebih dari itu. Saya berkata, Bagaimana puasa Nabi Allah Daud as. itu? Dia berkata, Setengah tahun, (dia biasa berpuasa sehari berbuka di hari lainnya). Setelah itu, ketika Abdullah menjadi tua, dia berkata, Akan lebih baik jika saya menerima izin dari Nabi (yang dia berikan kepada saya untuk berpuasa hanya tiga hari dalam sebulan).⁷⁴

Begitu juga dalam Hadis riwayat lain disebutkan bahwa ada seorang perempuan yang bernama al-Ḥaulā’ bint Tuwait, yang begadang semalam suntuk untuk beribadah. Ketika Rasulullah saw. mengetahui hal itu lalu Rasul menegur perempuan tersebut sebagaimana dalam Hadis riwayat Al-Bukhārī⁷⁵ berikut.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ هِشَامٍ قَالَ أَخْبَرَنِي أَبِي عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَيْهَا وَعِنْدَهَا امْرَأَةٌ قَالَ : مَنْ هَذِهِ قَالَتْ : فُلَانَةٌ تَذْكُرُ مِنْ صَلَاتِهَا, قَالَ : مَهْ عَلَيْكُمْ بِمَا تُطِيفُونَ فَوَاللَّهِ لَا يَمَلُّ اللَّهُ حَتَّى تَمْلُوا وَكَانَ أَحَبَّ الدِّينِ إِلَيْهِ مَا دَامَ عَلَيْهِ صَاحِبُهُ .

Al-Bukhārī berkata: Telah menceritakan kepada kami Muḥammad ibn al-Muṣannā telah menceritakan kepada kami Yaḥyā dari Hisyām ia berkata, telah memberitakan kepadaku ayahku dari ‘Āisyah bahwa Nabi saw. mendatanginya dan bersama ‘Āisyah ada seorang wanita, lalu Nabi saw. bertanya: siapa ini? ‘Āisyah menjawab: si Fulanah, yang terkenal banyak melakukan salatnya. Maka Nabi saw. bersabda: diam engkau, tapi kerjakanlah semampumu, demi Allah, Allah tidak akan bosan (meninggalkanmu) untuk memberimu pahala hingga kamu sendiri yang

⁷⁴Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 3, 39.

⁷⁵Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, 1, 17.

merasa bosan, dan agama yang paling disukainya-Nya adalah apabila seorang melaksanakannya secara rutin.

Meskipun untuk beribadah, Rasulullah saw. melarang untuk begadang. Karena tidur adalah merupakan hak bagi tubuh untuk istirahat. Tidur adalah salah satu nikmat Allah yang tidak terhingga nilainya, kata Abdul Mun'im Abdul Qadir al-Miladi.⁷⁶ Tidur adalah realitas fisiologi yang teramat penting dalam hidup, kata Zaenab Ali Ahmad. Melalui tidur, anggota tubuh vital melakukan istirahat khususnya perangkat syaraf otot. Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang berkaitan langsung dengan kelanggengan manusia, lanjut Zaenab.⁷⁷ Namun demikian, tidak sedikit dari begadang atau tidak memenuhi kebutuhan tidur yang cukup, akan menimbulkan beberapa gejala penyakit seperti: pening, sakit pada otot, pusing, konsentrasi lemah, syaraf tegang, cepat bingung dan risau, kedua mata memerah, mengalami kecapekan pada otot kedua mata, mata membengkak, munculnya problem pada kulit seperti exim, penyakit kronis, dan sebagainya.⁷⁸

Tidur sangat mirip dengan seks, kata Mehmet C. Oz. itu adalah sesuatu yang benar-benar anda tunggu-tunggu, dan membuat anda merasa luar biasa setelah melakukannya.⁷⁹ Nampaknya hal ini tidaklah berlebihan. Karena di dalam Alquran juga menyebutkan hal yang sama. Kalau dilihat dari redaksi Alquran; waktu malam dan dengan seorang istri/suami bagi pasangannya, Alquran sama-sama menggunakan kata "libas" (pakaian). Dalam surah an-Naba': 10 Allah swt. menegaskan: وجعلنا الليل لباسا [dan kami telah menjadikan malam pakaian] dan pada surah al-Baqarah: 187 Allah swt. menyatakan: هن لباس لكم وانتم لباس لهن [mereka itu (istri-istrimu) adalah pakaian bagi kamu (suami) dan kamupun (suami) adalah pakaian bagi mereka (istri-istri)]. Quraish-Shihab dalam menafsirkan surah an-Naba' di atas bahwa malam dengan kegelapannya bagai pakaian yang menutupi pandangan pihak lain dari apa yang enggan diperlihatkan.⁸⁰ Adapun pada surah al-Baqarah: 187 menunjukkan bahwa seks adalah kebutuhan pria dan wanita, karena itu, mereka para istri adalah pakaian bagi kamu wahai suami dan kamu pun adalah pakaian bagi mereka.⁸¹ Ini menunjukkan bahwa malam dan begitu juga isteri/suami itu dari segi kegunaannya adalah sama yaitu sama-sama memperoleh kenikmatan ketika memakainya. Sama-sama

⁷⁶Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat: Bagi Kesehatan Fisik dan Jiwa*, (Jogyakarta: Sabil, 2013), 134.

⁷⁷Al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan*, 135.

⁷⁸Al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan*, 138.

⁷⁹Mehmet C. Oz, *Sehat Tanpa Dokter*, cetakan 7 (Bandung: Qanita, 2011), 149.

⁸⁰Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, 15, 8.

⁸¹Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, 1, 494-495.

kebutuhan biologis yang mesti dipenuhi, dan apabila tidak dipenuhi kebutuhan tersebut atau mengurangi kuantitasnya maka akan menimbulkan masalah. Tidur umpamanya, apabila kuantitasnya dikurangi maka membuat anda secara mental kurang awas dan lebih letih, mendorong anda makan lebih banyak, dan menempatkan anda pada risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kecelakaan, kata Mehmet.⁸² Allah swt. dengan tegas mengatakan *وجعلنا نومكم سباتا* [dan kami telah menjadikan tidur kamu pemutus], tidur adalah sebagai pemutus segala kegiatan yaitu istirahat,⁸³ artinya tidur bagi manusia di antara manfaatnya adalah untuk mengistirahatkan tubuh atau fisik setelah bekerja di siang harinya. Allah swt. berfirman dalam surah Yunus ayat 67; *وهو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه*; [Dia-lah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat]. Bahkan tidak hanya fisik yang istirahat tetapi organ-organ pencernaan, otot rangka, panca indera, dan otak sebagai alat berfikir, akan memberikan kesempatan tubuh untuk memfokuskan seluruh sumber dayanya untuk revitalisasi dan rejuvenasi sel-sel tubuh. Orang yang cukup tidur akan awet muda dan badannya sehat, sedangkan gangguan tidur akan membuat seseorang menjadi tidak bugar dan tidak sehat.⁸⁴ Kurang tidur dapat meningkatkan hormon kortisol dalam tubuh yang merupakan hormon kontra insulin dan menyebabkan ketidakseimbangan gula darah.⁸⁵

Hadis di atas menunjukkan bahwa selesai salat 'Isya merupakan start awal waktu tidur malam hari. Kalau disesuaikan dengan jam berarti sekitar pukul 08.00-09.00. Lalu waktu bangun tidurnya adalah sebelum masuk waktu salat subuh kira-kira 30 menit sampai 60 menit atau sekitar pukul 03.00-04.00 wib. Rentang waktu antara 03.00 sampai 05.00 adalah saat terjadinya pembuangan racun dari paru-paru.⁸⁶ Antara pukul 08.00-09.00 inilah suhu tubuh menurun, dan dengan menurunnya frekuensi gelombang otak, sehingga waktu inilah yang sebaiknya digunakan untuk istirahat atau tidur.⁸⁷

Ahli psikiatri dari Universitas California, Daniel F. Kripke, melakukan penelitian menarik tentang lama jam tidur seseorang yang dikaitkan dengan angka kematian. Penelitiannya dilakukan di Jepang dan AS selama 6 tahun dengan responden berusia 30-120 tahun. Ia menyimpulkan bahwa seseorang yang biasa tidur 8 jam dan di bawah 4 jam sehari memiliki

⁸²Mehmet C, Oz, *Sehat Tanpa Dokter*, 149.

⁸³Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, 15, 8.

⁸⁴Mohammad Ali Toha Assegaf, *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi*, cetakan ketiga, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2008), 58.

⁸⁵Yahya Amar, *Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat* (Jakarta: Gema Insani, 2016), 64.

⁸⁶Amin, *Sehat Holistik Ala Rasulullah*, 159.

⁸⁷Muhammad Yusuf bin Abdurrahman, *Ajaibnya Bangun Pagi dan Bangun Malam: Untuk Kesehatan Tubuh dan Jiwa* (Jakarta: Diva Press, 2013), 21-22.

risiko kematian yang lebih cepat dibandingkan orang-orang yang tidur 6-7 jam sehari yang ternyata lebih memiliki umur yang lebih panjang. Riset dari Asosiasi Kanker Amerika bahkan menyatakan tidur sembilan jam sehari lebih berisiko ketimbang tidur empat jam sehari. Kurang tidur memiliki efek mengganggu sistem imun dan meningkatkan kerentanan terhadap serangan infeksi. Orang yang kurang tidur lazimnya memiliki umur lebih pendek lantaran berpeluang didera penyakit degeneratif akibat mutasi sel.⁸⁸

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para ahli dari University Hospital of Madrid, Spanyol, selama tiga tahun, membuktikan bahwa salah satu penyebab pikun di masa tua seseorang adalah tidur yang terlalu lama. Mereka yang tidur 8 sampai 9 jam setiap malam memiliki penyakit pikun yang lebih tinggi 2 kali lipat, bila dibanding dengan mereka yang hanya tidur 6 jam semalam. Penelitian selama 3 tahun ini menunjukkan bahwa seseorang yang tidur lebih lama daripada jam normalnya dan memiliki perasaan mengantuk di siang hari adalah tanda-tanda seseorang mengalami pikun”, kata susanne Sorenson, Direktur Alzheimer’s Society yang dipublikasi Telegraph, 13 Agustus 2009.⁸⁹

Ibn Qayyim mensinyalir bahwa banyaknya tidur itu mematikan hati, memberatkan badan, rugi waktu, mewariskan banyaknya lupa dan malas dan sesuatu yang tidak disukai dan mudarat bagi badan. Tidur yang bermanfaat itu adalah sebatas apa yang dibutuhkan kepadanya.⁹⁰ Maksudnya tidur yang bermanfaat itu adalah hanya sebatas kebutuhan hilangnya rasa ngantuk, kalau lebih dari itu berarti akan membuat penyakit bagi badan.

Dengan demikian istirahat atau tidur malam yang cukup (proporsional) adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan bahkan pengobatan apabila tidurnya dengan mematikan lampu atau tanpa ada cahaya sedikitpun sebagaimana diuraikan pada bahasan sebelumnya. Sebaliknya apabila tidak tidur (begadang) atau tidur berlebihan di malam hari atau kurang tidur akan mengundang dan menyebabkan penyakit. Atas dasar itu tidurlah setelah salat Isya dan bangunlah di sepertiga malam untuk melaksanakan qiyamullail. Penelitian kedokteran yang masih berpegang teori lama menunjukkan bahwa lama waktu tidur ideal orang dewasa adalah berkisar 6-8 jam. Penelitian kedokteran terbaru, bangun 1/3 malam yang

⁸⁸Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 202.

⁸⁹Amin, *Sehat Holistik Ala Rasulullah*, 191.

⁹⁰Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *Madārij as-Sālikīn bain Iyyāk Na‘bud wa Iyyāk Nasta‘īn*, Muḥammad al-Mu‘taṣim Billāh al-Bagdai. ed., 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Arabi, 1446 H/1996 M), 456.

diikuti salat tahajjud akan memperbaiki kekebalan tubuh melatih kemampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap perubahan irama sirkadian.⁹¹

Tidur di siang hari tidak bisa menggantikan tidur di malam hari dalam hal kualitas tubuh meregenerasi dan merestorasi sel-sel dan jaringan. Hanya pada malam hari terjadi detoksifikasi (pembuangan racun) dari dalam tubuh.⁹² Inilah salah satu bukti sayangnya Allah kepada makhluknya. Allah swt. menciptakan zat kimia dalam diri manusia untuk menghalau racun di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan zat kimia itu dengan baik adalah dengan cara tidur di malam hari. Itu sebabnya para ahli mempertanyakan bahwa sebenarnya apa penyebab manusia itu tidur? Sampai sekarang belum ditemukan oleh ahli secara pasti. Kalaupun ada temuan-temuan mereka hanyalah sebatas manfaat dari tidur tersebut, sementara penyebabnya belum diketahui.

Dari berbagai uraian di atas dapat dirangkum bahwa dalam pola tidur Rasulullah saw. memiliki prinsip-prinsip dasar dalam kehidupan. Prinsip-prinsip dasar yang diperoleh dari pola tidur Rasul ini di antaranya adalah; tidur merupakan memberikan kebutuhan tubuh manusia yang wajib diberikan untuk istirahat setelah bekerja dan beribadah kepada Allah swt. baik secara fisik dan psikis. Untuk memenuhi prinsip dalam memberikan kebutuhan fisik dan psikis tersebut mesti diperhatikan kebersihannya, keteraturannya dan pemeliharannya dari kemudratan. Prinsip berikutnya adalah dalam suasana apapun dan kapanpun tetap wajib mengingat Allah swt., di saat bekerja, beribadah, bahkan mau tidur dan bangun. Sebagai hamba Allah wajib menyerahkan dan mempasrahkan diri kepada-Nya. Dengan demikian berbagai nilai yang terkandung dalam pola tidur tersebut diperoleh dengan baik termasuk nilai-nilai kesehatan tubuh manusia baik itu fisik, psikis dan spritualis.

⁹¹Assegaf, *Smart Healing*, 59.

⁹²Amin, *Sehat Holistik Ala Rasulullah*, 190.

BAB IV

NILAI-NILAI KESEHATAN DALAM POLA IBADAH RASUL

Pola ibadah Rasul yang dimaksudkan dalam bahasan ini adalah pola ibadah yang dilakukan oleh Rasulullah saw. dalam kehidupan sehari-hari, bukan pola ibadah Rasulullah secara keseluruhan. Di antara yang dimaksudkan dalam ibadah sehari-hari tersebut adalah, wudu, salat, puasa, zikir, doa dan membaca Alquran, dan sedekah. Masing-masing akan dikaji dengan mengambil beberapa Hadis yang terkait dengannya dan akan digali nilai-nilai kesehatan secara universal yang terkandung di dalamnya.

A. Wudu

Wudu, menurut bahasa, berasal dari kata *al-wada'ah*, yang artinya kebersihan dan kecerahan. Kata wudu' dengan men-*dammah*-kan *waw* adalah perbuatan wudu, sedangkan dengan mem-*fathah*-kan *waw* adalah air untuk berwudu. Menurut istilah, wudu adalah penggunaan air pada anggota-anggota tubuh tertentu untuk menghilangkan apa yang menghalangi seseorang dari melaksanakan salat dan ibadah yang lain.¹

Umat Islam sebelum mendirikan salat maupun ibadah lainnya diwajibkan terlebih dahulu membersihkan badan dengan berwudu. Perintah berwudu ini datang dari Allah swt. yang Maha Mengetahui dan Maha dari segala Maha. Dengan demikian dipastikan bahwa sebelum adanya perintah Allah tentang wudu ini manusia umumnya dan umat Muḥammad khususnya belum mengenal apa itu wudu dan bagaimana tata cara pelaksanaannya. Bahkan yang lebih luar biasanya lagi adalah begitu banyak perintah Allah swt. dalam masalah ibadah seperti salat, zakat, puasa dan haji, Allah swt. tidak menjelaskan bagaimana tata cara pelaksanaannya, tetapi wudu ini Allah swt. dengan secara jelas menjelaskan tata cara pelaksanaannya. Perintah berwudu dan tata caranya dijelaskan Allah swt. dalam Alquran surah al-Ma'idah: 6 berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى

¹Abū Mālik Kamal ibn as-Sayyid Sālim, *Shahih Fiqih Sunnah*, Muhammad Nasiruddin al-Albani dkk, ed., terjemah Abū Ihsan Al-Atsari, Pustaka At-Tazkia, ed., 1 (Jakarta: Pustaka At-Tazkia, 2006), 140.

أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْعَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُنِيبَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, 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.

Hadis Nabi yang menjelaskan tentang berwudu ini antara lain adalah riwayat Abū Dāwud pada bab *farad al-wuḍū'* nomor Hadis 61.²

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنِ ابْنِ عَقِيلٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْحَنْفِيَّةِ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ رَضِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ الطُّهُورُ، وَتَحْرِيمُهَا التَّكْبِيرُ، وَتَحْلِيلُهَا التَّسْلِيمُ»

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami 'Usmān ibn Abū Syaibah, menceritakan kepada kami Wakī', dari Sufyān, dari Ibn 'Aqīl, dari Muḥammad ibn al-Ḥanafīyyah, dari 'Alī ra. ia berkata: Rasulullāh saw. bersabda: Kunci (pembuka) salat itu adalah bersuci, permulaannya adalah takbir dan penutupnya adalah salam.

Sebelum berwudu ada beberapa hal yang mesti dilakukan, seperti cuci tangan, *istinsār* dan *istinsyāq*. Semua itu dilakukan adalah untuk kesempurnaan wudu, agar kotoran-kotoran, setan dan lainnya yang ada di dalam anggota tubuh hilang. Bahkan tidak hanya itu, dosa-dosa seseorangpun akan keluar seiring dengan mengalirnya air dari anggota-anggota wudu

²Abū Dāwūd Sulaimān ibn al-Asy'as as-Sijistānī, *Sunan Abū Dāwud*, Muḥammad Muḥy ad-Dīn 'Abd al-Ḥamīd, ed., 1 (Beirut: Maktabah al-al-'Asriyah, t.t.), 16.

sebagaimana Hadis Rasulullah saw. riwayat Muslim di dalam *Ṣaḥīḥ Muslim* pada bab *khurūj al-khaṭāyā ma‘a al-wuḍū’* nomor Hadis 33-(245).³

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مَعْمَرٍ بْنِ رَبِيعٍ الْقَيْسِيُّ حَدَّثَنَا أَبُو هِشَامٍ الْمَخْزُومِيُّ عَنْ عَبْدِ الْوَاحِدِ - وَهُوَ ابْنُ زِيَادٍ - حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ حَكِيمٍ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُنْكَدِرِ عَنْ حُمْرَانَ عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عَفَّانَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - « مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الوُضُوءَ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ ».

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Ma‘mar ibn Rib‘ī al-Qaisī, menceritakan kepada kami Abū Hisyām al-Makhzūmī, dari ‘Abd al-Wāhid –ia adalah Ibn Ziyād– menceritakan kepada kami ‘Usmān ibn Ḥakīm, menceritakan kepada kami Muḥammad ibn al-Munkadir, dari Ḥumrān, dari ‘Usmān ibn ‘Affān, ia berkata, Rasulullah saw. bersabda : “Siapa yang berwudu lalu melakukannya dengan baik dan sempurna, maka dosa-dosa akan keluar dari tubuhnya hingga ia keluar dari bawah kukukukunya.”

Setiap anggota tubuh yang dibasuh ketika berwudu akan keluar darinya dosa-dosa sehingga menjadi bersih dari dosa. Dalam hal ini Rasulullah saw. bersabda dalam riwayat Muslim pada bab *khurūj al-khaṭāyā ma‘a al-wuḍū’* nomor Hadis 32-(244).⁴

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ، ح، وَحَدَّثَنَا أَبُو الطَّاهِرِ، وَاللَّفْظُ لَهُ أَحَبْرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ وَهَبٍ، عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ، عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ - أَوْ الْمُؤْمِنُ - فَعَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ -، فَإِذَا عَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ -، فَإِذَا عَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَشَتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الدُّنُوبِ»

³Muslim ibn al-Hajjāj Abū al-Ḥasan al-Qusyairī an-Naisabūrī, *al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-‘Adl ‘an al-‘Adl ilā Rasūlillāh saw.* (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ Muslim*), Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, ed., 1 (Beirut: Dār Ihyā at-Turāṣ, t.t.), 216.

⁴Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 1, 215.

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Suwaid ibn Sa'īd, dari Mālik ibn Anas. Jalur lain Muslim berkata: menceritakan kepada kami Abū at-Tahir (lafal Hadis ini darinya), memberitakan kepada kami 'Abdullāh ibn Wahb, dari Mālik ibn Anas, dari Suhail ibn Abū Sālih, dari ayahnya, dari Abū Hurairah: Rasulullāh saw. bersabda: Apabila seorang hamba muslim atau mukmin berwudu, ketika ia membasuh wajahnya, maka keluarlah dari wajahnya semua kesalahan yang dilakukan oleh pandangannya bersama tetesan air atau bersama tetesan air terakhir (yang mengalir darinya). Apabila ia mencuci kedua tangannya, maka kelurallah dari tangannya semua kesalahan yang dilakukan oleh tangannya bersama tetesan air atau bersama tetesan air terakhir (yang mengalir darinya). Apabila ia mencuci kakinya, maka akan keluarlah semua kesalahan yang dilangkahkan oleh kedua kakinya bersama tetesan air atau bersama tetesan terakhir (yang mengalir darinya). Hingga ia keluar dalam keadaan bersih dari dosa.

Anggota badan yang dialiri air ketika berwudu adalah muka, tangan, kepala dan kaki. Muka, tangan dan telapak kaki adalah beberapa di antara organ tubuh yang memiliki daya sensitivitas yang lebih bila terkontaminasi kuman-kuman dan virus. Diketahui bahwa pada setiap satu centimeter persegi (kubik) udara terdapat miliaran kuman. Meski terhitung 5 kali kita berwudu, namun hal itu tidak dengan serta merta mampu menghindar secara total dari bahaya-bahaya kotoran di dalam tubuh.⁵

Rasulullah saw. memberikan ilustrasi tentang manfaat wudu ini kepada tubuh dengan berwudu minimal 5 kali sehari semalam di dalam Hadisnya riwayat al-Bukhārī pada bab *aṣ-ṣalawāt al-khams kaffārah* nomor Hadis 528.⁶

حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ حَمْرَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي ابْنُ أَبِي حَازِمٍ، وَالِدَرَّاورِدِيُّ، عَنْ يَزِيدَ يَعْنِي ابْنَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْهَادِ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِنَابِ

⁵Muhammad Kāmil Abdussamad, *Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'an*, terjemah Alimin dkk., cetakan 2 (Jakarta: Akbar, 2003), 292.

⁶Muhammad ibn Isma'īl Abū 'Abdillāh Al-Bukhārī al-Ju'fī, *al-Jāmi' al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasulillāh Ṣallā Allāh 'alaih wa Salam Sunanih wa Ayyāmih* (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*), Muḥammad Zuhair bin Nāṣir an-Nāṣir, ed., 1 (t.t.p.: Dar Tuq an-Najāh, 1422 H), 112, Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 1, 462., Muḥammad ibn 'Īsa ibn Surah at-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, Ahmad Muḥammad Sākir dan Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, ed., 5 (Mesir: Mustafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1395 H/1975 M), 151.

أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ: ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ " قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ شَيْئًا، قَالَ: «فَدَلِكِ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا»

Al-Bukhāri berkata: menceritakan kepada kami Ibrāhīm ibn Ḥamzah, ia berkata: menceritakan kepadaku Ibn Abū Hazīm dan ad-Darāawardī, dari Yazīd yaitu Ibn ‘Abdullāh ibn al-Hād, dari Muḥammad ibn Ibrāhīm, dari Abū Salamah ibn ‘Abd ar-Raḥmān dari Abū Hurairah ra. bahwasanya ia mendengar Rasulullāh saw. bersabda: Bagaimana pendapat kamu, seandainya ada sebuah sungai di pintu salah satu dari kalian, lalu ia mandi setiap hari lima kali, apakah masih ada kotorannya? Mereka menjawab, Tidak tersisa sesuatu kotoran pun. Beliau bersabda, Maka demikian itu halnya shalat lima waktu, Allah akan menghapus kesalahan-kesalahan dengannya.

Secara lahirnya, kesalahan-kesalahan yang dimaksud Hadis tersebut adalah meliputi dosa yang kecil maupun yang besar secara umum. Namun imam Ibnu Hajar mengutip pendapat Ibn Baṭṭāl yang mengatakan bahwa yang dimaksud adalah dosa-dosa yang kecil saja. Alasannya adalah di dalam Hadis tersebut, Rasulullāh saw. menggunakan perumpamaan dengan kata *درن* (kotoran). Sedangkan *درن* (kotoran) tersebut adalah pasti dinisbatkan pada kotoran yang kecil atau sedikit dibanding dengan kotoran-kotoran yang lebih besar lainnya. Oleh karena itu, maksud “*درن*” di dalam Hadis tersebut adalah biji kecil. Atau yang dimaksud adalah *وسخ* (kotoran) yang bisa dibersihkan dengan mandi dan berbersih.⁷

Hadis ini memang menjelaskan tentang salat tetapi yang dimaksudkan di dalamnya adalah wudu. Karena ketika seseorang mau salat tentu sebelum mengerjakan salat terlebih dahulu berwudu. Dengan melakukan wudu minimal 5 kali sehari semalam tidak serta merta menjamin tubuh menjadi bersih dari kuman secara totalitas. Tetapi itu merupakan sebuah usaha preventif. Ada banyak studi Islam yang menunjukkan bahwa tubuh yang senantiasa memelihara wudu dan mandi hanya mengandung sejumlah kecil bakteri, tidak seperti mereka yang tidak mempraktikkan wudu. Kulit dan mulut mereka menjadi tempat berkembang biak bagi kuman, sehingga terserang penyakit lebih besar. Penelitian di Universitas Alexandria oleh Musthafa Syahatah, salah seorang dekan fakultas THT, menunjukkan bahwa jumlah kuman pada orang yang berwudu lebih sedikit daripada orang yang tidak berwudu.⁸

⁷Ahmad ibn ‘Alī Ibn Ḥajar Abū al-Faḍl al-‘Asqalānī (selanjutnya ditulis al-‘Asqalānī), *Fath al-Bārī Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 2 (Beirut: Dār al-Mā’rifah, 1379H), 12.

⁸Zaidul Akbar, *Hidup Sehat Ala Rasulullāh; Jangan Mau Jadi Manusia Karatan*, (Bandung : Mizan, 2014), 103.

Manfaat wudu ini bagi kesehatan sudah dibuktikan oleh para ahli. Di antaranya Ahmad Syauby Ibrahim, peneliti dan ahli penyakit dalam dan jantung pembuluh darah dari London mengungkapkan, “Para pakar sampai pada kesimpulan bahwa mencelupkan anggota tubuh ke dalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada saraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan, dan insomnia (susah tidur)”.⁹ Membasuh dengan mengalirkan air kepada anggota badan dalam hal ini tentunya lebih baik dari pada mencelupkan sebagaimana penelitian tersebut. Karena ketika berwudu apabila mencelupkan anggota wudu kepada satu wadah air maka air tersebut tidak bisa lagi digunakan untuk mencelupkan anggota wudu berikutnya apabila isinya tidak sampai 2 kullah. Dalam konteks ilmu fikih air tersebut dikenal dengan air *musta'mal* (air yang sudah digunakan untuk bersuci), sementara dalam konteks kesehatan air yang ada pada wadah tersebut sudah dicemari kuman, bakteri dan virus lainnya yang ada pada kulit anggota wudu tersebut.

Para ilmuwan membuktikan bahwa wudu dapat mencegah lebih dari 17 macam penyakit, antara lain trakom, influenza, batuk rejan, radang amandel, penyakit-penyakit telinga, dan penyakit-penyakit kulit.¹⁰ Kulit manusia dengan berat 10 pon seluas 2 m² dan ketebalan 1,4 hingga 4 mm membungkus tubuh dengan kemampuan regenerasi yang dahsyat. Sepuluh miliar sel kulit mati setiap harinya. Setiap jam, sekitar 600.000 partikel kulit kita mati. Secara akumulatif, diperkirakan 700 gram kulit kita buang setiap tahunnya. Kematian sel-sel kulit ini kemudian berwujud sebagai “kotoran daki”.¹¹

Masih banyak lagi manfaat wudu berdasarkan penelitian para ahli. Di antaranya yang lain adalah, wudu itu dapat melancarkan peredaran darah, meningkatkan kekebalan tubuh, memperbaiki sistem kelistrikan tubuh, sebagai terapi akupunktur, menjadikan pikiran lebih mudah konsentrasi, mencegah kanker kulit, menjaga kesehatan mulut dan gigi, mencegah penyakit saluran pernafasan, membersihkan kulit dari bakteri dan menjaga kesehatan psikis.¹²

Sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan oleh seorang dosen spesialis kekebalan tubuh di Universitas ‘Ain Syams, Kairo, Mesir, Majidah Amir, yang juga bekerja sebagai seorang konsultan terapi pengobatan alternatif,

⁹ Fauzan Muttaqien, *Healthy Lifestyle; Kamu Sehat, Allah Cinta*, (Jakarta : Gema Insani, 2015), h. 47.

¹⁰ Abdul Basith Muhammad Sayyid, *Rasulullah Sang Dokter*, terjemah M. Mansur Hamzah dan M. Habiburrahman (Solo: Tiga Serangkai, 2004), 68.

¹¹ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Noura Books, 2012), 71.

¹² Muttaqien, *Healthy Lifestyle*, 47-53.

menyatakan bahwa berwudu merupakan sarana yang sangat efektif untuk mengatasi kelelahan dan kepenatan. Di samping itu, wudu juga dapat memberikan suntikan semangat baru bagi seseorang. Ia juga mengatakan bahwa seorang muslim yang berwudu untuk melakukan salat dapat mengembalikan keseimbangan energi yang mengalir di dalam tubuhnya. Berwudu juga dapat memperbaiki jaringan tubuh seseorang, karena dirinya telah dibersihkan dari kesalahan dan dosa-dosa yang memiliki pengaruh dan dampak besar terhadap kondisi psikologis dan fisiknya...Wudu dapat mengobati kerapuhan yang terdapat pada tubuh.¹³

Membasuh wajah dan kedua tangan hingga siku dapat menghilangkan kotoran dan bakteri yang menempel di daerah tersebut. Amalan tersebut dapat pula membersihkan permukaan kulit dari gangguan keringat. Di samping itu, hal serupa juga dapat membersihkan kulit dari zat-zat berlemak yang dikeluarkan oleh kelenjar kulit. Membasuh kedua kaki yang disertai dengan penggosokan yang baik dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Hal ini disebabkan, di dalam kaki terdapat urat saraf yang berhubungan dengan seluruh anggota tubuh. Orang yang menggosok kakinya dengan sempurna ketika berwudu, dalam waktu yang sama berarti ia juga memijat seluruh anggota tubuhnya, sekalipun hanya memijat kedua kakinya.¹⁴

Hal yang sama juga dikemukakan oleh William Fitzgerald dan Eunice Ingham. Mereka mengatakan bahwa tubuh manusia terbagi ke dalam sepuluh zona yang sama, mulai dari puncak kepala hingga ujung jari kaki. Dia percaya bahwa menstimulasi zona tertentu pada kaki akan menghasilkan efek yang diinginkan pada zona di bagian tubuh yang lain. Eunice Ingham kemudian mengembangkan “diagram tubuh”, yang menurutnya membuktikan betapa setiap bagian tubuh direfleksikan di bagian tertentu di telapak kaki, jari kaki, dan bagian samping kaki. Misalnya, bagian belakang ibu jari kaki sangat terkait dengan leher, dan bagian pusat telapak kaki di pangkal jari-jari merefleksikan jantung.¹⁵

Terapi pijat sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Tidak heran kalau pijat ini merupakan terapi pengobatan kuno yang sangat membantu bukan hanya untuk manusia bahkan hewan sekalipun. Dengan memijat bagian-bagian tertentu dari tubuh manusia maka itu akan memiliki efek yang positif terhadap kesehatan tubuh. Tidak heran kalau Hippocrates mengatakan; “jalan menuju kesehatan adalah mandi aroma dan pijat setiap

¹³Hasan bin Ahmad Hammam, et.al, *Terapi dengan Ibadah*, terjemah Tim Aqwam, cetakan 4 (Solo: Aqwam, 2013), 201-202.

¹⁴Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 207.

¹⁵Mehmet C. Oz. dkk., *Healing from the Heart; Menggali Kearifan Nonkonvensional Untuk Kesehatan Holistik*, (Bandung : Qanita, 2011), 173.

hari.¹⁶ Hipocrates yang hidup pada abad keempat sebelum Masehi di Yunani, dikenal sebagai bapak kedokteran modern, berkali-kali memuji kualitas kuratif dan restoratif pijat.¹⁷

Seorang psikiater dan neurology dari Austria, Leofold Werner von Ehrenfels, karena penelitiannya mengenai khasiat wudu akhirnya ia masuk Islam. Dia mengatakan bahwa pusat-pusat saraf yang paling peka dari tubuh manusia berada di sebelah dahi, tangan dan kaki. Pusat-pusat saraf tersebut sangat sensitif terhadap air segar... Dengan senantiasa membasuh air segar pada pusat saraf tersebut, maka orang akan memelihara kesehatan dan keselarasan pusat sarafnya.¹⁸

Dengan demikian, sungguh luar biasa apa yang disampaikan oleh Rasulullah saw. di atas. Dalam Hadis di atas dengan tegas mengatakan bahwa berwudu dengan baik dan sempurna maka dosa-dosa akan keluar dari tubuhnya. Terbukti secara ilmiah bahwa apa yang dikatakan oleh Rasulullah saw. di atas adalah benar. Telah terbukti bahwa dibasuhnya sebagian tubuh dengan air sebanyak lima kali sehari dan pada fase-fase tertentu dari rutinitas harian dapat membantu dan membuat rileks otot-otot tubuh dan meredakan ketegangan fisik maupun psikis.¹⁹

Apalagi setelah berwudu dilanjutkan dengan mendirikan salat sebagaimana Hadis riwayat Abū Dāwūd pada bab *al-istigfār* nomor Hadis 1521.²⁰

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ، عَنْ عَثْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةَ الثَّقَفِيِّ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ رَبِيعَةَ الْأَسَدِيِّ، عَنْ أَسْمَاءَ بْنِ الْحَكَمِ الْفَزَارِيِّ، قَالَ: سَمِعْتُ عَلِيًّا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ: كُنْتُ رَجُلًا إِذَا سَمِعْتُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَدِيثًا نَفَعَنِي اللَّهُ مِنْهُ بِمَا شَاءَ أَنْ يَنْفَعَنِي، وَإِذَا حَدَّثَنِي أَحَدٌ مِنْ أَصْحَابِهِ اسْتَحْلَفْتُهُ، فَإِذَا حَلَفَ لِي صَدَّقْتُهُ، قَالَ: وَحَدَّثَنِي أَبُو بَكْرٍ وَصَدَقَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " مَا مِنْ عَبْدٍ يُذْنِبُ ذَنْبًا، فَيُحْسِنُ الطُّهُورَ، ثُمَّ يَقُومُ فَيُصَلِّي

¹⁶Mehmet C. Oz. *Healing from the Heart*; 161.

¹⁷Mehmet C. Oz, *Healing from the Heart*; 167.

¹⁸Muttaqien, *Healthy Lifestyle*, 47.

¹⁹Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, terjemah: Ali Nurdin dan Saefuddin Zuhri (Jakarta: Gema Insani Press, 2009), 286.

²⁰Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 2, 86.

رَكَعَتَيْنِ، ثُمَّ يَسْتَعْفِرُ اللَّهَ، إِلَّا عَفَرَ اللَّهُ لَهُ، ثُمَّ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ: {وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ} [آل عمران: ١٣٥] إِلَى آخِرِ الْآيَةِ

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Musaddad, menceritakan kepada kami Abū ‘Awānah, dari ‘Usmān ibn al-Mugīrah as-Šaqafī, dari ‘Alī ibn Rabī‘ah al-Asadī, dari Asmā’ ibn al-Ḥakam al-Fazarī, ia berkata: saya mendengar ‘Alī ra. mengatakan: saya adalah seorang laki-laki apabila saya mendengar dari Rasulullāh sebuah Hadis semoga Tuhan memberi saya manfaat darinya apa pun yang Dia kehendaki untuk memberi saya manfaat. Jika salah satu sahabatnya berbicara kepadaku, aku membuatnya bersumpah, apabila ia telah bersumpah padaku saya akan membenarkannya. ‘Alī berkata: dan menceritakan kepada kami Abū Bakr ra. dan Abū Bakr adalah benar, bahwa ia berkata: saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: Tidaklah seorang hamba melakukan sebuah dosa, lalu ia menyempurnakan wudunya kemudian berdiri untuk mengerjakan salat dua rakaat, dan setelah itu ia memohon ampunan kepada Allah, melainkan ia diampuni. Kemudian Rasul membaca Alquran surah Ali ‘Imran ayat 135. orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, (segera) mengingat Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya, dan siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahui

B. Salat

Hadis yang terkait dengan bahasan tentang tema salat yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah waktu salat, tata cara pelaksanaan salat, salat di awal waktu dan salat berjamaah.

1. Waktu Salat

Allah swt. di dalam Alquran sesungguhnya menetapkan bahwa; ان الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا [Sesungguhnya salat bagi seorang mukmin itu diwajibkan beberapa waktu]. Waktu salat yang lima sesungguhnya ditetapkan Allah swt. sebagaimana dalam firmanNya. Hadis-hadis tentang waktu salat fardu umumnya para periwayat *kutub at-tis‘ah* mencatatnya dalam kitab-kitab mereka. Redaksi Hadis yang mereka tuliskan dalam kitab masing-masing tidak berbeda secara signifikan. Masing-masing mereka mencatatkan Hadis antara satu dengan lainnya saling melengkapi sehingga dapat dipahami secara jelas waktu masing-masing salat yang diwajibkan. Di antara Hadis-

hadis tersebut adalah riwayat Ahmad dalam nomor Hadis 3081²¹ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْحَارِثِ، حَدَّثَنِي حَكِيمُ بْنُ حَكِيمٍ، عَنْ نَافِعِ بْنِ جُبَيْرٍ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " أَمَّنِي جِبْرِيلُ عِنْدَ الْبَيْتِ، فَصَلَّى بِي الظُّهْرَ حِينَ زَالَتِ الشَّمْسُ، فَكَانَتْ بِقَدْرِ الشِّرَاكِ، ثُمَّ صَلَّى بِي الْعَصْرَ حِينَ كَانَ ظِلُّ كُلِّ شَيْءٍ مِثْلَيْهِ، ثُمَّ صَلَّى بِي الْمَغْرَبَ حِينَ أَفْطَرَ الصَّائِمُ، ثُمَّ صَلَّى بِي الْعِشَاءَ حِينَ غَابَ الشَّفَقُ، ثُمَّ صَلَّى بِي الْفَجْرَ حِينَ حَزَمَ الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ عَلَى الصَّائِمِ، ثُمَّ صَلَّى الْعَدَّ الظُّهْرَ حِينَ كَانَ ظِلُّ كُلِّ شَيْءٍ مِثْلَهُ، ثُمَّ صَلَّى بِي الْعَصْرَ حِينَ صَارَ ظِلُّ كُلِّ شَيْءٍ مِثْلَيْهِ، ثُمَّ صَلَّى بِي الْمَغْرَبَ حِينَ أَفْطَرَ الصَّائِمِ، ثُمَّ صَلَّى بِي الْعِشَاءَ إِلَى ثُلُثِ اللَّيْلِ الْأَوَّلِ، ثُمَّ صَلَّى بِي الْفَجْرَ فَأَسْفَرَ، ثُمَّ التَّفَّتْ إِلَيَّ فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ، هَذَا وَقْتُ الْأَنْبِيَاءِ مِنْ قَبْلِكَ، الْوَقْتُ فِيمَا بَيْنَ هَذَيْنِ الْوَقْتَيْنِ "

Ahmad berkata: menceritakan kepada kami ‘Abd ar-Razzāq, menceritakan kepada kami Sufyān, dari ‘Abd ar-Rahmān ibn al-Hārīs, menceritakan kepadaku Hakīm ibn Hakīm, dari Nāfi‘ ibn Jubair dari Ibn ‘Abbās, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: Jibril mengimamiku di samping Baitullah dua kali. Lalu ia salat Zuhur denganku ketika matahari tergelincir kira-kira seukuran tali sandal. Ia salat Asar denganku ketika (panjang) bayangan suatu benda semisal dengannya. Ia salat denganku yakni Magrib ketika orang yang puasa berbuka. Ia salat Isya denganku ketika mega terbenam. Ia salat Fajar (Subuh) denganku ketika makanan dan minuman haram bagi orang yang berpuasa. Ketika keesokan harinya, ia salat Zuhur denganku ketika bayangan suatu benda semisal dengannya. Ia salat Asar denganku ketika (panjang) bayangan suatu benda dua kali dari benda tersebut. Ia salat Maghrib denganku ketika orang yang puasa berbuka. Ia salat Isya denganku sampai sepertiga malam. Ia

²¹Ahmad ibn Hanbal ibn Hilāl ibn Asad asy-Syaibānī (selanjutnya ditulis Ahmad ibn Hanbal), *Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal*, (selanjutnya ditulis *Musnad Ahmad*), Syu‘aib al-Arnu‘ut, ed., 5 (t.t.p: Mu‘assasah ar-Risālah, 1421 H/2001 M), 202.

salat Fajar denganku lalu (pagi) menjadi terang. Kemudian ia menoleh kepadaku dan berkata, “Wahai Muḥammad, ini adalah waktu para nabi sebelum engkau. Maka waktunya adalah di antara dua waktu ini.”

Sementara dalam riwayat Muslim pada bab *auqāt aṣ-ṣalawāt al-khams* nomor Hadis 173-(612)²² disebutkan sebagai berikut:

وَحَدَّثَنِي أَحْمَدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدَّوْرَقِيِّ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ، حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، حَدَّثَنَا قَتَادَةُ، عَنْ أَبِي أَيُّوبَ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «وَقْتُ الظُّهْرِ إِذَا زَالَتِ الشَّمْسُ وَكَانَ ظِلُّ الرَّجُلِ كَطُولِهِ، مَا لَمْ يَخْضِرِ الْعَصْرُ، وَوَقْتُ الْعَصْرِ مَا لَمْ تَصْفَرَّ الشَّمْسُ، وَوَقْتُ صَلَاةِ الْمَغْرِبِ مَا لَمْ يَغِبِ الشَّفَقُ، وَوَقْتُ صَلَاةِ الْعِشَاءِ إِلَى نِصْفِ اللَّيْلِ الْأَوْسَطِ، وَوَقْتُ صَلَاةِ الصُّبْحِ مِنْ طُلُوعِ الْفَجْرِ مَا لَمْ تَطْلُعِ الشَّمْسُ، فَإِذَا طَلَعَتِ الشَّمْسُ فَأَمْسِكْ عَنِ الصَّلَاةِ، فَإِنَّهَا تَطْلُعُ بَيْنَ قَرْنَيْ شَيْطَانٍ»

Muslim berkata: menceritakan kepadaku Aḥmad ibn Ibrāhīm ad-Dauraqī, menceritakan kepada kami ‘Abd aṣ-Ṣamad, menceritakan kepada kami Hammām, menceritakan kepada kami Qatādah, dari Abū Ayyūb, dari ‘Abdullāh ibn ‘Amr, bahwa Rasulullah saw. bersabda: waktu Zuhur apabila matahari tergelincir, sampai bayang-bayang seseorang sama dengan tingginya, yaitu selama belum datang waktu Asar. Waktu Asar sebelum matahari belum menguning. Waktu Magrib selama *syafaq* (mega merah) belum terbenam. Waktu Isya sampai tengah malam yang pertengahan. Waktu Subuh mulai fajar menyingsing sampai selama matahari belum terbit. Apabila telah terbit matahari maka berhentilah salat, karena sesungguhnya waktu itu adalah waktu setan berkeliaran.

Dari Hadis-hadis di atas dipahami bahwa waktu masing-masing salat itu ada dua waktu. Maksud dua waktu di sini adalah waktu awal dan akhirnya masing-masing salat.

a. Subuh

Salat Subuh waktunya mulai fajar menyingsing sampai selama matahari belum terbit. Dengan demikian waktu salat Subuh adalah waktu

²²Muslim ibn al-Hajjāj Abū al-Hasan al-Qusyairī an-Naisabūrī, *al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-‘Adl ‘an al-‘Adl ila Rasulillāh saw.* (selanjutnya ditulis *Ṣaḥīḥ Muslim*), Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Baqī, ed., 1 (Beirut: Dar Ihyā at-Turās, t.t.), 1, 427.

peralihan dari malam ke siang. Dalam suasana seperti ini hormon melatonin berangsur-angsur akan menurun dalam tubuh. Pada waktu subuh terjadi peningkatan nitric oxide (NO) di dalam udara dan mulai menghilang ketika matahari terbit. Gas ozon merupakan gas yang amat bermanfaat bagi sistem saraf dalam tubuh kita dan memberi kekuatan mental dan fisik. Maka dari itu, orang-orang yang bangun pagi dan tidak tidur hingga waktu duha akan mendapatkan nikmat dari Allah swt. berupa gas ozon.²³

Waktu Subuh merupakan perintah Allah swt. agar meninggalkan tempat tidurnya. Allah swt. memerintahkan mendirikan salat Subuh sangat bermanfaat bagi misalnya; detoksifikasi (pengeluaran racun) dari dalam tubuh; terapi paru-paru (menormalkan fungsi paru-paru); menyehatkan dan menguatkan jantung; memberikan pasokan oksigen yang masih bersih pada darah; memudahkan buang air besar (BAB); dan menangkal stres.²⁴ Tidak heran ketika bangun pagi ketika bernafas sangat segar disebabkan oksigen yang masuk sangat segar apalagi di lingkungan yang banyak pepohonan. Demikian juga di saat pagi hari umumnya setiap orang akan melakukan BAB disebabkan proses pencernaan yang berlangsung di malam hari sangat baik sehingga sampah-sampah makanan yang dimakan kemarin siap untuk dibuang.

Di pagi hari, paling tidak ada tiga perubahan penting, yaitu; pertama, persiapan menyambut datangnya cahaya pada waktunya. Hal ini akan menurunkan kadar kelenjar sanubari, mengurangi melatonin, dan mengaktifkan organ tubuh lain yang memiliki ketergantungan dengan cahaya. Kedua; berakhirnya dominasi urat saraf penenang pada malam hari dan mulainya aktivitas saraf aktif yang berkerja di siang hari. Ketiga; persiapan untuk menggunakan energi dan kekuatan yang dihasilkan oleh naiknya hormon cortison pada pagi hari yang naik dengan sendirinya, dan bukan karena adanya gerakan bangun tidur setelah sebelumnya berbaring. Di samping itu, hormon alirtonin akan naik pada darah, begitu juga dengan hormon endorpin.²⁵

²³Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah: Hidup Sehat Menebar Manfaat*, cetakan kesembilan, (Bandung: Sygma Media Inovasi, 2020), 147.

²⁴Muhammad Rusli Amin, *Sehat Holistik Ala Rasulullah: Panduan Gaya Hidup Bagi Manusia Modern* (Jakarta: Halimun Media Citra, 2013), 59-160.

²⁵Hasan bin Ahmad Hammam, et.al, *Terapi dengan Ibadah*, terjemah Tim Aqwam, cetakan 4 (Solo: Aqwam, 2013), 253-254.

b. Zuhur

Salat Zuhur waktunya dimulai dari matahari tergelincir, sampai bayang-bayang seseorang sama dengan tingginya. Pada waktu Zuhur ini adalah merupakan naiknya hormon adrenalin maka dengan melakukan salat pada saat ini untuk menenangkannya. Demikian juga pada saat ini hormon esterogen dan testosteron akan mencapai puncaknya sehingga gairah seksualnya meningkat. Oleh karena itu, dengan mendirikan salat Zuhur pada waktu ini juga untuk menenangkan gairah tersebut. Pada saat ini juga, secara biologis tubuh membutuhkan tambahan suplai energi, setelah melakukan aktivitas yang melelahkan, sehingga salat menjadi jeda atau penenang sekaligus makan siang untuk menambah energi bagi tubuh untuk melanjutkan aktivitas berikutnya.²⁶

Manfaat salat zuhur bagi kesehatan: terapi jantung dan usus kecil sesuai dengan tradisi pengobatan China; menormalkan panas jantung akibat kerja yang berlebihan; memberikan kesempatan bagi jiwa untuk relaksasi; meredakan stres atau membentengi diri darinya; menyegarkan tubuh, karena sapuan air wudu yang menyentuh titik-titik akupunktur (titik relaksasi).²⁷

c. Asar

Salat Asar waktunya dimulai dari bayang-bayang matahari dua kali sesuatu itu sampai sebelum matahari belum menguning. Penelitian Zahir Qarami dari Yordania menjelaskan, bahwa salat Asar mampu menurunkan hormon adrenalin yang produksinya mencapai puncaknya antara pukul 15.00 sampai 16.00. pada saat seseorang sedang dalam tekanan psikis, dan dia tidak menggerakkan tubuhnya, maka kemungkinan dia terkena serangan fisik dan psikis amat besar, akibat pengaruh meningkatnya hormon adrenalin itu. Dengan kata lain, shalat ashar berfungsi sebagai kanal untuk pelepasan hormon adrenalin yang berlebihan itu.²⁸

d. Magrib

Salat Magrib di kala matahari terbenam sampai selama *syafaq* (maga merah) belum terbenam. Salat magrib dilaksanakan di saat pergantian siang ke malam. Di saat seperti ini tentunya alam sedang berproses berputar atau bergeser. Proses pergeseran ini secara alami akan mempengaruhi kepada seluruh makhluk yang ada. Biasanya di saat-saat seperti ini energi-energi

²⁶Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 254.

²⁷Amin, *Sehat Holistik*, 169.

²⁸Amin, *Sehat Holistik*, 180.

negatif sangat kuat. Adanya energi negatif ini maka umat Islam diwajibkan untuk mendirikan salat. Dalam suasana seperti ini biasa digunakan oleh para dukun, tukang sihir dan sebagainya untuk menyebarkan penyakit dan juga sekaligus waktu untuk pengobatan. Karena pada saat ini suhu tubuh manusia menurun drastis dari energi panas ke energi dingin yang menyebabkan tubuh sangat rentan ditimpa penyakit. Namun demikian, di saat ini juga para ahli pengobatan memanfaatkan suasana. Seperti yang dilakukan oleh para ahli pengobatan China untuk terapi ginjal. Karena suhu tubuh menurun drastis, dan (gerakan) salat Magrib bermanfaat untuk membuang sisa energi panas, sehingga proses terapi ginjal bisa berjalan maksimal.²⁹

Masuknya waktu salat Magrib tidak ubahnya lawan atau kebalikan di saat masuknya salat subuh. Kalau salat Magrib pelaksanaannya bertepatan masa peralihan terang ke gelap atau siang ke malam, sementara salat Subuh peralihan malam ke siang atau gelap ke terang. Dengan demikian hormon melatonin keluar lebih banyak dikarenakan mulai masuknya kegelapan, sehingga rasa kantuk dan malas pun mulai merasuk di dalam diri manusia. Sebaliknya, zat alsirotonin, cortisone, dan endorpin berkurang.³⁰

e. Isya

Salat Isya waktunya mulai dari telah lalu separuh malam sampai tengah malam yang pertengahan. Waktu salat Isya merupakan waktu peralihan dari masa sibuk ke masa istirahat, kebalikan dari salat Subuh. Ia adalah tempat perhentian yang tetap untuk perpindahan tubuh dari dominasi organ urat saraf aktif menuju dominasi saraf penenang.³¹ Waktu Isya merupakan waktu pergeseran alam sudah mulai membaik efeknya kepada tubuh. Pada waktu ini, temperatur tubuh akan menurun, detak jantungnya juga menurun, dan hormon darah akan bertambah.³² Itu sebabnya setelah melaksanakan salat Isya Nabi menganjurkan untuk langsung tidur. Kalau di pagi hari setelah salat Subuh tidak dianjurkan untuk tidur karena dominasi organ urat saraf aktif bereaksi untuk beraktivitas, maka selesai salat Isya justru hormon organ urat saraf aktif tersebut menuju dominasi urat saraf penenang sehingga di saat seperti itu dianjurkan untuk istirahat (tidur). Itu sebabnya para ahli

²⁹Amin, *Sehat Holistik*, 183.

³⁰ Hammam, *Terapi denga Ibadah*, 255.

³¹ Hammam, *Terapi denga Ibadah*, 256.

³² Hammam, *Terapi denga Ibadah*, 256.

mengatakan salat Isya menjadi paling tepat untuk me-*recharge* kondisi fisik dan psikis.³³

Kalau diperhatikan waktu-waktu salat di atas sebenarnya pengerjaannya dilaksanakan berdasarkan ketetapan peredaran bumi dalam mengelilingi matahari dalam seharinya. Dengan menaati waktu-waktu salat yang ditentukan...secara tidak langsung melakukan sinkronisasi dengan gerakan-gerakan rotasi planet, perubahan musim, dan variasi geografis sehingga menjadi harmonis dengan siklus alam semesta.³⁴ Dengan demikian ketika seseorang salat maka sebenarnya dia salat bersama alam. Karena alampun tentunya beribadah sesuai dengan caranya sendiri. Ketika seseorang beribadah bersama alam tentunya ada pengaruhnya kepada seseorang yang juga beribadah bersamanya. Ini menunjukkan bahwa salat menyatukan irama tubuh dan menyelaraskannya dengan alam, sehingga hubungan seseorang dengan alam menjadi harmonis.

2. Tata Cara Pelaksanaan Salat

Salah satu fungsi Hadis terhadap Alquran adalah *bayān tafsīr*. Maksudnya adalah menjelaskan dan menafsirkan ayat-ayat Alquran yang datang secara *mujmal*, *‘ām*, dan *muṭlāq*. Seperti penjelasan Rasul saw. tata cara pelaksanaan salat: jumlah rakaatnya, waktu-waktunya...Fungsi Hadis sebagai penafsir terhadap Alquran di antaranya adalah menafsirkan dan serta memperinci ayat-ayat yang *mujmal* (bersifat global).³⁵ Sebagai contoh adalah ayat Alquran tentang perintah pelaksanaan salat. Dalam Alquran Allah swt. memerintahkan salat, lalu Hadis yang menafsir dan merinci tata cara pelaksanaan salat tersebut. Dalam Alquran banyak ditemukan ayat yang memerintahkan salat tapi satupun di antaranya tidak ada ayat yang menjelaskan tata caranya. Di antara ayat Alquran yang memerintahkan salat adalah pada surah al-Isra’: 78: *أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوداً* [Dirikanlah salat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula salat) subuh. Sesungguhnya salat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)]. Ayat ini dirinci Rasulullah saw. bagaimana tata cara pelaksanaannya dalam berbagai Hadisnya.

³³Amin, *Sehat Holistik*, 187.

³⁴Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 172-173.

³⁵Nawir Yuslem, *Ulumul Hadis* (t.t.p.: Mutiara Sumber Widya: 2003), 72.

Di antara Hadis yang populer dalam menjelaskan dan menafsirkan ayat Alquran yang mujmal ini adalah Hadis yang diriwayatkan al-Bukhārī pada bab *al-azān li al-musāfir, izā kānū jamā'ah* nomor Hadis 631³⁶ berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَيُّوبُ، عَنْ أَبِي قِلَابَةَ، قَالَ: حَدَّثَنَا مَالِكٌ، أَنَّنَا إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ شَبَابَةٌ مُتَفَارِقُونَ، فَأَقَمْنَا عِنْدَهُ عِشْرِينَ يَوْمًا وَلَيْلَةً، وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَحِيمًا رَفِيقًا، فَلَمَّا ظَنَّ أَنَّا قَدِ اشْتَهَيْنَا أَهْلَنَا - أَوْ قَدِ اشْتَقْنَا - سَأَلَنَا عَمَّنْ تَرَكْنَا بَعْدَنَا، فَأَخْبَرَنَاهُ، قَالَ: «ارْجِعُوا إِلَى أَهْلِكُمْ، فَأَقِيمُوا فِيهِمْ وَعَلِّمُوهُمْ وَمُرُوهُمْ - وَذَكَرَ أَشْيَاءَ أَحْفَظَهَا أَوْ لَا أَحْفَظَهَا - وَصَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أَصَلِّي، فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَلْيُؤَدِّنْ لَكُمْ أَحَدُكُمْ، وَلْيُؤَمِّمْكُمْ أَكْبَرُكُمْ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad bin al-Muṣannā, ia berkata menceritakan kepada kami 'Abd al-Wahhāb, ia berkata: menceritakan kepada kami Ayyūb, dari Abū Qilābah, menceritakan kepada kami Mālik, Kami datang menemui Nabi saw. saat itu kami adalah para pemuda yang usianya sebaya. Maka kami tinggal bersama beliau selama dua puluh hari dua puluh malam. Beliau adalah seorang yang sangat penuh kasih dan lembut. Ketika beliau menganggap bahwa kami telah ingin, atau merindukan keluarga kami, beliau bertanya kepada kami tentang orang yang kami tinggalkan. Maka kami pun menyampaikannya kepada beliau. Kemudian beliau bersabda: kembalilah kepada keluarga kalian dan tinggallah bersama mereka, ajarilah mereka dan perintahkan mereka untuk salat. Beliau lantas menyebutkan sesuatu yang aku pernah ingat lalu lupa. Beliau mengatakan: Salatlah kalian seperti kalian melihat aku salat. Maka jika waktu salat sudah tiba, hendaklah salah seorang dari kalian mengumandangkan azan dan hendaklah yang menjadi imam adalah yang paling tua di antara kalian.

Dalam Hadis di atas jelas bahwa tata cara salat itu dirincikan dengan jelas, sehingga tata cara pelaksanaannya wajib mengikuti seperti apa yang dipraktikkan oleh Rasulullah. Dalam Hadis sebelumnya secara jelas Rasulullah saw. dibimbing oleh Jibril bagaimana tata cara salat. Ini

³⁶Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 1, 128.

menunjukkan bahwa sebenarnya tata cara salat itu merupakan gabungan dari semua gerakan malaikat dalam beribadah kepada Allah swt.³⁷

Berikutnya Rasul mengajari sahabat bagaimana tata cara pelaksanaan salat sebagaimana yang diperoleh Rasul dari Jibril. Di antaranya adalah Hadis riwayat al-Bukhārī pada bab *man radd faqāl*: ‘*alaik as-salām* nomor Hadis 6251³⁸ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ نُمَيْرٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمُقْبِرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَجُلًا دَخَلَ الْمَسْجِدَ، وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَالِسٌ فِي نَاحِيَةِ الْمَسْجِدِ، فَصَلَّى ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ عَلَيْهِ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «وَعَلَيْكَ السَّلَامُ، ارْجِعْ فَصَلِّ فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ» فَرَجَعَ فَصَلَّى ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ، فَقَالَ: «وَعَلَيْكَ السَّلَامُ، فَارْجِعْ فَصَلِّ، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ» فَقَالَ فِي الثَّانِيَةِ، أَوْ فِي الَّتِي بَعْدَهَا: عَلِمَنِي يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَقَالَ: «إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَأَسْبِغِ الوُضُوءَ، ثُمَّ اسْتَقْبِلِ الْقِبْلَةَ فَكَبِّرْ، ثُمَّ اقْرَأْ بِمَا تيسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمِئِنَّ رَاكِعًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَسْتَوِيَ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمِئِنَّ سَاجِدًا،

³⁷Para Malaikat dalam beribadah kepada Allah swt. berbeda-beda. Ada yang bertasbih saja sebagaimana dalam Alquran surah asy-Syura: 5; [Dan para Malaikat bertasbih dengan memuji Tuhan mereka]. Ada yang berdiri saja sebagaimana dalam Hadis yang diriwayatkan Imam Muslim dalam kitab Sahihnya nomor Hadis 119-(430): (أَلَا تَصُفُّونَ كَمَا تَصُفُّ الْمَلَائِكَةُ عِنْدَ رَبِّهَا؟) فَقُلْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَكَيْفَ تَصُفُّ الْمَلَائِكَةُ عِنْدَ رَبِّهَا؟ قَالَ: «يُتَمَوَّنَ» [Tidaklah kalian bersaf-saf, sebagaimana saf-safnya para malaikat di sisi Tuhannya? ketika Nabi ditanya tentang tata cara bersafnya para Malaikat, Maka Nabi bersabda: “Mereka menyempurnakan saf mereka, dan menempelkan diri dalam barisan]. Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, juz I, 322. Ada yang sujud atau berdiri sebagaimana dalam riwayat at-Ṭabrānī; «شَسْمَعُونَ» عَنْ حَكِيمِ بْنِ جَرَامٍ، قَالَ: بَيْنَمَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي أَصْحَابِهِ إِذْ قَالَ لَهُمْ: «شَسْمَعُونَ؟» قَالُوا: مَا نَسْمَعُ مِنْ شَيْءٍ. قَالَ: «إِنِّي لَأَسْمَعُ أَطِيبَ السَّمَاءِ، وَمَا تَلَامُ أَنْ تَنْبُطَ، وَمَا فِيهَا مَوْضِعٌ شِبْرٍ إِلَّا وَعَلَيْهِ مَا أَسْمَعُ؟» قَالُوا: مَا نَسْمَعُ مِنْ شَيْءٍ. قَالَ: «إِنِّي لَأَسْمَعُ أَطِيبَ السَّمَاءِ، وَمَا تَلَامُ أَنْ تَنْبُطَ، وَمَا فِيهَا مَوْضِعٌ شِبْرٍ إِلَّا وَعَلَيْهِ مَا أَسْمَعُ؟» [Rasulullah berkata kepada para sahabat: “Apakah kamu mendengar seperti yang saya dengar? Mereka menjawab, “Kami tidak mendengar sesuatu apapun.” Rasulullah saw. bersabda: “Saya mendengar rintihan langit (karena keberatan), dan langit berhak merintih, tidaklah terdapat jarak satu jengkalpun di langit melainkan di atasnya terdapat malaikat yang sujud atau berdiri]. Sulaimān ibn Aḥmad ibn Ayyūb Abū al-Qāsim Aṭ-Ṭabrānī, *al-Mu‘jam al-Kabīr*, Hamdi ibn ‘Abd al-Majīd as-Salafī, ed., cetakan 2, 3 (Kairo: Maktabah Ibn Taimiyah, 1415 H/1995 M), 201.

³⁸Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 56, 135, Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 1, 298, Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Yazīd al-Qazwainī Ibn Mājah, *Sunan ibn Mājah*, 1, (Halab: Maktab al-Matbu‘at al-Islamiyah, 1406 H/1986 M), 153, 336, Abū Dāwūd, *Sunan Abū Dāwūd*, 1, 226.

ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا، ثُمَّ افْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا» وَقَالَ أَبُو أُسَامَةَ، فِي الْأَخِيرِ: «حَتَّى تَسْتَوِيَ قَائِمًا»،

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Ishāq ibn Mansūr, memberitakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Numair, menceritakan kepada kami ‘Ubaidillāh, dari Sa‘ād ibn Abū Sa‘īd al-Miqburī, dari Abū Hurairah ra. bahwa seorang laki-laki masuk masjid dan Rasulullah saw. duduk di beranda masjid. Kemudian laki-laki tersebut salat, selesai salat ia mengucapkan salam kepada Rasulullah dan Rasulullah saw. berkata kepadanya dengan membalas salamnya dan beliau bersabda: kembalilah salat, karena sesungguhnya kamu itu belum salat. Maka laki-laki itupun kembali salat seperti salatnya sebelumnya. Kemudian ia mengucapkan salam atas Nabi saw. dan beliau menyuruh kembali mengulangi salatnya karena engkau belum salat, sampai dua kali atau tiga kali. Lalu laki-laki tersebut berkata: Demi Allah! tidak ada yang lebih bagus salatku selainnya, maka ajarilah aku. Rasulullah saw. bersabda: apabila kamu mendirikan salat maka sempurnakanlah wudu, kemudian menghadap kiblat dan takbirlah, kemudian bacalah apa yang mudah bersamamu dari Alquran, kemudian rukuklah hingga kamu tenang rukuk, kemudian angkatlah kepalamu sehingga berdiri tegak lurus, kemudian sujudlah hingga kamu tenang dalam sujud, kemudian angkatlah sehingga kamu tenang duduk, dan lakukanlah demikian dalam setiap salatamu. Abū Usāmah berkata, pada akhir, sehingga kamu berdiri tegak lurus.

Berdasarkan Hadis di atas, tata cara pelaksanaan salat itu adalah; berwudu, menghadap kiblat, takbir, membaca Alquran, rukuk, iktidal, sujud, duduk di antara dua sujud, sujud lagi. Hadis lain yang menjelaskan tata cara salat untuk menyempurnakan Hadis di atas akan disebutkan pada bahasan masing-masing. Dari tata cara pelaksanaan salat tersebut akan diuraikan nilai-nilai kesehatan yang terkandung di dalamnya.

Secara berurut tata cara pelaksanaan salat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Berwudu (lihat pembahasan sub bab A)
2. Menghadap kiblat

Mengenai menghadap kiblat ketika salat, di dalam Alquran Allah swt. berfirman dalam surah al-Baqarah: 144 sebagai berikut:

قَدْ نَرَى تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ

Kami melihat wajahmu (Muhammad) sering menengadah ke langit, maka akan Kami palingkan engkau ke kiblat yang engkau senangi. Maka hadapkanlah wajahmu ke arah Masjid al-Haram. Dan di mana saja engkau berada, hadapkanlah wajahmu ke arah itu. Sesungguhnya orang-orang yang diberi Kitab (Taurat dan Injil) tahu, bahwa (pemindahan kiblat) itu adalah kebenaran dari Tuhan mereka. Allah tidak lengah terhadap apa yang mereka kerjakan.

Ayat ini menjelaskan tentang arah salat adalah menghadap ke Masjid al-Haram yang di dalamnya terdapat Ka'bah. Ka'bah merupakan pusat bumi, dengan menghadap ke Ka'bah ketika salat maka ini tidak ubahnya seperti melakukan rotasi dan ka'bah yang menjadi sumbunya. Seluruh alam juga melakukan rotasi-rotasi mengitari sumbunya masing-masing. Seluruh planet di galaksi bima sakti juga berputar mengitari matahari dan setiap galaksipun berputar mengitari galaksi-galaksi lain.³⁹

3. Berdiri

Hadis Rasul tentang berdiri ketika salat dapat dilihat dalam riwayat al-Bukhārī pada bab *izā lam yuṭiq qā'idā ṣallā 'alā janb* nomor Hadis 1117⁴⁰ dituliskan sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدَانُ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ طَهْمَانَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْحُسَيْنُ الْمَكْنِبِيُّ، عَنْ ابْنِ بُرَيْدَةَ، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كَانَتْ بِي بَوَاسِيرٌ، فَسَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الصَّلَاةِ، فَقَالَ: «صَلِّ قَائِمًا، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقَاعِدًا، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَعَلَى جَنْبٍ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami 'Abdān, dari 'Abdullāh, dari Ibrāhīm ibn Ṭahmān, ia berkata: menceritakan kepadaku al-Ḥusain al-Muktib, dari Ibn Buraidah, dari 'Imrān ibn Ḥusain ra., ia berkata: saya

³⁹Bandingkan dengan Hashman, *Rahasia Kesehatan*, 189.

⁴⁰Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 2, 48, Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 1, 386, Ibn Mājah, *Sunan ibn Mājah*, 1, 250, at-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 2, 208, Aḥmad ibn Ḥanbal, *Musnad Aḥmad*, 33, 52.

mengalami penyakit bawasir, lalu saya bertanya kepada Nabi tentang salat. Rasulullah saw. bersabda: salatlah dengan berdiri, jika kamu tidak sanggup, maka dengan duduk, maka jika tidak sanggup maka dengan tidur miring.

Hadis ini menjelaskan tentang wajibnya berdiri saat melaksanakan salat kecuali ada darurat. Hadis ini sejalan dengan Alquran surah al-Baqarah: 238 Allah swt. berfirman: وقوموا لله قانتين [Berdirilah karena Allah (dalam salatmu) dengan khusyu'] yang menyatakan bahwa salat itu dilaksanakan secara berdiri.

Secara alami manusia untuk berjalan adalah dengan berdiri. Oleh karenanya ketika salat berdiri adalah keadaan alamiah. Sikap tegak lurus berdiri membuat titik tumpuan beban bobot tubuh tertumpu pada kedua telapak kaki secara seimbang. Fokus tumpuan yang merata ini membuat meratanya kepadatan tulang ekstremitas bawah penyangga beban tubuh.⁴¹

Melaksanakan salat dengan berdiri, jauh lebih *afdal* daripada salat sambil duduk. Bahkan bagi orang-orang yang sudah berusia lanjut usia merasa letih dan kesusahan, kecuali bagi mereka yang lumpuh total. Karena hal itu menjadi terapi pengobatan natural bagi para penderita yang mengalami rasa sakit pada punggung, kedua lutut dan leher. Ketika menekan tulang persendian, maka tulang tersebut akan menjadi semakin kuat dan justru tidak melemah. Bahkan yang terjadi adalah sebaliknya, jika tidak melakukannya dengan berdiri maka ia akan melemah.⁴² Ini merupakan temuan dari Faridah al-Balusyi seorang kepala bagian terapi pengobatan alami di Rumah Sakit Militer Bahrain. Dari temuannya ini menunjukkan bahwa salat itu dapat menguatkan dan memadamatkan tulang di dalam tubuh.

4. Takbir

Takbir merupakan permulaan salat, sebagaimana keterangan Hadis sebelumnya. Dalam melakukan takbir dalam salat secara berdiri –bersamaan dengan niat– ketika mengangkat tangannya dalam takbir, tangannya diangkat sejajar dengan kedua bahunya dan atau sejajar dengan daun telinganya sebagaimana Hadis yang diriwayatkan oleh an-Nasā'ī pada *bab raf' al-yadain qabl at-takbīr* nomor Hadis 877.⁴³

⁴¹Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 157.

⁴²Hammad, *Terapi dengan Ibadah*, 235-236.

⁴³Abū 'Abd ar-Rahman Aḥmad ibn Syu'aib ibn 'Alī al-Kharasānī an-Nasā'ī, *Sunan an-Nasā'ī*, 'Abd al-Fattāh Abū Gadaḥ, ed., 2 (Halab: Maktab al-Matbu'at al-Islamiyah, 1406 H/1986 M), 121.

أَخْبَرَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ قَالَ: أَنْبَأَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ، عَنْ يُونُسَ، عَنِ الزُّهْرِيِّ قَالَ: أَخْبَرَنِي سَالِمٌ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ رَفَعَ يَدَيْهِ حَتَّى تَكُونَ حَذْوَ مَنْكَبَيْهِ، ثُمَّ يُكَبِّرُ قَالَ: وَكَانَ يَفْعَلُ ذَلِكَ حِينَ يُكَبِّرُ لِلرُّكُوعِ وَيَفْعَلُ ذَلِكَ حِينَ يَرْفَعُ رَأْسَهُ مِنَ الرُّكُوعِ وَيَقُولُ: «سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ». وَلَا يَفْعَلُ ذَلِكَ فِي السُّجُودِ

An-Nasā'ī berkata: memberitakan kepada kami Suwaid ibn Naṣr, ia berkata: memberitakan kepada kami 'Abdullāh ibn al-Mubāarak, dari Yūnus, dari az-Zuhrī, ia berkata, memberitakan kepadaku Sālim, dari Ibn 'Umar, ia berkata: Saya melihat Rasulullah saw. apabila beliau mendirikan salat beliau mengangkat tangannya hingga keduanya sejajar dengan bahunya, kemudian ia takbir. Ia berkata: Beliau melakukan itu ketika takbir untuk rukuk dan ketika mengangkat kepalanya dari rukuk seraya mengatakan *sami'' Allāh liman ḥamidah* [Allah mendengar orang yang memujinya] dan tidak melakukan seperti itu pada waktu sujud.

Gerakan salat dimulai dengan takbir dan bersedekap, interpretasi medis yang dapat dibaca adalah prioritas pertama dalam pemeliharaan kesehatan adalah persoalan pernapasan lancar.⁴⁴ Gerakan mengangkat tangan ketika salat sebagaimana Hadis di atas akan dapat memperbesar sirkulasi paru-paru (diafragma). Atau disebut dengan gerakan *abduksi*, yaitu pengembangan rongga dada sehingga memudahkan menghirup napas (*inspirasi*).⁴⁵ Karena dengan mengangkat tangan otomatis dada melebar dan punggung pun akan lurus. Dengan demikian, produksi *hemoglobin* darah akan semakin banyak dan akan menambah suplai darah yang membawa nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh. Semakin bertambah suplai tersebut juga akan berpengaruh kemampuan tubuh dalam menyingkirkan sisa metabolisme dari sel-sel, sehingga dapat meminimalisir kelelahan pada sistem otot dan mengurangi stres.⁴⁶

Oleh karena itu, ketika mengangkat tangan di saat takbir lakukanlah dengan sempurna, dengan mengangkat tangan lebar-lebar sejajar dengan bahu serta menjarangkan jari-jari. Karena dengan melakukan seperti itu akan terasa manfaatnya terhadap pernafasan. Adapun jari-jari dibuka lebar adalah

⁴⁴Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 161.

⁴⁵Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 160.

⁴⁶Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat*, terjemah Andri Wijaya, cetakan 2 (Jakarta: Gema Insani, 2010), 115.

merupakan upaya melemaskan jari-jari yang bermanfaat bagi sistem otot dan ligamen jari. Dengan melemaskan jari di saat mengangkat tangan akan menambah kekuatan yang dibutuhkan jari ketika melakukan aktivitas. Adanya latihan pelemasan jari di setiap salat walaupun sebentar pada setiap salat lima waktu sehari akan membantu kelancaran peredaran darah di sekitar tangan.⁴⁷

Ketika mengangkat tangan dalam takbir tentunya siku juga bergerak. Ketika siku bergerak tentunya itu merupakan pelatihan otot siku yang manfaatnya untuk kesehatan juga sangat penting walaupun gerakannya sangat ringan. Tetapi hal itu juga bermanfaat untuk menjaga keseimbangan bobot berat kedua siku setiap kali diangkat dan diturunkan. Dengan terus melakukan seperti ini paling tidak di saat salat, maka hal itu akan melindungi dan menyiapkan otot siku untuk mampu memikul beban yang lebih berat di saat beraktivitas sehari-hari.⁴⁸

Posisi tangan setelah takbir diletakkan di atas pusar dan dibawah tulang rusuk atau ada juga di atas dada dengan melipatnya atau bersidekap dengan tangan kanan di atas tangan kiri sebagaimana dalam riwayat Abū Dāwud pada bab *wada' al-yumnā 'alā al-yusr fī aṣ-Ṣalāh* nomor Hadis 759⁴⁹ berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو تَوْبَةَ، حَدَّثَنَا اَهَيْثَمُ يَعْنِي ابْنَ حُمَيْدٍ، عَنْ ثَوْرٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ مُوسَى،
عَنْ طَاوُسٍ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «يَضَعُ يَدَهُ الْيُمْنَى عَلَى يَدِهِ
الْيُسْرَى، ثُمَّ يَشُدُّ بَيْنَهُمَا عَلَى صَدْرِهِ وَهُوَ فِي الصَّلَاةِ»

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Abū Taubah, menceritakan kepada kami al-Haiṣam yaitu Ibn Ḥumaid, dari Šaur, dari Sulaimān ibn Mūsā, dari Tāwus, ia berkata: Rasulullah saw. meletakkan tangan kanannya di atas tangan kiri, kemudian menguatkan (menggencangkan) keduanya di atas dadanya dalam salat.

Bersidekap ini merupakan gerakan *adduktor* (mendekatkan lengan ke dada) yang membuat paru-paru mengempis dan mengeluarkan udara napas (*ekspirasi*).⁵⁰ Bersidekap ini mirip seperti orang yang sedang mengalami patah tangan maka ketika dilakukan pengobatan dengan menggunakan gips

⁴⁷Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat*, 115.

⁴⁸Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat*, 115-116.

⁴⁹Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 1, 201.

⁵⁰Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 160.

akan diletakkan di atas pusar dan telapak tangan dihadapkan ke dada dengan posisi terbuka. Ini menunjukkan bahwa posisi seperti itu ketika melakukan bersidekap merupakan posisi yang terbaik untuk siku. Dengan melakukan seperti itu tentunya juga bermanfaat untuk mensejajarkan kedua pahu dan juga sejajar dengan dua kaki dalam keadaan berdiri, sehingga bobot pinggul dibagi rata dan dua sisinya bertumpu secara seimbang pada dua kaki. Ini merupakan pencegahan terhadap kemiringan tulang punggung dan juga sebagai penyembuh bagi yang mengalami kelainan terhadap tulang punggung. Keadaan seperti ini juga mencegah miringnya posisi kepala, pinggul dan leher ke salah satu sisi.⁵¹

5. Membaca Alquran

Ketika membaca Alquran (al-Fatihah) dan surah lainnya di saat salat akan melatih pernafasan. Jika diperhatikan, setiap kali melafalkan bacaan-bacaan salat, misalnya *al-fatihah*, dalam konteks membaca-menahan napas-menghirup napas kembali maka seolah kita seperti mendapatkan rasio inspirasi (tarikan napas) banding ekspirasi (embusan napas) sekitar 1:2. Pola demikian, menurut Hashman, merupakan sebuah pola yang fisiologis dalam upaya kerja pernapasan.⁵²

Di sisi lain, menurut Syaikh Mahmoud Christy, sebagaimana dikutip Hashman, lafal-lafal dalam salat berpengaruh terhadap kesehatan...bacaan salat yang sebagian besar merupakan lafal pujian atau bagian dari bacaan Alquran menjadikan seseorang memiliki gelombang resonansi⁵³ yang sama dengan alam di sekelilingnya.⁵⁴

Selain itu bacaan-bacaan salat juga berpengaruh terhadap otak. Dengan bacaan-bacaan tersebut apalagi memahami arti dan maknanya akan membawa seseorang kepada kekhusyukan salat. Ketika seseorang khuyuk dalam salatnya akan membawa seseorang berada pada tingkat kehilangan alam sadar dan akan membuat neurotransmitter di otak berada pada situasi men-transmisikan gelombang theta. Para ahli kesehatan mengakui hal ini,

⁵¹Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat*, 123-124.

⁵²Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 161.

⁵³Resonansi adalah dengungan (getar, gema) suara. Dalam ilmu Fisika gelombang resonansi yaitu; peristiwa turut bergetarnya suatu benda karena pengaruh getaran gelombang elektro magnetik luar. Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi keempat (Jakarta: Gramedia, 2015), 1170. Maksudnya getaran suatu benda yang muncul dari getaran yang dihasilkan bunyi benda lain.

⁵⁴Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 179.

mereka mengatakan bahwa shalat yang dikerjakan dengan khusyuk dan *hudūr* menjadi cara meditasi yang sangat ideal.⁵⁵

Secara anatomi otak manusia terdiri dari 80% air.⁵⁶ Nah kalau air yang di dalam otak tidak diguncangkan maka otak manusia tersebut akan stagnan dan pada gilirannya daya pikir seseorang akan berkurang. Dengan mendirikan salat dapat dipastikan akan berpengaruh kepada frekuensi gelombang otak (*brainwave*). Karena ketika seseorang mendirikan salat selalu mengupayakan agar tetap khusyuk. Dalam salat pandangan mata fokus ke tempat sujud dan ini merupakan latihan bagi otak agar mencapai frekuensi gelombang otak theta yang berpengaruh terhadap kondisi otak itu sendiri. Gelombang theta adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami tidur ringan atau mengantuk..., hipnosis, meditasi dalam, berdoa, menjalani ritual agama dengan khusyuk.⁵⁷

6. Rukuk

Setelah selesai membaca Alquran ketika berdiri, maka gerakan salat berikutnya adalah rukuk. Rukuk ini dalam salat sangat penting, sehingga sama pentingnya dengan salat itu sendiri. Dalam Hadis Rasul nyatakan: jika kamu ketinggalan rukuk maka sujud kamu tidak dihitung (tidak terhitung satu rakaat). Ketika seseorang rukuk dalam salat, maka posisi tubuh condong ke arah bawah depan, akan memberikan posisi yang terbaik untuk menjaga kelenturan ruas-ruas tulang belakang (*vertebra*).⁵⁸ Lalu ia meletakkan kedua telapak tangannya di atas kedua lutut dengan merenggangkan jemari tangan di atas lutut dan membiarkan jemari itu menjulur ke arah betis. Dengan posisi tersebut, jemari tangan mengarah ke bawah dan tidak ke belakang. Posisi lutut mesti lurus dan jangan dibengkokkan atau melipatnya, sementara punggung lurus, leher dan kepalanya berada sama rata dengan punggung dan jangan membiarkan kepalanya lebih rendah atau lebih tinggi dari punggung, serta ia merenggangkan kedua sikunya dari badannya.⁵⁹

Dengan posisi rukuk seperti itu maka jantung berada dalam satu garis horizontal dengan pembuluh darah tulang (besar), sebagai ganti dari letak

⁵⁵Mohammad Ali Thoha Assegaf, *Sehat Ala Nabi: 365 Tips Sehat Sesuai Ajaran Rasulullah*, (Jakarta: Noura Books, 2015), 105.

⁵⁶Michael F. Roizen dan Mehmet C. Oz, *You the Owner's Manual*, terjemah Nur Rahadian Sari, (t.t.p.: Pustaka Delapratasa, t.t.), 75.

⁵⁷Iyan Hernanta, *Ilmu Kedokteran Lengkap tentang Neurosains* (Jogjakarta: D-Medika, 2013), 87.

⁵⁸Yahya Amar, *Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat* (Jakarta: Gema Insani Press, 2016), 215.

⁵⁹Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat*, 135-136.

asalnya yaitu dalam posisi lebih tinggi daripada pembuluh darah tulang tersebut. Dengan posisi demikian maka memudahkan aliran darah untuk kembali ke jantung karena pengaruh aktivitas penarikan oleh urat-urat jantung.⁶⁰ Ini artinya bahwa jantung menampung darah dari pembuluh darah tulang lebih banyak karena posisinya terbalik yang sebelumnya jantung menariknya dari atas lalu ketika rukuk justru dengan sendirinya “tumpah” ke jantung. Apalagi dinding perut mengerut di saat rukuk sehingga kemampuan memompa semakin maksimal. Akhirnya darah mengalir secara lancar ke berbagai bagian tubuh.

Ada teori baru yang ditemukan oleh para dokter modern yang merupakan hasil temuan mereka setelah melakukan penelitian terkait dengan tulang rawan dan punggung. Teori tersebut adalah “jika seseorang telah melenturkan bagian punggungnya sejak usia dini dan itu senantiasa melakukannya ketika memasuki dewasa, maka orang tersebut dapat terhindar dari penyakit yang kronis dan gangguan pada tulang rawan pada punggung bagian bawah.”⁶¹ Teori ini ditemukan Muḥammad Wālid as-Sya’ranī, beliau adalah pakar bedah sendi dan tulang dari Qatar. Lebih lanjut Sya’ranī mengatakan bahwa gerakan perpindahan dari berdiri ke rukuk, kemudian Kembali berdiri sekali lagi, lalu diteruskan dengan sujud, bangun dari sujud, kembali ke sujud, kemudian berdiri lagi...semua Gerakan yang sambung menyambung ini memberikan tekanan berganti-ganti dan menghasilkan proses keluar masuknya unsur air serta mampu mengubah kondisi pangkal tulang rawan sesuai dengan besar tekanan dan perubahan tingkat elastisitas serabut yang melingkari pangkal tulang rawan.⁶²

Sejalan dengan temuan ini, kedokteran dunia menyimpulkan bahwa, mereka yang secara disiplin melaksanakan salat sejak sebelum usia sepuluh tahun, hanya 2,6% saja yang mengalami rasa sakit yang tidak terperiikan di punggung bagian bawah. Sementara 70% responden menderita sakit yang akut karena mereka sama sekali tidak melaksanakan salat.⁶³ Karena rukuk merangsang perenggangan jaringan ikat penguat sendi (Longitudinal Ligamentn Posterior) dan tulang rawan (Annulus Fibrosus)...Karena itulah, anak-anak kecil Muslim tanpa mereka sadari telah menjaga kelenturan jaringan tersebut sejak usia dini.⁶⁴

⁶⁰Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat: Bagi Kesehatan Fisik dan Jiwa*, (Jogyakarta: Sabil, 2013), 120-121.

⁶¹Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 240, lihat juga Muttaqien, *Healthy Lifestyle*, 54.

⁶²Fauzan Muttaqien, *Healthy Lifestyle*, 55.

⁶³Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 241.

⁶⁴Magdy Shehab, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, terjemah Syarif Hade Nasyah, ed., 3, (Bekasi: Sapta Sentosa, 2008), 167.

Ternyata inilah manfaat dari ucapan Rasulullah saw. yang menyatakan agar anak-anak sejak dini diperintahkan untuk mendirikan salat bahkan ketika berumur sepuluh tahun tidak mau mendirikan salat Rasulullah menyuruh memukulnya. *عَلِّمُوا الصَّبِيَّ الصَّلَاةَ ابْنَ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُ عَلَيْهَا ابْنَ عَشْرِ*. [ajarilah anak-anak kamu untuk mengerjakan salat apabila ia telah mencapai umur 7 tahun dan pukullah (apabila tidak melaksanakan salat) apabila ia telah mencapai umur 10 tahun].⁶⁵

Posisi tangan ketika rukuk adalah pada lutut bertujuan untuk membantu tempurung lutut agar tetap berada di tempatnya yang benar. Bagi laki-laki ketika rukuk adalah dengan merenggangkan kedua sikunya dari badan, sementara bagi perempuan adalah dengan menutup atau merapatkan kedua sikunya dengan badan. Terjadinya perbedaan posisi siku tersebut menurut ilmu anatomi tubuh manusia, di daerah pundak terdapat tulang berbentuk segitiga yang dasarnya menghujam ke atas sedangkan ujungnya menancap ke bawah. Tulang ini berada di belakang pundak (bawah) dan lebih dikenal dengan tulang belikat. Ketika seseorang merenggangkan kedua sikunya di saat rukuk dapat mendorong dasar dan sisi luar tulang belikat lebih ke belakang, sehingga bisa menyembuhkan dua pundak yang mengalami pergeseran dan punggung yang bungkuk secara bersamaan. Begitu juga dengan posisi merenggangkan kedua siku akan membuat dada bertambah luas sehingga kemampuan diafragma (sirkulasi paru-paru) juga akan ikut bertambah besar. Ketika diafragma bertambah besar akan membantu tubuh untuk menyingkirkan bahan-bahan kimia sisa metabolisme dengan lebih cepat sehingga dapat menunda timbulnya perasaan lelah pada sistem otot.⁶⁶

Faridah al-Balusyi mengatakan bahwa dengan meletakkan kedua tangan di atas kedua lutut di antara manfaat yang terpenting adalah merangsang kedua lutut untuk bergerak ketika meletakkan kedua tangan secara langsung di atas kedua tempurung lutut, seraya menekannya. Proses ini berfungsi mendorong kedua tempurung lutut ke belakang, dan selanjutnya darah akan mengalir menuju kedua tempurung ini. Sedangkan pada saat kedua tangan menekannya ke belakang, maka suplai makanan akan sampai pada keduanya.⁶⁷

Berbeda dengan perempuan, struktur tubuh mereka juga berbeda, adanya dua payudara di daerah dada membuat mereka jarang mengalami pergeseran bahu. Karenanya adanya dua payudara tersebut dapat menjaga kelurusan punggung. Akan tetapi, adanya payudara itu tetap tidak dapat melindungi mereka (wanita) dari terjadinya kebungkukan. Sebab itulah,

⁶⁵At-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 2, 259.

⁶⁶Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat*, 142.

⁶⁷Hammam, *Terapi Dengan Ibadah*, 237.

ketika kaum perempuan merapatkan kedua siku mereka ke badan pada saat melakukan rukuk maka posisi ini dapat mendorong kedua bahu untuk lebih ke atas mengarah ke kepala ataupun ke arah belakang, sehingga dapat mencegah terjadinya kebungkukan dan bergesernya dua bahu ke arah depan.⁶⁸

7. Iktidal

Iktidal ini dilakukan sebagai perhentian sementara dari rukun yang satu dengan rukun salat lainnya. Demikian juga halnya dengan *tuma'ninah*, itu semua merupakan peregangan, kontraksi dan relaksasi otot, sebagaimana dalam senam sehari-hari setiap model Gerakan memiliki periode waktu tersendiri yang biasanya dihitung dengan hitungan satu hingga delapan.⁶⁹ Itulah salah satu rahasia kenapa Rasulullah saw. menegur sahabat dalam pelaksanaan salatnya tidak menyempurnakan gerakan-gerakan salatnya dengan *tuma'ninah* sebagaimana dalam Hadis di atas.

8. Sujud

Sujud meningkatkan debit aliran darah lebih besar ke kepala. Hal ini secara jelas meningkatkan oksigen untuk beredar di dalam otak sehingga memperlancar metabolisme *aerob* dalam otak. pasokan yang meningkat akibat sujud juga memberikan penambahan tekanan pada pembuluh darah.”⁷⁰ Gerakan saat sujud memberikan posisi yang baik bagi kesehatan kepala dan kesehatan jaringan-jaringan di bokong. Posisi kepala di bawah akan banyak cairan darah mengalir di kepala dan hal ini melatih menguatkan pembuluh darah kepada (otak) menerima tekanan yang lebih tinggi sehingga dapat mencegah kemungkinan pecahnya pembuluh darah saat emosi memuncak yang dapat menimbulkan stroke pada penderita darah tinggi.⁷¹

Sujud merupakan anti stroke, karena ia adalah obat yang membebaskan dari gangguan saraf dan kejiwaan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dhiyauddin Hamid, jika manusia terkena cahaya yang berlebihan dan lebih banyak menghabiskan hidupnya di tengah-tengah pengaruh gelombang elektromagnetik, hal itu akan sangat berpengaruh terhadap sel-sel tubuh dan kekuatannya. Oleh karena itu, Dhiyauddin

⁶⁸Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat*, 143.

⁶⁹Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 170-171.

⁷⁰Hashman, *Rahasia Gerakan Shalat*, 165.

⁷¹Amar, *Badan Sehat*, 215.

mengatakan bahwa sujud membebaskannya dari pengaruh berlebihan yang bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit.⁷²

Posisi rukuk dan sujud merupakan posisi yang meningkatkan *tonus parasimpatis*. Sistem saraf parasimpatis keluar dari tulang ekor (*parasimpatis*; dikenal dengan istilah saraf *cranio-sacral*). Dalam posisi rukuk dan sujud, terdapat manuver atau mengejan yang memicu kerja sistem saraf parasimpatik.⁷³

Bagian atas dari punggung akan merenggang ketika sujud, dan otot-otot serta tulang-tulangnya juga turut mengendur. Adapun otot-otot kedua kaki bagian depan akan tertarik secara total. Ketika bangkit dari sujud, otot kaki pada saat berdiri, melahirkan dorongan terhadap darah yang ada pada kedua kaki menuju ke atas. Inilah yang mencegah terjadinya arus balik aliran darah secara tiba-tiba dan dalam jumlah besar pada saat bangun dari sujud.⁷⁴

9. Duduk di antara dua sujud

Hadis yang menjelaskan tentang cara duduk di antara dua sujud, dan duduk tasyahud dapat dilihat dalam riwayat Muslim pada bab *mā yajma' šifah aš-šalāh wa mā yuŕtatah bih wa yukhtam bih, wa šifah ar-rukū' wa al-i'tidāl minh, wa as-sujūd wa al-i'tidāl minh, wa at-tasyahud ba'd kull rak'atain min ar-ruba'iyah, wa šifah al-julūs bain as-sajdatain, wa fī at-tasyahud al-awwal* nomor Hadis 240-(498).⁷⁵

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُمَيَّرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو خَالِدٍ يَعْنِي الْأَحْمَرَ، عَنْ حُسَيْنِ الْمُعَلِّمِ،
ح قَالَ: وَحَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ - وَاللَّفْظُ لَهُ - قَالَ: أَحْبَبْنَا عَيْسَى بْنَ يُونُسَ،
حَدَّثَنَا حُسَيْنُ الْمُعَلِّمِ، عَنْ بُدَيْلِ بْنِ مَيْسَرَةَ، عَنْ أَبِي الْجَوْزَاءِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ:
كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «يَسْتَفْتِحُ الصَّلَاةَ بِالتَّكْبِيرِ. وَالْقِرَاءَةَ، بِ الْحَمْدِ
لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَكَانَ إِذَا رَكَعَ لَمْ يُشْخِصْ رَأْسَهُ، وَلَمْ يُصَوِّبْهُ وَلَكِنْ بَيْنَ ذَلِكَ، وَكَانَ
إِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ الرَّكْعَةِ لَمْ يَسْجُدْ، حَتَّى يَسْتَوِيَ قَائِمًا، وَكَانَ إِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنْ
السَّجْدَةِ، لَمْ يَسْجُدْ حَتَّى يَسْتَوِيَ جَالِسًا، وَكَانَ يَقُولُ فِي كُلِّ رَكَعَتَيْنِ التَّحِيَّةَ، وَكَانَ

⁷²Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 265.

⁷³Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 175.

⁷⁴Muttaqien, *Healthy Lifestyle*, 56.

⁷⁵Muslim, *Šahīh Muslim*, 1, 357.

يُقْرِشُ رِجْلَهُ الْيُسْرَى وَيَنْصِبُ رِجْلَهُ الْيُمْنَى، وَكَانَ يَنْهَى عَنْ عُقْبَةِ الشَّيْطَانِ. وَيَنْهَى
 أَنْ يَفْتَرِشَ الرَّجُلُ ذِرَاعِيَهُ افْتِرَاشَ السَّبْعِ، وَكَانَ يَحْتِمُ الصَّلَاةَ بِالتَّسْلِيمِ» وَفِي رِوَايَةِ ابْنِ
 مُعْمِرٍ، عَنْ أَبِي خَالِدٍ، وَكَانَ يَنْهَى عَنْ عَقِبِ الشَّيْطَانِ

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn ‘Abdullāh ibn Numair, menceritakan kepada kami Abū Khālid yaitu al-Aḥmar, dari Ḥusain al-Mu‘allim. Jalur lain, Muslim berkata: menceritakan kepada kami Ishāq ibn Ibrāhīm –dan ini lafalnya— ia berkata: memberitakan kepada kami ‘Isā ibn Yūnus, menceritakan kepada kami Ḥusain al-Mu‘allim, dari Budail ibn Maisarah, dari Abū al-Jauzā’, dari ‘Āisyah, ia berkata: Rasulullah saw. memulai salatunya dengan takbir, membaca *al-ḥamdulillāh rabb al-‘ālamīn*. Apabila beliau rukuk ia tidak menegakkan kepalanya dan tidak meluruskannya akan tetapi di antara demikian, apabila mengangkat kepalanya dari rukuk beliau tidak langsung sujud, sehingga ia berdiri tegak, apabila ia mengangkat kepalanya dari sujud, ia tidak langsung sujud (kedua) sehingga ia duduk tenang, pada setiap dua rakaat ia *taḥiyyat*, ia duduk *iftirāsy* (merentangkan) kaki kirinya dan menegakkan kaki kanannya, ia melarang mengikuti setan. Melarang seseorang merentangkan kedua lengannya seperti singa merentangkan lengannya, dan ia menutup salat dengan salam. Dalam riwayat Ibn Numair, dari Abū Khālid, ia melarang mengikuti dari duduknya setan.

Maksud mengikuti duduknya setan dalam Hadis ini adalah *اقعاء* (*iq‘a’*) yaitu menempelkan kedua pinggul di lantai, menegakkan kedua betis, dan meletakkan kedua tangan di atas lantai seperti duduknya anjing.⁷⁶

Posisi duduk di antara dua sujud dan pada tasyahud awal maupun tasyahud akhir bermanfaat untuk kesehatan otot-otot di pinggul (*pelvis*). Hal tersebut sangat rawan terjadi pada seorang ibu ketika melahirkan.⁷⁷ Menurut penelitian Sagiran, bahwa duduk *iftirasy* (duduk di antara dua sujud), sistem kolateral menjadi *supply* utama untuk memberikan oksigen dan nutrisi ke arah tungkai bawah. Posisi duduk ini dapat menghentikan aliran darah utama di tungkai sehingga menambah debit aliran darah ke otak dan organ dalam lainnya. Pada saat yang sama mengembangkan sirkulasi melalui pembuluh *kolateral* di kaki.⁷⁸ Sementara duduk *tawarruk* sangat baik bagi pria sebab

⁷⁶Abū Zakariyā Maḥy ad-Dīn Yaḥyā ibn Syarf an-Nawawī, *al-Minhāj Syarh Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Hajjāj*, 4 (Beirut: Dār Ihyā at-Turāṣ al-‘Arabī, 1392 H), 214.

⁷⁷ Amar, *Badan Sehat*, 215.

⁷⁸Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 168.

tumit menekan aliran kandung kemih (*uretra*), kelenjar kelamin pria (prostat), dan saluran *vas deferens*.⁷⁹

Ketika duduk saat tasyahud akhir dalam salat ketika membaca syahadat jari telunjuk sebelah kanan diangkat sebagaimana dalam riwayat Muslim pada bab *ṣifat al-julūs fī aṣ-ṣalāh, wa kaifiyyah waḍ' al-yadain 'alā al-fakhzain* nomor Hadis 116-(580).⁸⁰

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى، قَالَ: قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ، عَنْ مُسْلِمِ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْمُعَاوِيِّ، أَنَّهُ قَالَ: رَأَيْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عُمَرَ وَأَنَا أَعْبَثُ بِالْحَصَى فِي الصَّلَاةِ، فَلَمَّا انْصَرَفَ نَهَانِي فَقَالَ: اصْنَعْ كَمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصْنَعُ، فَقُلْتُ: وَكَيْفَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصْنَعُ؟ قَالَ: «كَانَ إِذَا جَلَسَ فِي الصَّلَاةِ وَضَعَ كَفَّهُ الْيُمْنَى عَلَى فِخْذِهِ الْيُسْرَى، وَقَبَضَ أَصَابِعَهُ كُلَّهَا وَأَشَارَ بِإِصْبَعِهِ الَّتِي تَلِي الْإِبْهَامَ، وَوَضَعَ كَفَّهُ الْيُسْرَى عَلَى فِخْذِهِ الْيُسْرَى»

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Yahyā ibn Yahyā, ia berkata: aku membaca atas Mālik, dari Muslim ibn Abū Maryam, dari ‘Alī ibn ‘Abd ar-Rahmān al-Mu‘āwī, bahwa ia berkata: ‘Abdullāh ibn ‘Umar melihatku membersihkan kerikil dalam salat, maka ketika selesai salat ia melarangku dan ia berkata: lakukanlah seperti apa yang dilakukan oleh Rasul saw. Saya bertanya; bagaimana Rasulullah saw. melakukannya? Ia berkata: Apabila beliau duduk di dalam salat, ia meletakkan telapak tangannya yang kanan di atas pahanya yang sebelah kanan, dan menggenggam semua jari tangan kanannya, lalu menunjuk dengan jarinya yang berada di sebelah ibu jari (jari telunjuk), ia meletakkan telapak tangannya yang kiri di atas pahanya yang sebelah kiri.

Ketika mengangkat jari telunjuk tersebut, Ibrahim Karim, sebagai Direktur Manajemen Lembaga Sistem Bio Energi di Kairo, mengukur komposisi energi dan kekuatan yang dihasilkannya dengan melakukan eksperimen berkali-kali. Ia menemukan bahwa dengan mengacungkan jari telunjuk adanya semacam kekuatan spritual dan kekuatan rohani. Kekuatan ini akan diperoleh dengan mengangkat jari telunjuk kanan, dan anehnya

⁷⁹Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 169.

⁸⁰Muslim, *Sahīh Muslim*, 1, 408.

ketika mengangkat jari telunjuk kiri sama sekali tidak ditemukan energi spritual dan kekuatan rohani sedikitpun.⁸¹

10. Salam

Gerakan akhir salat adalah dengan mengucapkan salam ke arah kanan dan ke kiri. Di antara periwayat yang meriwaytkannya adalah Abū Dāwud pada bab *as-salām* nomor Hadis 997⁸² berikut ini:

حَدَّثَنَا عَبْدَةُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ آدَمَ، حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ قَيْسٍ الْحَضْرَمِيُّ،
عَنْ سَلَمَةَ بْنِ كُهَيْلٍ، عَنْ عَلْقَمَةَ بْنِ وَاثِلٍ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: صَلَّيْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَكَانَ يُسَلِّمُ عَنْ يَمِينِهِ: «السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»، وَعَنْ شِمَالِهِ:
«السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ»

Abū Dāwūd berkata: menceritakan kepada kami ‘Abdah ibn ‘Abdullāh, menceritakan kepada kami Yahyā ibn Ādam, menceritakan kepada kami Musā ibn Qais al-Ḥadramī, dari Salamah ibn Kuhail, dari ‘Alqāmah ibn Wā’il, dari ayahnya, ia berkata: Aku salat bersama Nabi saw. maka beliau memberi salam dari kanannya dengan “*assalāmu’alaikum waraḥmatullāh wa barakātuh*” dan dari kirinya “*assalāmu’alaikum waraḥmatullāh*.”

Gerakan salam...berguna untuk relaksasi otot-otot kepala leher dan merupakan atraksi ringan untuk memelihara elastisitas kulit wajah.⁸³ Dengan demikian salat bisa mengencangkan dan meremajakan kulit terutama wajah.

Benarlah apa yang dikatakan Ibn Qayyīm, apabila para dokter non muslim tidak bisa menerima penjelasan dari manfaat kesehatan (pengobatan) dalam salat, maka perlu menjelaskannya dengan kacamata kedokteran yang mengatakan bahwa salat adalah olah spritual dan olah fisik sekaligus. Sebab salat tersebut mencakup beberapa gerakan dalam bentuk yang berbeda-beda, seperti berdiri tegak, membungkuk untuk rukuk, sujud, duduk *tawarruk*, perpindahan dari gerakan ke gerakan lain. Demikian juga gerakan-gerakan lain yang membuat persendian turut bergerak. Organ-organ tubuh bagian dalam juga terpengaruh karenanya, seperti perut, lambung, usus, dan semua organ pernafasan dan pencernaan.⁸⁴

⁸¹Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 223.

⁸²Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 1, 262.

⁸³Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 170.

⁸⁴Muḥammad ibn Abī Bakr Ayyūb az-Zar’ī Ibn Qayyīm Al-Jauziyah, *Zād al-Ma’ād fī Ḥādy Khair al-‘Ibād*, 4 (Beirut: Mu’assasah ar-Risālah, 1407 H/1986 M), 192-193.

Dari uraian di atas dipahami betapa besar pengaruh gerakan-gerakan salat terhadap kesehatan fisik dan psikis. Salat memiliki signifikansi paling besar dalam melapangkan hati, menguatkannya, melegakannya, membuatnya lebih ceria dan merasakan kenikmatan. Karena padanya terdapat hubungan antara hati dan ruh dengan Allah swt. Kedekatannya dengan Allah dan merasakan kenikmatan dengan mengingat-Nya. Merasa bahagia dengan munajat kepada-Nya dan berdiri di hadapan-Nya. Mengoptimalkan semua anggota tubuh, kekuatan dan organ-organ yang lain dalam pengabdian kepada-Nya. Memberikan bagian dan kesempatan bagi setiap anggota tubuh untuk mengabdikan kepada-Nya. Menyibukkan diri untuk selalu berhubungan dan untuk selalu bergaul dengan ciptaan-Nya, bergaul dan berdialog dengan mereka. Menarik kekuatan hati dan semua anggota tubuhnya kepada Tuhannya dan penciptanya. Salat menolak semua penyakit hati, mengusir penyakit dari tubuh, menerangi hati, dan membuat muka berseri-seri. Ia juga menyemangatkan organ-organ tubuh dan jiwa. Ia mendatangkan rezeki, mengusir kezaliman, dan menolong orang-orang yang teraniaya. Ia membendung nafsu syahwat, menjaga kelanggengan nikmat Allah swt. dan mendatangkan rahmat. Ia pun menghilangkan kegalauan, dan bermanfaat bagi berbagai penyakit perut.⁸⁵

Terakhir bahasan ini ditutup dengan Hadis Nabi saw. yang diriwayatkan al-Al-Bukhārī pada bab *aṣ-ṣalawāt al-khams kaffārah* nomor Hadis 528⁸⁶ sebagai berikut :

حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ حَمَزَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي ابْنُ أَبِي حَازِمٍ، وَالِدُ الرَّائِدِيِّ، عَنْ زَيْدِ يَعْنِي ابْنَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْهَادِ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ هَرَا بِنَابٍ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ حَمْسًا، مَا تَقُولُ: ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ " قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ شَيْئًا، قَالَ: «فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Ibrāhīm ibn Hamzah, ia berkata: menceritakan kepadaku ibn Abū Hazīm dan ad-Darāwardī, dari Yazīd (Ibn ‘Abdullāh ibn al-Hād), dari Muḥammad ibn Ibrāhīm, dari Abū Salamah ibn ‘Abd ar-Raḥmān, dari Abū Hurairah, dia mendengar Rasulullah saw. bersabda: “Tahukah kamu, seandainya ada sungai di pintu rumah salah

⁸⁵Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma’ād*, 4, 191, *Ibn Qayyīm al-Jauziyyah, at-Tibb an-Nabawi* (Beirut: Dār al-Hilāl, tt.), 155.

⁸⁶Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 1, 112.

satu dari kamu dan dia mandi lima kali di sungai itu, apakah ada kotoran yang tersisa? Rasulullah saw. bersabda lagi: Itulah perumpamaan salat lima waktu, Allah menghapus dosa dengan salat itu.”

Hadis ini dengan jelas mengatakan bahwa salat lima waktu itu adalah menghapus dosa (*al-khaṭayā*). Kata *al-khaṭayā* dalam Hadis ini dipahami dari konteks kesehatan adalah kotoran, kuman, virus dan sebagainya yang merupakan penyebab timbulnya berbagai penyakit. Dengan demikian dipahami bahwa dengan mengerjakan salat lima waktu akan menghilangkan kuman, virus dan berbagai penyakit, sehingga orang yang mendirikan salat bebas dari berbagai penyakit.

3. Salat di awal waktu dan berjamaah

1) Salat di awal waktu

Hadis tentang salat di awal waktu ini ada ditemukan pada riwayat al-Al-Bukhārī pada bab *faḍl aṣ-ṣalāh li waqtiḥā* nomor Hadis 527 dan pada *bab qaul Allāh Ta‘ālā [wa waṣṣainā al-insāna bi wālidaih ḥusnā: al-Ankabut : 8]* dengan sanad dan redaksi yang sama nomor Hadis 5970.⁸⁷

حَدَّثَنَا أَبُو الْوَلِيدِ هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ، قَالَ: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، قَالَ الْوَلِيدُ بْنُ الْعِزَّارِ: أَخْبَرَنِي قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَمْرٍو الشَّيْبَانِيَّ، يَقُولُ: حَدَّثَنَا صَاحِبُ - هَذِهِ الدَّارِ وَأَشَارَ إِلَى دَارٍ - عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: سَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ الْعَمَلِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ؟ قَالَ: «الصَّلَاةُ عَلَى وَقْتِهَا»، قَالَ: ثُمَّ أَيُّ؟ قَالَ: «تُؤْمِرُ الْوَالِدَيْنِ» قَالَ: ثُمَّ أَيُّ؟ قَالَ: «الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ» قَالَ: حَدَّثَنِي يَحْيَى، وَلَوْ اسْتَزِدُّهُ لَزَادَنِي

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Abū al-Walīd Hisyām ibn ‘Abd al-Mālik, ia berkata: menceritakan kepada kami Syu‘bah, al-Wālid ibn al-‘Aizār berkata: memberitakan kepadaku bahwa ia berkata: saya mendengar Abū ‘Amr asy-Syaibānī mengatakan: menceritakan kepada kami pemilik kampung ini dan ia mengisyaratkan ke kampung ‘Abdullah, ia berkata: saya bertanya Nabi saw. amalan apakah yang paling disukai Allah? Rasul menjawab; “salat di awal waktunya.” Kemudian Abdullah bertanya; kemudian amalan apa lagi ya Rasul? Rasul menjawab; berbakti kepada kedua orang tua”. Kemudian ditanya lagi amalan Apa lagi ya Rasulullah? Rasul menjawab: Jihad fi sabilillah. Ia berkata: Rasulullah memberitahuku tentang

⁸⁷Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 1, 112 dan 8, 2.

itu, dan jika aku ingin menambahkan lagi, maka beliau pasti akan menambahkan.”

Hadis di atas secara tegas mengatakan bahwa salat di awal waktu adalah yang paling *afdal* (utama). Tetapi dalam Hadis lain Nabi saw. pernah menunda salat Isya hingga tengah malam, sebagaimana diriwayatkan al-Al-Bukhārī pada bab *waqt al-‘isyā ilā nisf al-lail* nomor Hadis 572⁸⁸ berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحِيمِ الْمِحَارِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا زَائِدَةٌ، عَنْ حُمَيْدِ الطَّوِيلِ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: أَخَّرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلَاةَ الْعِشَاءِ إِلَى نِصْفِ اللَّيْلِ، ثُمَّ صَلَّى، ثُمَّ قَالَ: «قَدْ صَلَّى النَّاسُ وَنَامُوا، أَمَا إِنَّكُمْ فِي صَلَاةٍ مَا أَنْتَظَرُمُوهَا»، وَزَادَ ابْنُ أَبِي مَرْيَمَ، أَخْبَرَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي يُوبَ، حَدَّثَنِي حُمَيْدٌ، سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، قَالَ: «كَأَنِّي أَنْظُرُ إِلَى وَبِصِ حَاتِمِهِ لَيْلَتَيْدٍ»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami ‘Abd ar-Raḥīm al-Mihāribī, ia berkata: menceritakan kepada kami Zā’idah, dari Ḥumaid at-Ṭawīl, dari Anas ibn Mālik, ia berkata: Nabi saw. menunda salat Isya sampai tengah malam, kemudian beliau salat lalu bersabda: “Orang-orang sudah melaksanakan salat dan tidur, sedangkan kalian masih dalam keadaan salat selama kalian menunggunya. Ibn Abū Maryam menambahkan, memberitakan kepada kami Yaḥyā ibn Ayyūb, menceritakan kepada kami Ḥumaid, ia mendengar Anas ibn Mālik, ia berkata: seolah-olah saya melihat kilauan cincin beliau pada malam itu.

Hadis tentang mengakhirkan salat Isya ini sangat populer dalam masyarakat, sehingga banyak juga yang mengamalkan mengakhirkan pelaksanaan salat Isya, bahkan ada yang berpaham bahwa salat Isya lebih baik dilaksanakan di akhir waktu dibandingkan pada awal waktu. Padahal sebenarnya Nabi saw. mengakhirkan pelaksanaan salat Isya itu disebabkan menyambut tamu, yaitu Jibril as. Dengan demikian untuk mengkompromikan kedua Hadis tersebut adalah bahwa salat yang dilakukan di awal waktu lebih utama nilainya jika pada saat itu tidak ada amal lainnya yang wajib secara syar’i. adapun jika bertepatan dengan amal lainnya yang wajib syar’i, seperti menyambut tamu, maka mendahulukan yang wajib terhadap yang sunnah atau yang *afdal* hukumnya adalah wajib.⁸⁹

⁸⁸Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 1, 119.

⁸⁹Ali Mustafa Yaqub, *Cara Benar Memahami Hadis*, cetakan kedua (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2016), 225.

Dengan demikian tetap lebih *afdal* melaksanakan salat di awal waktu daripada mengakhirkannya selama tidak ada ibadah wajib lainnya yang menghalanginya. Seseorang yang salat di awal waktu sebenarnya dia tidak salat sendirian (walaupun tidak berjamaah di Mesjid), tetapi dia salat bersama dengan alam. Karenanya, seseorang yang salat di awal waktunya tetap mendapatkan keistimewaan walaupun tidak berjamaah di mesjid.

Ketika ia salat di awal waktu maka ia memasuki gelombang 40 Hz, menyatu dengan alam semesta, bersama bintang, bersama matahari, bersama rembulan. Bersama alam bersujud dan bersimpuh di haribaan Allah swt... Bumi berputar pada porosnya, berotasi pada sumbunya...Ketika manusia melakukannya dengan serasi dan tepat waktu, yaitu saat-saat yang telah ditetapkan di mana saat itulah sebenarnya semua partikel dan zat menyatu dengan Sang Maha Tinggi, maka terciptalah keseimbangan harmonis, seperti keteraturan alam semesta yang begitu sempurna.⁹⁰

Dengan demikian ketika seseorang salat tepat di awal waktu maka alam akan memberikan pengaruh kepada tubuh baik fisik maupun psikis. Bukankah sinar matahari, angin dan lainnya berpengaruh kepada tubuh manusia bahkan kepada makhluk lainnya.

2) Salat berjamaah

Hadis tentang salat berjamaah ini umumnya para periwayat kutub at-tis'ah meriwayatkannya. Salah satu riwayat tersebut adalah riwayat al-Bukhārī pada bab *faḍl ṣalāt al-jamā'ah wa kān al-aswad: izā fatath al-jama'ah zahab ilā masjid ākhar, wa jā' anas ibn mālik: ilā masjid qad ṣulli fih, fa azzan wa aqām wa ṣallā jamā'ah* nomor Hadis 645.⁹¹

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، قَالَ: أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ نَافِعٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ تَفْضُلُ صَلَاةِ الْفَدِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami 'Abdullāh ibn Yūsuf, ia berkata: memberitakan kepada kami Mālik, dari Nāfi', dari 'Abdullāh ibn 'Umar: bahwa Rasulullah saw. bersabda: Salat berjamaah itu lebih utama dari salat sendirian sebanyak 27 darjat.

⁹⁰Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power: Sebuah Inner Journey Melalui al- Ihsan*, cet. kesebelas (Jakarta: Arga, 2007), 280-281.

⁹¹Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 1, 131.

Hadis lain yang menjelaskan tentang salat berjamaah ini disebutkan bahwa keutamaannya 25 derajat dibandingkan dengan salat sendirian. Hadis dimaksud adalah riwayat al-Bukhārī juga pada bab *ṣalat al-fajr fī jamā'ah* nomor Hadis 648,⁹² sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ، قَالَ: أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، قَالَ: أَخْبَرَنِي سَعِيدُ بْنُ الْمُسَيَّبِ، وَأَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «تَفْضُلُ صَلَاةِ الْجَمِيعِ صَلَاةَ أَحَدِكُمْ وَحَدَهُ، بِخَمْسٍ وَعِشْرِينَ جُزْءًا، وَتَجْتَمِعُ مَلَائِكَةُ اللَّيْلِ وَمَلَائِكَةُ النَّهَارِ فِي صَلَاةِ الْفَجْرِ» ثُمَّ يَقُولُ أَبُو هُرَيْرَةَ: فَافْقَرُوا إِنْ شِئْتُمْ: { إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا } [الإسراء: ٧٨]

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Abū al-Yamān, ia berkata: memberitakan kepada kami Syu'aib, dari az-Zuhrī, ia berkata: memberitakan kepadaku Sa'īd ibn al-Musayyab dan Abū Salamah ibn 'Abd ar-Rahman, bahwa Abū Hurairah, ia berkata: saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: salat berjamaah lebih utama dari salat sendirian dengan 25 bagian, Malaikat malam dan malaikat siang berkumpul dalam salat subuh. Kemudian Abū Hurairah mengatakan: maka kamu bacalah jika kamu mau "*inn qur'an al-fajr kan masyhuda.*" (Al-Isra: 78).

Hadis-hadis di atas menjelaskan tentang keutamaan salat secara berjamaah. Dalam Hadis-hadis tersebut terjadi perbedaan tentang bilangan keutamaan yang diperoleh dalam salat berjamaah. Satu riwayat mengatakan 27 derajat sementara riwayat lainnya mengatakan 25 derajat. Para ulama berusaha mengkompromikan Hadis ini. Ibn Hajar mengemukakan sebelas pendapat dalam mengkompromikan Hadis di atas. Di antaranya adalah perbedaan tersebut berdasarkan jauh dekatnya seseorang dari masjid; perbedaan juga karena tempat pelaksanaan salat, yakni salat yang dilakukan di masjid berbeda dengan di tempat lainnya; perbedaan tersebut juga berdasarkan apakah ia mendapatkan seluruh salat atau hanya sebagiannya.⁹³ Perbedaan ini tidaklah akan dikaji dalam penelitian ini, tetapi yang akan dikaji adalah nilai-nilai kesehatan yang terkandung dalam Hadis tersebut. Dalam Hadis tersebut jelas intinya adalah bahwa dalam salat berjamaah ini terdapat keutamaan yang lebih baik daripada salat sendirian. Tentunya keutamaan-keutamaan yang diperoleh cukup banyak tergantung dari konteks

⁹²Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 1, 131.

⁹³Lebih lanjut lihat al-'Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 2, 132-133.

kajiannya. Dalam penelitian ini sesuai dengan konteks kajiannya adalah konteks kesehatan maka nilai-nilai kesehatan dari salat jamaah ini akan diuraikan.

Salat secara berjamaah merupakan salat bersama dengan saudara-saudara muslim lainnya yang menunjukkan rasa kebersamaan antar sesama muslim. Salat bersama secara jamaah merupakan wujud kehidupan sosial. Penelitian terbaru menegaskan bawa kehidupan bersosial sangat positif bagi seseorang itu lebih menyehatkan daripada diet dan olahraga, serta mampu mengurangi risiko penyakit seperti stroke, serangan jantung, pikun, dan bahkan flu biasa.⁹⁴ Di sisi lain salat jamaah ini juga berdampak *terapeutik* yang signifikan,⁹⁵ menghilangkan rasa keterasingan dari orang lain. Karena dengan rasa keterasingan ini akan berefek kepada psikologis seseorang. Itu sebabnya beberapa psikologi beropini bahwa perasaan “keterasingan” dari orang lain adalah sumber utama terjadinya patologi mental.⁹⁶ Perasaan keterasingan ini tentunya akan menyebabkan rasa minder, tidak percaya diri, perasaan serba salah dan lainnya. Sehingga akan menyebabkan timbulnya berbagai penyakit psikologis lainnya.

Salat sebagaimana disebutkan pada bahasan sebelumnya merupakan olahraga yang proporsional bagi umat Islam yang dilakukan secara teratur dan terjadwal. Sebagaimana olahraga yang dianjurkan para ahli agar dilaksanakan secara rutin dan teratur, agar mendapatkan manfaat positif dari olahraga tersebut. Salah satu cara efektif yang ditawarkan para ahli agar olahraga tetap terlaksana secara rutin adalah dengan mengajak teman berolahraga. Karena masalah yang biasanya timbul pada olahraga ringan adalah kecenderungan untuk lalai dalam berlatih meskipun bahwa itu penting untuk kesehatan, mereka tetap sulit untuk melakukannya.⁹⁷ Salat berjamaah di Mesjid melebihi dari cara yang ditawarkan oleh para ahli tersebut. Karena untuk mengingatkan salat berjamaah di Mesjid sebelumnya dikumandangkan dua azan sebagai penyeru untuk mengajak salat (*hayya ‘alā aṣ-ṣalah*) dan penyeru untuk mendapatkan kemenangan (*hayya ‘alā al-falāh*).

⁹⁴Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunnah Nabi*, terjemah Muhammad Misbah (Jakarta: Al-Kautsar, 2014), 10.

⁹⁵Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa*, 283-284.

⁹⁶Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, cetakan 2 (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 60.

⁹⁷Shigeo Haruyama, *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*, terjemah Muhammad Imansyah dan Ridwan Saleh (Bandung: Qanita, 2014), 124.

Dengan demikian orang yang selalu salat berjamaah apalagi di masjid akan menambah imunitas seseorang terhadap berbagai penyakit. Dalam sebuah studi tahun 2009 bahwa setiap kali hubungan seseorang dengan komunitasnya lebih kuat, dan setiap kali kerja sama di antara mereka lebih besar, maka hal itu berdampak signifikan terhadap pencegahan pikun. Catherine Haslam menemukan bahwa seseorang yang hidup menyendiri lebih gampang terserang penyakit. Sedangkan mereka yang tinggal dalam suatu kelompok, menjalankan aktivitasnya sehari-hari, saling bekerjasama satu sama lain dan merasa dirinya memiliki afiliasi pada kelompok tertentu, maka ia tidak rentan terserang penyakit.⁹⁸

4. Salat dan Olahraga

Salat sebagaimana didefinisikan para ahli adalah beberapa perbuatan (gerakan) dan ucapan (perkataan) sebagaimana beberapa Hadis di atas. Kalau diperhatikan dari gerakan-gerakan salat tersebut tidak jauh beda dengan gerakan-gerakan olahraga. Mulai dari takbir, rukuk, sujud sampai salam semuanya itu umumnya merupakan gerakan-gerakan yang dirancang langsung oleh Allah swt. kepada makhluknya. Allah swt. sebagai pencipta seluruh makhluk tentunya lebih tahu kebutuhan-kebutuhan makhluk-Nya. Itu sebabnya dalam Hadis di atas dipahami bahwa tata cara pelaksanaan salat itu langsung diajari dan didemonstrasikan Jibril dan diikuti oleh Rasulullah saw.

Dari waktu-waktu salat yang ditetapkan Allah swt. dapat dipahami bahwa manusia membutuhkan olahraga minimal 5 kali dalam sehari sudah cukup manfaatnya untuk “kesehatan fisik minimal.” Sementara salat-salat yang lain adalah untuk mendapatkan kesehatan fisik yang “lebih”, atau untuk keistimewaan tertentu dibanding dengan yang lainnya, atau untuk kebutuhan tertentu yang diharapkan (seperti untuk penyembuhan). Sementara olahraga lainnya di luar salat seperti lari, berkuda, memanah, gulat dan lainnya adalah untuk ketangkasan, bela diri dan bela negara.

Gerakan-gerakan salat secara umum dapat dilakukan oleh setiap orang mulai dari anak-anak sampai dewasa. Itu sebabnya salat ini sejak dini sudah dididik dan dilatih untuk melaksanakannya. Bahkan kalau sudah sepuluh tahun anak-anak sudah diwajibkan untuk mendirikan salat, kalau tidak mau maka dibolehkan dalam agama untuk memukulnya. Dari itu dipahami bahwa gerakan salat ini tidak ada batas usia untuk melaksanakannya dan dari itu juga dipahami bahwa gerakan-gerakan salat tersebut tidak ada efek negatif

⁹⁸Kaheel, *Rahasia Sunnah*, 11.

terhadap tubuh khususnya bagi kesehatan. Berbeda dengan olahraga-olahraga yang diciptakan atau kreasi manusia yang terkadang mempunyai efek samping. Bahkan tidak semua olahraga yang diciptakan oleh manusia cocok untuk semua umur. Seperti olahraga angkat besi, tinju dan olahraga ekstrim lainnya.

Gerakan-gerakan dalam salat juga merupakan salah satu cara untuk mengguncangkan air dalam tubuh. Tubuh manusia sebagian besar adalah air. Oleh karena itu mengguncangkan air dalam tubuh sangat penting untuk mencegah stagnasi tubuh.⁹⁹ Dengan demikian, ketika air dalam sebuah wadah tidak bergerak maka lama kelamaan airnya akan rusak, bakteri-bakteri jahat akan berkembang di dalamnya. Demikian juga halnya dengan tubuh manusia, kalau air yang di dalam tubuh tidak digerakkan maka samalah nasibnya dengan air yang ada di dalam wadah yang tidak bergerak tersebut. Pada gilirannya tubuh menjadi tempat berkembangbiaknya penyakit, sehingga menjadi sakit-sakitan.

Olahraga yang bermanfaat bagi tubuh adalah dilaksanakan dengan secara teratur. Kalau olahraga itu dilakukan tidak teratur maka manfaat yang diharapkan tidak akan diperoleh. Manfaat olahraga yang teratur di antaranya adalah memperbesar pembuluh-pembuluh darah koroner, dengan memperbaiki aliran darah. Sementara jantung semakin kuat, jantung tersebut berdetak semakin jarang, yang berarti jantung itu lebih sering beristirahat.¹⁰⁰ Ketika jantung lebih sering beristirahat maka akan menimbulkan penyakit dalam jantung. Kalau jantung sudah sakit maka penyakit-penyakit lain juga akan muncul, karena dengan istirahatnya jantung maka pasokan darah ke berbagai organ tubuh lainnya akan “macet” dan ketika organ tubuh lainnya tidak terpenuhi pasokan darah maka organ tersebut akan bermasalah dan akhirnya organ tersebut tidak akan berfungsi. Tidak heran kalau seseorang akan mengalami sakit-sakitan, sakit ginjal, sakit usus, sakit ini dan lain sebagainya silih berganti.

Waktu salat fardu sebagaimana Hadis di atas ditetapkan oleh Allah dan Rasul dengan waktu-waktu tertentu. Waktu-waktu salat tersebut menunjukkan keteraturan dalam pelaksanaannya. Menariknya lagi adalah waktu-waktu salat tersebut merupakan waktu-waktu paling tepat yang

⁹⁹Don Colbert, *The Seven Pillars of Health*, terjemah Paula Allo (Jakarta: Immanuel Publishing House, 2007), 163.

¹⁰⁰Colbert, *The Seven Pillars*, 167.

disarankan oleh pakar kesehatan untuk melakukan olahraga.¹⁰¹ Itu sebabnya salat merupakan olahraga yang teratur secara terjadwal. Dengan demikian dipahami bahwa dengan mendirikan salat dengan tepat waktu (secara teratur) akan mencegah serangan jantung dan penyakit jantung. Banyak penelitian yang ditemukan bawa olahraga sedang secara reguler mungkin adalah pencegah paling penting masalah-masalah yang berhubungan dengan jantung termasuk penyakit arteri koroner. Olahraga reguler akan mendorong tubuh anda untuk menciptakan arteri-arteri tambahan, yang mungkin membentuk suatu jalur potong alami sekitar arteri-arteri yang sumbat.¹⁰²

Olahraga yang ideal adalah olahraga yang dapat membuat kulit memerah dan badan terasa basah, sedangkan olahraga yang mengharuskan keluarnya banyak keringat adalah berlebihan.¹⁰³ Dalam melaksanakan ibadah salat, dalam gerakan-gerakan salat, ada semacam “olahraga rutin berintensitas rendah” yang kini sangat direkomendasikan oleh pakar aerobik karena sangat bermanfaat, khususnya untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler). Bahkan Shahid Athar mengatakan bahwa di setiap rakaat salat, gerakan yang dilakukan mampu membakar sekitar 10 kalori (atau 200 kalori setiap 20 rakaat shalat tarawih ketika Ramadan). Dengan jumlah pembakaran kalori demikian maka gerakan salat dapat diasumsikan analog atau bernilai sama dengan olahraga berintensitas rendah.¹⁰⁴ Salat fardu bagi umat Islam berjumlah 17 rakaat sehari semalam yang kalau dikalkulasikan maka dalam sehari semalam dapat membakar $10 \times 17 = 170$ kalori.¹⁰⁵ Apalagi ditambah dengan salat sunnah *qabliyah* dan *ba'diyah*, sunnah duha, sunnah tahajud dan lainnya. Sementara olahraga yang berlebihan adalah sama seperti topan badai golongan 5 bagi tubuh.¹⁰⁶

Gerakan-gerakan dalam salat seperti berdiri, rukuk dan iktidal adalah merupakan hal yang penting diperhatikan. Demikian juga halnya dalam olahraga. Tiga persendian –lutut, pinggul, dan bahu– secara umum dianggap sebagai persendian yang paling penting dalam tubuh kita, dan mereka semua tersusun secara berbeda untuk melancarkan hubungan antara mobilitas dan stabilitas.¹⁰⁷ Gara-gara ketidaksempurnaan menggerakkan ketiga persendian ini bisa menyebabkan ketidaksempurnaan salat. Inilah salah satu alasan

¹⁰¹Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 226.

¹⁰²Don Colbert, *The Seven Pillars*, 167.

¹⁰³Al-Jauziyyah, *Zād al-Ma'ād*, 4, 226, Al-Jauziyyah, *at-Tibb an-Nabawi*, 185.

¹⁰⁴Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 155.

¹⁰⁵Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 155.

¹⁰⁶Mehmet C. Oz., *You the Owner's Manual*, 116.

¹⁰⁷Mehmet C. Oz, dan Michael F. Roizen, *Sehat Tanpa Dokter*, cetakan 7 (Bandung: Qanita, 2011), 107.

kenapa Rasulullah saw. menyuruh sahabat mengulangi shalatnya sampai berkali-kali sebagaimana Hadis di atas. Ketika seseorang tidak sempurna dalam menggerakkan ketiga sendi tersebut dalam pelaksanaan shalat bisa menyebabkan munculnya penyakit. Penyakit yang terkait dengan sendi ini adalah *arthritis* (nama umum untuk segala penyakit radang persendian), seperti *osteoarthritis* dan rematik.¹⁰⁸

...Di dalam tulang terdapat aliran listrik yang mempunyai dua kutub berbeda yang berpengaruh terhadap pembagian tugas sel-sel tulang...yaitu sel pertumbuhan dan sel pengeroposan...Ketika seseorang terlalu banyak beristirahat (bermalas-malasan) dapat menyebabkan pengeroposan tulang.¹⁰⁹ Ini menunjukkan bahwa dengan melaksanakan shalat lima waktu sehari semalam akan tetap menggerakkan badannya sehingga akan terhindar dari pengeroposan tulang. Dengan demikian shalat dapat menghindari atau mencegah tulang-tulang dalam tubuh menjadi keropos. Otot-otot akan tetap berfungsi dengan baik secara normal, karena jika lebih dari 48 jam otot-otot akan melemah dengan sendirinya.¹¹⁰

Sejalan dengan itu sebuah hasil riset dan kajian di bidang terapi pengobatan alami, yang dilakukan oleh Faridah al-Balusyi, menegaskan bahwa melaksanakan shalat dengan teratur dapat menjadi obat bagi orang-orang yang mengalami gangguan pada tulang punggung, pengeringan pada tengkuk, atau sakit pada kedua lutut.¹¹¹

Dari berbagai uraian di atas dipahami bahwa shalat merupakan olahraga yang direkomendasikan Allah swt. untuk hambanya dan proporsional bagi tubuh manusia. Adapun olahraga lainnya sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah, seperti lari, memanah, berkuda, gulat dan lainnya adalah untuk keperluan lain seperti ketangkasan dan untuk keperluan perang atau bela negara yang sifatnya untuk kekuatan fisik yang walaupun hal itu tidak dilakukan tidak akan mengurangi kesehatan seseorang. Sebagaimana dikatakan di atas bahwa shalat fardu adalah merupakan olahraga minimal bagi perindividu.

C. Puasa

Hadis-hadis tentang membicarakan puasa cukup banyak ditemukan dalam berbagai kitab Hadis yang tergabung dalam kutub at-tis'ah. Di antara

¹⁰⁸F. Roizen, *Sehat Tanpa Dokter*, 111.

¹⁰⁹Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 231-232.

¹¹⁰Mehmet C. Oz, *You the Owner's*, 131.

¹¹¹Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 236.

Hadis yang membicarakan tema puasa tersebut adalah “puasa itu adalah perisai.” Hadis ini dalam *kitab at-tis'ah* dapat ditemukan dalam riwayat Muslim pada bab *faḍl as-siyām* nomor Hadis 162-(1151)¹¹² berikut ini:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ فَعْنَبٍ، وَفُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا الْمُغِيرَةُ وَهُوَ الْحِزَامِيُّ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ»

Muslim berkata: Menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Maslamah ibn Qa‘nab dan Qutaibah ibn Sa‘īd, keduanya berkata; menceritakan kepada kami al-Mugīrah yaitu al-Hizāmī, dari Abū az-Zinād, dari al-A‘raj, dari Abū Hurairah ra., ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: puasa itu merupakan perisai.

Di dalam riwayat al-Bukhārī pada bab *faḍl aṣ-ṣaum* nomor Hadis 1894¹¹³ menuliskan redaksi yang lebih panjang dari yang diriwayatkan Muslim di atas. Redaksi yang diriwayatkan oleh al-Bukhārī adalah sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ، عَنْ مَالِكٍ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: " الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرُفُثُ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيُثَلِّ: إِيَّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ " «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ» «يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصِّيَامِ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بَعْتَشْرَ أُمَّتِهَا»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Maslamah, dari Mālik, dari Abū az-Zinād, dari al-A‘raj, dari Abū Hurairah ra. bahwa Rasulullah saw. bersabda: Puasa adalah perisai, maka janganlah melakukan rafas dan jangan berbuat jahil. Apabila seseorang diperangi atau dicaci-maki, maka hendaklah ia mengatakan; sesungguhnya aku berpuasa (Nabi mengatakannya dua kali). Demi Zat yang jiwaku berada di tangan-Nya (demi Allah), bau mulut orang yang berpuasa lebih baik di sisi Allah daripada aroma minyak kesturi, ia meninggalkan makan, minum dan syahwatnya karena Aku. Puasa adalah untuk-Ku dan Aku akan memberi balasannya, satu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipat yang seperti nya.

¹¹²Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 2, 806.

¹¹³Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 3, 24.

Sementara dalam riwayat Ibn Mājah pada bab *mā jā' fī faḍl aṣ-ṣiyām* nomor Hadis 1639¹¹⁴ beda lagi redaksinya sebagaimana berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رُمْحٍ الْمِصْرِيُّ قَالَ: أَنْبَأَنَا اللَّيْثُ بْنُ سَعْدٍ، عَنْ يَزِيدَ بْنِ أَبِي حَبِيبٍ،
عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، أَنَّ مُطَرِّفًا، مِنْ بَنِي عَامِرِ بْنِ صَعَصَعَةَ، حَدَّثَهُ أَنَّ عُثْمَانَ بْنَ
أَبِي الْعَاصِ الثَّقَفِيِّ دَعَا لَهُ بِلَبَنِ يَسْتَقِيهِ، فَقَالَ: مُطَرِّفٌ: إِنِّي صَائِمٌ، فَقَالَ عُثْمَانُ:
سِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «الصَّيَامُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ، كَجُنَّةِ أَحَدِكُمْ
مِنَ الْقِتَالِ»

Ibn Mājah berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Rumh al-Misrī, ia berkata; memberitakan kepada kami al-Lais ibn Sa'd, dari Yazid ibn Abū Habīb, dari Sa'īd ibn Abū Hind, bahwasanya Muṭarrif, dari Banī 'Āmir ibn Ṣa'sa'ah, menceritakan bahwasanya 'Usmān ibn Abū al-'As as-Saqafī memberikan kepadanya susu. Lalu Muṭarrif berkata: sesungguhnya aku berpuasa. 'Usmān berkata: saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: Puasa itu adalah perisai dari api neraka, seperti perisai bagi salah seorang kamu dalam peperangan.”

Dari ketiga Hadis di atas dipahami bahwa puasa itu adalah merupakan perisai. Berbagai pendapat ulama dalam memahami makna kata perisai ini. Namun yang jelas dalam Hadis riwayat Ibn Mājah dikatakan sebagai perisai dari api neraka, seperti perisai bagi orang yang berperang. Dalam suasana perang ketika senjata musuh menghampiri seseorang maka ia akan mencegah senjata tersebut agar tidak mengenai tubuhnya dengan perisainya. Demikian juga halnya ketika seseorang berpuasa, ketika seseorang mencaci-makinya maka ia segera menepisnya dengan mengatakan sesungguhnya aku sedang berpuasa agar tidak mempengaruhinya untuk membalas cacian tersebut atau tidak melakukan sesuatu perbuatan rafas. Kata rafas sebagaimana dikemukakan al-'Asqalānī, bisa bermakna perkataan keji, bisa juga sebagai ungkapan bagi hubungan biologis atau segala perbuatan yang mengawalinya, dan bisa juga bermakna lebih luas dari itu.¹¹⁵ Selain itu, puasa juga merupakan perisai bagi seseorang agar tidak melakukan perbuatan orang-orang yang jahil, seperti berteriak-teriak, mencaci-maki dan lain sebagainya.¹¹⁶

¹¹⁴Ibn Mājah, *Sunan ibn Mājah*, 1, 525.

¹¹⁵Al-'Asqalānī, *Faḥ al-Bārī*, 4, 104.

¹¹⁶Al-'Asqalānī, *Faḥ al-Bārī*, 4, 104.

Dari pemahan seperti itu dapat dikatakan bahwa berpuasa mencegah seseorang dari penyakit. Sebab, penyakit itu lebih ringan mudaratnya apabila dibandingkan dengan api neraka. Di sisi lain, berpuasa itu dikatakan sebagai pencegah dari perbuatan keji, bukankah perbuatan keji itu akan menyebabkan seseorang berpenyakit? Atas dasar hal itu, maka puasa itu selain mencegah penyakit, juga menyehatkan seseorang sekaligus obat bagi orang yang berpenyakit.

Pemahaman ini juga didukung dengan adanya Hadis yang diriwayatkan Riwayat aṭ-Ṭabrānī di dalam kitab *al-Mu'jam al-Ausāṭ* nomor Hadis 8312.¹¹⁷

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ زَكَرِيَّا، نا جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ فَضَيْلِ الْجَزْرِيِّ، نا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَيْمَانَ بْنِ أَبِي دَاوُدَ، نا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اغْزُوا تَعْمَمُوا، وَصُومُوا تَصِحُّوا، وَسَافِرُوا تَسْتَعْنُوا» لَمْ يَرَوْ هَذَا الْحَدِيثَ عَنْ سُهَيْلٍ، بِهَذَا اللَّفْظِ، إِلَّا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ

Aṭ-Ṭabrānī berkata: menceritakan kepada kami Mūsā ibn Zakariyā, memberitakan kepada kami Ja'far ibn Muḥammad ibn Fuḍail al-Jazarī, memberitakan kepada kami Muḥammad ibn Sulaimān ibn Abū Dāwud, memberitakan kepada kami Zuhair ibn Muḥammad, dari Suhail ibn Abū Ṣāliḥ, dari ayahnya, dari Abū Hurairah, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: “Peranglah kamu supaya mendapatkan harta ganimah, puasalah kamu supaya kamu sehat, merantaulah kamu supaya kamu kaya.” Suhail tidak meriwayatkan Hadis ini dengan redaksi ini kecuali kepada Zuhair ibn Muḥammad.

Hadis ini cukup banyak yang meriwayatkannya menurut informasi para ulama. As-Sakhāwī berkata: Hadis ini diriwayatkan oleh Aḥmad dari Abū Hurairah secara *marfū'* dengan redaksi; “musafirilah kamu niscaya kamu akan kaya, puasalah kamu niscaya kamu akan sehat, berperanglah kamu niscaya kamu akan mendapat harta (*ganīmah*).¹¹⁸ Al-'Ummāl mengatakan

¹¹⁷Sulaimān ibn Aḥmad Ayyūb Abū al-Qasīm At-Ṭabrānī, *al-Mu'jam al-Ausāṭ*, 8 (Kairo: Dār al-Haramain, t.t.), 174.

¹¹⁸Syams ad-Dīn Abū al-Khair As-Sakhāwī, *al-Maqāsid al-Ḥasanah fī Bayān Kasīr min al-Aḥādīṡ al-Musyāhahah 'ala Alsinah*, Muḥammad 'Uṡmān al-Khasyt, ed. (Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1405 H/1985 M), 381.

bahwa Hadis ini selain Abū Nu‘aim juga diriwayatkan oleh Ibn as-Sinnī.¹¹⁹ Al-‘Irāqī mengatakan bahwa Hadis ini diriwayatkan oleh aṭ-Ṭabrānī dalam *al-Ausat* dan Abū Nu‘aim dalam *aṭ-Ṭibb an-Nabawī* dari Abū Hurairah dengan sanad daif. Ia mengatakan bahwa ada redaksi yang populer di masyarakat yaitu; “berlapar-laparlah kamu niscaya kamu akan sehat.” Maknanya sah tapi bukan Hadis.¹²⁰ As-San‘ani mengatakan bahwa Hadis ini diriwayatkan dari jalur Abū Hurairah, dan ia berkata bahwa al-Munziri menilai semua periwayatnya *ṣiqah*.¹²¹

Berpuasa adalah merupakan kewajiban bagi setiap mukmin. Seorang mukmin berpuasa adalah mengamalkan perintah Allah swt. sebagaimana ditegaskan-Nya dalam surah al-Baqarah 183-185. Di dalam ayat tersebut dinyatakan bahwa salah satu tujuan berpuasa adalah untuk mendapatkan predikat taqwa. Sementara dalam Hadis tujuan dari berpuasa itu cukup banyak, salah satu di antaranya adalah sebagai perisai.

Puasa adalah menahan diri dari yang membatalkan mulai terbit fajar sampai terbenam matahari. Menahan diri untuk tidak makan, minum, berhubungan badan, memasukkan sesuatu ke dalam rongga tubuh, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Puasa ini sebenarnya merupakan ibadah yang diwajibkan sejak dahulu kala sebelum Muḥammad diangkat menjadi Nabi dan Rasul. Dalam ayat dikatakan “diwajibkan atas kamu” merupakan kata *majhūl* yang maksudnya adalah tidak disebutkan siapa yang mewajibkannya. Ini mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan sangat penting dan bermanfaat bagi setiap yang mengamalkannya. Seandainya Allah tidak mewajibkannya niscaya manusia itu sendiri yang akan mewajibkannya atas dirinya sendiri.¹²²

Begitu pentingnya puasa tersebut sehingga bukan hanya umat Islam saja yang mengamalkan puasa tersebut tetapi umat-umat lain seperti Budha, Yahudi, Kristen dan bahkan orang-orang Mesir Kuno, Yunani dan Romawi juga sudah mengenal puasa dan mengamalkannya. Hanya saja pelaksanaan dan tata caranya berbeda-beda. Bahkan tidak hanya manusia, hewan pun juga

¹¹⁹Ala‘uddīn ibn Hisām ad-Dīn al-Muttaqī al-Hindī, *Kanz al-‘Umāl fī Sunan al-Aqwāl wa al-Af‘āl*, Bakrī Ḥayānī dan Ṣafwah as-Saqā, ed., 8 (t.t.p.: Mu‘asasah ar-Risālah, 1401 H/1981 M), 450.

¹²⁰Abū al-Faḍl Zain ad-Dīn ‘Abd ar-Raḥīm ibn al-Ḥusain. dkk al-‘Irāqī, dkk., *Takhrīj Ahādīs Ihyā ‘Ulūm ad-Dīn*, 6 (Riyad: Dār al-‘Aṣīmah li an-Nasyr, 1408 H/ 1987 M), 1606.

¹²¹Al-Ḥasan ibn Aḥmad ibn Yūsuf Aṣ-Ṣan‘āni, *Fath al-Gaffār al-Jāmi‘ li Ahkām Sunnah Nabīyyinā al-Mukhtār*, 2 (t.t.p.: Dar al-Fu‘ad, 1427 H), 856.

¹²²Lebih lanjut lihat M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, cet. 2, 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 484-485.

melakukan puasa, seperti ayam betina yang sedang mengerami telurnya, ular dan demikan juga dengan tumbuh-tumbuhan dan sebagainya.

Rasulullah saw. tentunya mengetahui dan memahami apa sebenarnya manfaat dari puasa tersebut sehingga beliau menyampaikan berbagai Hadis terkait dengan puasa. Salah satu Hadis yang disampaikannya adalah Hadis di atas. Para ahli banyak yang meneliti tentang manfaat dari puasa tersebut secara ilmiah yang bisa dipertanggungjawabkan. Di antara penelitian tersebut adalah puasa dan manfaatnya untuk kesehatan.

Ketika berpuasa tentunya perut kosong dari makanan dan minuman paling tidak beberapa jam di siang harinya. Seorang dokter berkebangsaan Swiss menulis. “Manfaat lapar dalam terapi kadang mengungguli penggunaan berbagai jenis obat berkali-kali lipat.” Sebagian mereka malahan mencegah pasiennya mengkonsumsi makanan selama beberapa hari, kemudian setelah itu baru menyuguhinya dengan makanan-makanan ringan.¹²³

Berpuasa selain sebagai kewajiban yang diperintahkan Allah swt. kepada kaum mukminin, secara kesehatan adalah untuk mengistirahatkan pencernaan setelah sehari-hari bahkan berbulan-bulan setiap harinya terus mencerna makanan. Dengan demikian saluran pencernaan selama beberapa jam istirahat dari kerjanya yang selama 24 jam tidak pernah berhenti. Allan Cot menuliskan: “Puasa memberikan istirahat fisiologis menyeluruh bagi sistem pencernaan, sistem saraf pusat, dan menormalisasi metabolisme tubuh.”¹²⁴ Itu sebabnya ketika berpuasa, seseorang akan merasa lemas karena energi tenaganya berkurang dari biasanya ketika tidak puasa. Lemas bukan berarti bahwa tidak ada tenaga. Sebab ketika seseorang puasa, energi tenaganya akan diproduksi dari zat gula (*glukosa*) yang ada di dalam tubuhnya. Zat gula (*glukosa*) ini, tersimpan dalam hati dan otot. Zat-zat gula yang telah tersimpan ini pada awal-awal pelaksanaan puasa akan dipergunakan untuk menghasilkan tenaga. Lalu, tubuh akan bergantung pada zat lemak yang tersimpan.¹²⁵

Berpuasa tidak menjadi penghalang untuk beraktivitas sebagaimana di luar puasa. Justru ketika berpuasa semakin dianjurkan untuk lebih banyak bergerak, karena dengan bergerak akan menghasilkan tenaga ekstra dan menyehatkan tubuh. Penelitian Abdul Jawad As-Shawi menemukan bahwa;

¹²³Salim, *Mengobati Penyakit Jiwa*, 290-291.

¹²⁴Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 137.

¹²⁵Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 359. Bandingkan dengan, Zaghlul an-Najjar, *Sains dalam Hadis: Mengungkap Fakta Ilmiah Dari Kemukjizatan Hadis Nabi*, terjemah: Zainal Abidin, dkk. (Jakarta: Amzah, 2011), 173.

“Gerak dan aktivitas tubuh yang sedang berpuasa menghasilkan glukosa buatan yang tersimpan dalam jantung. *Glukosa* ini adalah nutrisi ideal buat otak. Biasanya digunakan untuk memproduksi sel-sel darah merah. Juga digunakan untuk pertumbuhan tulang, *nervous system*, dan *muscular system* sehingga menjadikannya berkapasitas lebih.¹²⁶ Sementara racun-racun dan zat asam yang berbahaya dalam tubuh manusia akan lumpuh dengan sendirinya jika terus bergerak dan beraktivitas ketika berpuasa. Sebaliknya, kalau seseorang yang sedang berpuasa malas-malasan dan tidur maka akan menyebabkan efek yang berlawanan pada tubuh sehingga menyebabkan ketidakstabilan tubuh dan bertambahnya energi-energi berbahaya.¹²⁷

Seseorang yang menjalankan puasa sesuai dengan sunnah Nabi akan menyehatkan lambungnya. Karena ketika seseorang berpuasa proses regenerasi sel-sel saluran cerna (khususnya bagi lambung) berjalan lebih optimal dan maksimal dibandingkan ketika tidak berpuasa.¹²⁸ Memang kadar asam lambung akan meningkat pada saat menjelang magrib di hari-hari pertama puasa, tetapi selanjutnya akan kembali menjadi normal. Hal tersebut malah bermanfaat untuk eradikasi (mengeliminasi) kuman yang ada di lambung.¹²⁹ Di awal-awal puasa Ramadan apalagi bagi yang punya penyakit asam lambung akan terasa berat. Tetapi ternyata menurut temuan ini hal itu adalah proses regenerasi sel-sel dalam pencernaan.

Andrea Wyler seorang ahli dietics Amerika mengatakan bahwa: berpuasa pada sepuluh hari pertama bulan Ramadan mampu memperbarui 10% sel-sel tubuh manusia, jumlah itu meningkat sampai 66% pada sepuluh hari berikutnya, dan sel-sel tubuh manusia akan diperbaharui secara keseluruhan (100%) pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan.¹³⁰ Makanan yang kita makan adalah merupakan bahan bakar utama sel yang ada di dalam tubuh.¹³¹ Ketika berpuasa tentunya makanan tidak ada masuk ke dalam lambung, oleh karenanya sel akan memakan lemak, glukosa dan protein yang ada dalam tubuh di luar lambung. Itu sebabnya maka sel-sel tersebut diperbaharui secara seratus persen ketika sepuluh hari terakhir bulan Ramadan.

Leonie Brown menulis, “Meskipun belakangan ini jawaban yang paling santer ketika sakit ialah: berobatlah! Tetapi lebih baik bagi anda

¹²⁶Hamman, *Terapi dengan Ibadah*, 360.

¹²⁷Hamman, *Terapi dengan Ibadah*, 360.

¹²⁸Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 140.

¹²⁹Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, 142.

¹³⁰Hamman, *Terapi dengan Ibadah*, 363.

¹³¹Lewis Wolpert, *The Miracle of Cells: Rahasia Kehidupan dan Kecerdikan Sel*, terjemah Perwira Leo (Bandung: Qanita, 2011), 44.

mencoba sebaliknya. Puasa pencegahan ialah cara yang ampuh untuk menggapai kesehatan dan kesembuhan, karena puasa dapat menstimulasi perubahan-perubahan metabolisme secara kimiawi dalam tubuh yang pada umumnya dapat menyembuhkan dan membersihkan tubuh.”¹³² Dengan demikian dipahami bahwa berpuasa selain sebagai mengobati penyakit juga merupakan preventif atau pencegahan dari penyakit. Dengan demikian berpuasa adalah salah satu cara untuk tetap sehat.

Puasa ini juga digunakan sebagai terapi penyembuhan terhadap berbagai penyakit. Bahkan jauh sebelum Masehi para ahli pengobatan sudah menggunakan puasa ini sebagai terapi terhadap penyakit-penyakit yang tidak dapat disembuhkan pada masa itu. Ini dibuktikan dengan tulisan seorang tabib besar China bernama Shu Jhu Chi yang hidup di Tibet menulis satu bab khusus dalam buku kedokterannya tentang terapi puasa dan terapi makanan.¹³³

Di Mesir kuno, dengan kesaksian ahli sejarah terkenal (Herodotus), terbukti bahwa masyarakat Mesir kuno melakukan puasa 3 hari pada setiap bulannya. Dengan cara ini mereka mampu mengobati banyak penyakit. Dengannya pula mereka mampu menjadi masyarakat yang lebih sehat dari masyarakat lainnya pada masanya. Herodotus juga menguatkan ketangguhan Mesir kuno di bidang kedokteran pada masa itu.¹³⁴

Para tabib Yunani seperti Aksadiyat, Selous, Hippocrates, juga menerapkan terapi puasa untuk mengobati penyakit-penyakit yang tak dapat disembuhkan dengan obat-obat yang tersedia kala itu.¹³⁵ Pada masa sekarang juga masih tetap disarankan oleh para dokter untuk berpuasa kepada pasien khusus bagi yang mau operasi besar maupun penyakit-penyakit tertentu. Ini menunjukkan bahwa betapa besarnya manfaat puasa ini bagi kesehatan. Dengan demikian terbukti pernyataan Allah swt. dengan menggunakan kata “*diwajibkan atas kamu*”, bahwa seandainya Allah tidak mewajibkan puasa itu niscaya manusia itu sendiri akan tetap mewajibkan puasa tersebut kepada dirinya sendiri.

Di antara manfaat puasa bagi tubuh dan nilai-nilai kesehatan di dalamnya, yaitu memperbaiki kinerja hati/jantung, sistem pembuangan, sistem pencernaan, sistem saraf, sistem pernapasan dan sistem-sistem lain selama puasa,¹³⁶ mengeliminasi kuman-kuman atau racun-racun dalam tubuh,

¹³²Hamam, *Terapi dengan Ibadah*, 368.

¹³³Hamam, *Terapi dengan Ibadah*, 371.

¹³⁴Hamam, *Terapi dengan Ibadah*, 371.

¹³⁵Hamam, *Terapi dengan Ibadah*, 371.

¹³⁶An-Najjar, *Sains dalam Hadis*, 172.

menormalkan metabolisme, meregenerasi sel-sel dalam tubuh. Demikian juga secara umum telah diakui pengaruh positif puasa terhadap berbagai penyakit, di antaranya adalah sebagai berikut: berbagai penyakit organ pencernaan seperti radang lambung bahwa yang menjadi dasar pengobatannya adalah puasa selama 24 jam. Juga gangguan pada kolon, berbagai penyakit lever, dan buruknya sistem pencernaan, obesitas, pengerasan pembuluh darah, peningkatan tensi darah, dan nyeri dada, asma, radang ginjal menahun yang menahan sodium, dan berbagai ketidakstabilan jiwa dan emosi.¹³⁷ Selain itu juga mengobati rasa sakit pada persendian dan guncangan psikologi serta perasaan, peradangan kulit, eksim dan kulit yang sensitif dan diabetes pada orang tua.¹³⁸

Jelas bahwa Hadis di atas telah terbukti kebenarannya dengan adanya berbagai temuan para ahli secara ilmiah. Dengan demikian, kalau digunakan tolok ukur yang ditawarkan oleh Muḥammad al-Gazālī dalam kritik matan maka Hadis ini adalah Hadis sahih. Sebab Hadis tersebut sesuai dengan penemuan ilmiah.

D. Zikir, Doa dan Membaca Alquran

Zikir secara bahasa adalah mengingat, memerhatikan, mengenang, sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Dalam Alquran surah ar-Ra'd: 28 Allah swt. berfirman: *الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* (Dengan mengingat Allah (zikrullah), hati orang-orang yang beriman menjadi tenang, ketauhilah dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”) Dalam menafsirkan ayat ini para ahli tafsir¹³⁹ umumnya mengatakan dengan berzikir kepada Allah hati orang-orang mukmin akan tenang, karena orang-orang kafir tidak berzikir maka hatinya tidak tenang. Ini artinya bahwa zikir adalah salah satu pembeda orang-orang mukmin dengan orang kafir. Dengan demikian zikir ini adalah merupakan senjata orang-orang yang beriman dalam mengarungi kehidupan. Zikir ini adalah salah satu keistimewaan bagi orang-orang yang beriman. Manusia tidak terlepas dari berbagai masalah dalam menjalani kehidupan dan orang-orang yang beriman di saat-saat seperti itu memerlukan ketenangan. Ketenangan ini terkait dengan hati atau

¹³⁷Salim, *Mengobati Penyakit Jiwa*, 292.

¹³⁸ Muhammad Sayyid Abdul Basith, *Rahasia Kesehatan Nabi*, terjemah M. Masnur Hamzah dan Fathullah Maksun (Solo: Tiga Serangkai, 2004), 60.

¹³⁹Lihat Muḥammad ibn Jarīr at-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fi Ta'wīl al-Qur'ān*, Aḥmad Muḥammad Syākir, ed., 16 (t.t.p.: Mu'assasah ar-Risalah, 1420 H/2000 M), 432, Ibrāhīm ibn as-Sirrī Abū Ishāq az-Zujāj, *Ma'ānī al-Qur'ān wa l'rābūh*, 'Abd al-Jalī 'Abdah Syalabī, ed., 3 (Beirut: 'Alim al-Kutub, 1408 H/1988 M), 148, Jalāl ad-Dīn as-Suyūfī dan Jalāl ad-Dīn al-Maḥallī, *Tafsīr al-Jalālain*, (Kairo: Dār al-Hadīs, t.t.), 326, Abū 'Abdullāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurtubī, *alJjāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, Aḥmad al-Bardūnī dan Ibrāhīm Atfisy, ed., 9 (Beirūt: Dār al-Kutub al-Miṣriyah, 1384 H/1964 M), 315.

spritual, tidak heran kalau orang-orang yang tidak beragama bahkan yang beragama selain agama Islam spritualnya tidak tenang disebabkan kosongnya hati dari zikir.

Zikir dalam Islam khususnya dalam Hadis Nabi ada berbagai macam cara dan bentuknya. Bisa dalam bentuk ucapan, perbuatan anggota badan, bahkan dengan hati sekalipun. Salat juga merupakan zikir sebagaimana Allah swt. dalam surah Taha: 14: اقم الصلاة لذكري [dirikanlah salat untuk mengingatku]. Dari berbagai bentuk zikir dalam Hadis tersebut dalam bahasan ini yang akan dikaji adalah zikir dengan lisan, yaitu sebagai doa dalam amalan sehari-hari, dan membaca Alquran. Oleh karena itu zikir itu bisa juga disebut sebagai doa, atau sebaliknya doa itu bisa juga disebut sebagai zikir. Zikir atau doa sehari-hari juga cukup banyak diajarkan dan dipraktikkan oleh Rasul, karenanya peneliti membatasinya dengan beberapa zikir, yaitu zikir pagi dan sore, *istigfār* dan membaca Alquran.

1. Zikir Pagi dan Sore

Rasulullah saw. setiap saat berzikir kepada Allah, pagi, siang, sore dan malam dan mengajarkannya kepada sahabat dan tentunya umat Islam. Zikir yang dibaca pada waktu pagi dan sore ada beberapa macam doa yang selalu dibacakan oleh Rasulullah saw. yang dituliskan di dalam kitab hadis *kutub at-tis'ah*. Melihat banyaknya doa-doa tersebut, peneliti akan kemukakan beberapa di antaranya.

- 1) Riwayat Abū Dāwud di dalam Sunan Abū Dāwud paling tidak ada 24 jalur meriwayatkannya tentang doa di pagi dan sore hari dengan berbagai macam redaksi doa. Berikut ini akan dituliskan beberapa di antaranya, yaitu nomor Hadis 5067, 5068,¹⁴⁰ dan 5073.¹⁴¹

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ، عَنْ يَعْلَى بْنِ عَطَاءٍ، عَنْ عَمْرِو بْنِ عَاصِمٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ أَبَا بَكْرٍ الصِّدِّيقَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مُرِّنِي بِكَلِمَاتٍ أَفْوَهْنَ إِذَا أَصْبَحْتُ، وَإِذَا أَمْسَيْتُ، قَالَ: " قُلْ: اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه «قَالَ» قُلْهَا إِذَا أَصْبَحْتَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ، وَإِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ "

¹⁴⁰Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 4, 317.

¹⁴¹Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 4, 318.

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Musaddad, menceritakan kepada kami Husyaim, dari Ya‘lā ibn ‘Atā’, dari ‘Amr ibn ‘Āsim, dari Abū Hurairah, bahwasanya Abū Bakr aṣ-Ṣiddīq ra. berkata: ya Rasulullah perintahkanlah aku satu kata yang aku katakan apabila di waktu pagiku, di waktu soreku. Rasulullah saw. bersabda: Katakanlah “Ya Allah pencipta langit dan bumi, Yang Mengetahui alam gaib dan alam nyata, Rabb segala sesuatu, pemilik dan yang merajainya. Saya bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau, saya berlindung kepada Engkau dari buruknya diri dan dari jeleknya setan dan sekutunya. Saya juga berlindung dari berbuat jahat atas diri saya atau membawanya kepada seorang muslim. “Bacalah itu pada pagi hari, sore hari dan saat berbaring hendak tidur.”

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ صَالِحٍ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ أَبِي فُدَيْكٍ، قَالَ: أَخْبَرَنِي عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَبْدِ الْمَجِيدِ، عَنْ هِشَامِ بْنِ الْعَازِ بْنِ رَبِيعَةَ، عَنْ مَكْحُولِ الدِّمَشْقِيِّ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: " مَنْ قَالَ حِينَ يُصْبِحُ أَوْ يُمَسِّي: اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أَشْهَدُكَ وَأُشْهَدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ وَمَلَائِكَتَكَ، وَجَمِيعَ خَلْقِكَ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ أَعْتَقَ اللَّهُ رُبْعَهُ مِنَ النَّارِ، فَمَنْ قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَعْتَقَ اللَّهُ نِصْفَهُ، وَمَنْ قَالَهَا ثَلَاثًا أَعْتَقَ اللَّهُ ثَلَاثَةَ أَرْبَاعِهِ، فَإِنْ قَالَهَا أَرْبَعًا أَعْتَقَهُ اللَّهُ مِنَ النَّارِ "

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Aḥmad ibn Ṣāliḥ, menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Fudaik, ia berkata: memberitakan kepadaku ‘Abd ar-Raḥmān ibn ‘Abd al-Majīd, dari Hisyām ibn Algāz ibn Rabī‘ah, dari Makḥūl ad-Dimasyqī, dari Anas ibn Mālik, bahwa Rasulullah saw. bersabda: “Siapa yang berkata ketika di pagi dan di sore hari: “Ya Allah saya berada di pagi hari dalam keadaan bersaksi kepada Engkau dan kepada para Malaikat pemikul ‘arasy-Mu, serta malaikat-Mu dan seluruh makhluk-Mu, bahwa sesungguhnya Engkau adalah Allah, tidak ada Tuhan kecuali Engkau, dan bahwa Muḥammad adalah hamba dan Rasul-Mu,” maka Allah akan membebaskan seperempat dirinya dari neraka. Jika membacanya dua kali, maka Allah memerdekakan setengah dirinya dari neraka. Apabila membacanya tiga kali, maka Allah akan memerdekakan tiga perempatnya dari neraka, sedangkan kalau ia membacanya empat kali, maka Allah akan memerdekakan dirinya dari neraka.”

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو مَوْدُودٍ، عَمَّنْ سَمِعَ، أَبَانَ بْنَ عُثْمَانَ، يَقُولُ: سَمِعْتُ عُثْمَانَ يَعْنِي ابْنَ عَقَّانَ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَنْ قَالَ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ، فِي الْأَرْضِ، وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٍ، حَتَّى يُصْبِحَ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ»، وَقَالَ: فَأَصَابَ أَبَانَ بْنَ عُثْمَانَ، الْفَالِجُ، فَجَعَلَ الرَّجُلُ الَّذِي سَمِعَ مِنْهُ الْحَدِيثَ يَنْظُرُ إِلَيْهِ، فَقَالَ لَهُ: «مَا لَكَ تَنْظُرُ إِلَيَّ؟ فَوَاللَّهِ مَا كَذَبْتُ عَلَى عُثْمَانَ وَلَا كَذَبَ عُثْمَانُ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَلَكِنَّ الْيَوْمَ الَّذِي أَصَابَنِي فِيهِ مَا أَصَابَنِي غَضِبْتُ فَنَسِيتُ أَنْ أَقُولَهَا»

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami 'Abdullāh ibn Maslamah, menceritakan kepada kami Abū Maudūd, dari orang yang ia dengar, Abān ibn 'Usmān mengatakan: saya mendengar 'Usmān (yaitu Ibn 'Affān) mengatakan: saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: “Barangsiapa yang berkata: Dengan nama Allah yang dengan-Nya tidak satupun di bumi maupun di langit dapat membahayakan dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui, sebanyak 3 kali tidak akan ditimpa musibah dan bala sampai sore hari. Abū Dāwud berkata: Lalu Aban ibn 'Usmān ditimpa penyakit (lumpuh). Orang yang mendengar Hadis dari Aban pun menjenguknya. Lalu Aban berkata kepadanya: kenapa engkau menjengukku? Demi Allah aku tidak berdusta atas nama 'Usman dan 'Usman tidak berdusta atas nama Nabi saw. akan tetapi pada hari ini saya tertimpa musibah, saya sangat marah sehingga saya lupa membacanya.”

2) Riwayat Muslim di dalam Ṣaḥīḥ Muslim nomor Hadis 74-(2723).¹⁴²

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ زِيَادٍ، عَنِ الْحَسَنِ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سُوَيْدٍ النَّحْعِيُّ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ يَزِيدَ، عَنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِذَا أَمَسَى قَالَ: «أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ» قَالَ الْحَسَنُ: فَحَدَّثَنِي الرَّبِيعُ

¹⁴²Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 4, 2088.

أَنَّهُ حَفِظَ عَنِ إِبْرَاهِيمَ فِي هَذَا: «لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذِهِ اللَّيْلَةِ، وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ»

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Qutaibah ibn Sa'īd, menceritakan kepada kami 'Abd al-Wāḥid ibn Ziyād, dari al-Ḥasan ibn 'Ubaidillāh, menceritakan kepada kami Ibrāhīm ibn Suwaid an-Nakha'ī, menceritakan kepada kami 'Abd ar-Raḥmān ibn Yazīd, dari 'Abdullāh ibn Mas'ūd, ia berkata: Rasulullah saw. apabila di sore hari beliau berkata: kami dan kuasa Allah bersore hari, segala puji bagi Allah, tiada Tuhan selain Allah Yang Maha Esa, tiada sekutu bagi-Nya. Al-Ḥasan berkata: maka menceritakan kepadaku az-Zubaid bahwa ia hapal dari Ibrāhīm dengan doa ini: Bagi-Nya segala kuasa dan puji dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu. Ya Tuhanku, aku memohon kepada-Mu kebaikan malam ini dan aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan malam ini dan kejahatan malam sesudahnya. Tuhanku, aku memohon perlindungan-Mu dari kemalasan dan kedaifan masa tua. Aku memohon perlindungan-Mu dari siksa neraka dan siksa kubur.”

3) Riwayat at-Tirmīzī di dalam Sunan at-Tirmīzī nomor Hadis 3391.¹⁴³

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا سُهَيْلُ بْنُ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَلِّمُ أَصْحَابَهُ يَقُولُ: " إِذَا أَصْبَحَ أَحَدُكُمْ فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ، وَإِذَا أَمْسَى فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ " : «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ»

At-Tirmīzī berkata: menceritakan kepada kami 'Alī ibn Ḥujr, ia berkata: menceritakan kepada kami 'Abdullāh ibn Ja'far, ia berkata: memberitakan kepada kami Suhail ibn Abū Sāliḥ, dari ayahnya, dari Abū Hurairah, ia berkata: Rasulullah saw. mengajari para sahabatnya dengan mengatakan: “Apabila kamu di pagi hari maka bacalah: Ya Allah, dengan-Mu kami

¹⁴³at-Tirmīzī, *Sunan at-Tirmīzī*, 5, 466.

berpagi hari dan dengan-Mu kami bersore hari, dengan-Mu kami hidup, dengan-Mu kami mati dan hanya kepada-Mu (kami) kembali. Apabila sore hari maka bacalah: Ya Allah dengan-Mu kami bersore hari dan dengan-Mu kami berpagi hari, dengan-Mu kami hidup, dengan-Mu kami mati dan hanya kepada-Mu (kami) kembali.” Hadis ini Hasan.

4) Riwayat Ibn Mājah di dalam Sunan ibn Mājah nomor Hadis, 3870, 3872.¹⁴⁴

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشِيرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا مِسْعَرٌ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو عَقِيلٍ، عَنْ سَابِقٍ، عَنْ أَبِي سَلَامٍ، حَدَّثَنَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " مَا مِنْ مُسْلِمٍ أَوْ إِنْسَانٍ أَوْ عَبْدٍ يَقُولُ حِينَ يُمْسِي وَحِينَ يُصْبِحُ: رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا، إِلَّا كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُرْضِيَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ "

Ibn Mājah berkata: menceritakan kepada kami Abū Bakr ibn Abū Syaibah, ia berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Basyr, ia berkata: menceritakan kepada kami Mis‘ar, ia berkata: menceritakan kepada kami Abū ‘Aqīl, dari Sābiq, dari Abū Sallām, pelayan Nabi saw, dari Nabi saw. beliau bersabda: “Tidaklah di antara muslim, atau manusia, atau hamba yang membaca di sore hari dan pagi hari; Aku rela Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama, dan Nabi Muḥammad saw. sebagai Nabi. Kecuali ia berhak atas ridanya Allah pada hari kiamat.”

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ: حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ عُيَيْنَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ ثَعْلَبَةَ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُرَيْدَةَ، عَنْ أَبِيهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبِئْتَابِكَ وَأَبِئْتَابِي فَاعْفُرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ» قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ قَالَهَا فِي يَوْمِهِ وَلَيْلَتِهِ، فَمَاتَ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ، أَوْ تِلْكَ اللَّيْلَةِ، دَخَلَ الْجَنَّةَ، إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى»

¹⁴⁴Ibn Mājah, *Sunan ibn Mājah*, 2, 1273-1274.

Ibn Mājah berkata: menceritakan kepada kami ‘Alī ibn Muḥammad, ia berkata: menceritakan kepada kami Ibrāhīm ibn ‘Uyainah, ia berkata: menceritakan kepada kami al-Walīd ibn Ša‘labah, dari ‘Abdullāh ibn Buraidah, dari ayahnya, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: ”Ya Allah Engkaulah Rabbku tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau ciptakan aku dan saya adalah hamba-Mu, aku setia di atas perjanjian-Mu dan janjiku kepada-Mu sesuai kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang aku perbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku serta aku mengakui dosaku, maka ampunilah aku, karena sesungguhnya tiada yang mengampuni dosa kecuali Engkau. Ibn Buraidah berkata: Rasulullah saw. bersabda: “Siapa yang membacanya pada siang dan malam hari lalu ia mati pada siang hari atau malam itu ia akan masuk surga jika Allah swt. menghendaki.

Masih banyak lagi zikir-zikir lainnya di dalam berbagai riwayat Hadis, namun Hadis-hadis di atas beberapa di antaranya. Untuk lebih lanjut untuk mengetahui zikir-zikir ini dapat dibaca dalam kitab *al-Azkar* karya an-Nawawī. Dalam kitab tersebut sesuai dengan judulnya merupakan kumpulan zikir-zikir yang merujuk ke berbagai kitab hadis.

Selain itu di dalam Alquran Allah swt. juga menegaskan tentang pentingnya zikir di waktu pagi dan sore inni sebagaimana di dalam Alquran surah al-Ahzab ayat 41-42 berikut: *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا. وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا* [Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah, zikir yang banyak ,dan sucikanlah dia pagi dan petang]. Anjuran berzikir itu senantiasa dilakukan sepanjang hari, yaitu di waktu pagi dan petang. Hal itu senada dengan ayat lain yakni surah ar-Rum ayat 17-18. Allah berfirman; *فَسُبْحَانَ اللَّهِ جِينَ ثَمْسُونَ وَجِينَ تُصْبِحُونَ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَجِينَ تُظْهِرُونَ* [Maka bertasbihlah kepada Allah di waktu kamu berada di petang hari dan waktu kamu berada di waktu subuh, dan bagi-Nyalah segala puji di langit dan di bumi dan di waktu kamu berada pada petang hari dan di waktu kamu berada di waktu zuhur].

Bacaan-bacaan zikir atau doa tersebut kalau diperhatikan sebenarnya adalah dialog antara seorang hamba kepada Sang Penciptanya, penyerahan diri kepada Allah swt., pengakuan kelemahan diri kepada Allah, pengakuan kepada kekuasaan Allah swt. dan pujian kepada Allah swt. Dialog tersebut diulang-ulang setiap hari sehingga meyakinkan dan mengingatkan diri bahwa tidak ada perlindungan dan pertolongan kecuali dari Allah swt. Dengan selalu mengulang-ulang bacaan tersebut setiap harinya diharapkan agar tertanam dalam hati dan pikiran sehingga tidak pernah lalai dan lupa mengingat Allah swt.

Di sisi lain, doa juga memberikan efek kepada penyembuhan. Byrd, seorang peneliti di San Fransisco General Hospital pada 1988, melakukan penelitian terhadap 393 pasien jantung yang kritis dirawat di ICU selama 10 bulan dan dibaginya menjadi 2 kelompok. Kelompok pasien grup A didoakan hingga mereka meninggalkan rumah sakit. Kelompok pasien grup B tidak diberikan doa. Kelompok dia tidak diberi tahu untuk apa doa tersebut. Hasilnya, sangat menarik. Kelompok yang didoakan meninggalkan rumah sakit lebih awal, insiden terjadinya gagal jantung (congestif heart failure) lebih rendah 2 kali, dan kebutuhan terhadap antibiotic menurun 1/5 nya. Tim riset juga mengobservasi bahwa pemberian doa dengan perawatan penuh kasih memberikan hasil penyembuhan yang lebih baik.¹⁴⁵

Dari penelitian ini dipahami bahwa doa itu bukan hanya berpengaruh terhadap orang yang membaca doa, tetapi juga berpengaruh kepada orang lain, bahkan bisa menyembuhkan penyakit. Dengan demikian perbanyaklah berdoa untuk diri sendiri dan mendoakan orang lain, karena doa tersebut adalah ucapan orang-orang yang salih. Amalkanlah doa-doa yang diajarkan Rasulullah saw. dalam berbagai hal dan tempat, karena salah satu keistimewaan dan keutamaan Muḥammad adalah doanya. Karena dalam ajaran Rasul setiap saat dan setiap waktu, mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali tidak ada yang luput dari amalan doa.

2. *Istigfār*

Rasulullah saw. dalam setiap harinya mengucapkan *istigfār* tidak pernah kurang dari 70 kali sehari semalam, sebagaimana diriwayatkan al-Bukhārī pada bab *istigfār an-Nabī saw. fī al-yaum wa al-lailah* nomor Hadis 6307.¹⁴⁶

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ، أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ: قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «وَاللَّهِ إِيَّيَّ لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً»

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Abū al-Yamān, memberitakan kepada kami Syu‘aib, dari az-Zuhrī, ia berkata: memberitakan kepadaku Abū Salamah ibn ‘Abd ar-Raḥmān, ia berkata: Abū Hurairah berkata: saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: Demi Allah aku sungguh

¹⁴⁵Hashman, *Rahasia Kesehatan*, 194.

¹⁴⁶Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 67.

ber-*istigfār* dan bertaubat kepada Allah setiap harinya lebih dari tujuh puluh kali.

Bahkan dalam riwayat lain dikatakan Rasulullah ber-*istigfar* setiap harinya sampai 100 kali sebagaimana diriwayatkan ad-Dārimī pada bab *fī al-istigfār* nomor Hadis 2765¹⁴⁷ sebagaimana berikut:

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يُوسُفَ، حَدَّثَنَا إِسْرَائِيلُ، حَدَّثَنَا أَبُو إِسْحَاقَ، عَنْ عُبَيْدِ بْنِ عَمْرٍو أَبِي الْمُغِيرَةَ، عَنْ خُذَيْفَةَ، قَالَ: كَانَ فِي لِسَانِي ذَرْبٌ عَلَى أَهْلِي، وَلَمْ يَكُنْ يَعْدُوهُمْ إِلَيَّ غَيْرِهِمْ، فَسَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: «أَيْنَ أَنْتَ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ؟ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ كُلَّ يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ»

Ad-Dārimī berkata: memberitakan kepada kami Muḥammad ibn Yūsuf, menceritakan kepada kami Isrā’īl, menceritakan kepada kami Abū Ishāq, dari ‘Ubaid ibn ‘Amr Abū al-Mugīrah, dari Huzaifah, ia berkata: dalam lisanku ada fitnah atas keluargaku, dan mereka tidak melanggar batas kepada yang lain. Aku bertanya kepada Rasulullah saw, maka Rasulullah saw. bersabda: dimana kamu mencari pengampunan? Sesungguhnya aku meminta ampun kepada Allah seratus kali setiap hari.

Hadis ini menunjukkan betapa Rasulullah saw. sebagai seorang hamba yang memiliki akhlak yang agung dan mulia. Beliau sebagai seorang Rasul yang *ma’sūm* dari dosa masih tetap mewiridkan permohonan ampun kepada sang Khaliq. Ini menandakan bahwa memang beliau suri teladan bagi manusia. Ini menunjukkan bahwa Nabi saw. ber-*istigfar* tujuannya bukanlah untuk permohonan ampunan dosa semata, tetapi beliau melakukan itu adalah untuk mendapat kelapangan dari setiap kesusahan dan mendapat jalan keluar dari setiap kesulitan yang dihadapinya dalam mensyiarkan Islam dan dalam menjalani kehidupannya.¹⁴⁸ Ini dipahami dari Hadis Rasul yang diriwayatkan Ibn Mājah pada bab *al-istigfār* nomor Hadis 3819.¹⁴⁹

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ قَالَ: حَدَّثَنَا الْحَكَمُ بْنُ مُصْعَبٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّهُ حَدَّثَهُ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ

¹⁴⁷Abū Muḥammad ‘Abdullāh ibn ‘Abd ar-Raḥmān ad-Dārimī, *Sunan ad-Dārimī*, Ḥusain Sālim ad-Dāranī, ed., 3 (Saudi: Dār al-Mugnī li an-Nasyr wa at-Tauzig, 1412 H/2000 M), 1791.

¹⁴⁸Muhammad Nuh Siregar, “Psikoterapi Bersama Nabi”, *Al-Bukhari*, Volume 1, Nomor 1, 2018, 28.

¹⁴⁹Ibn Mājah, *Sunan Ibn Mājah*, 2, 1254.

عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»

Ibn Mājah berkata: menceritakan kepada kami Hisyām ibn ‘Ammār, menceritakan kepada kami al-Wālid ibn Muslim telah menceritakan kepada kami al-Ḥakam ibn Muṣ‘ab dari Muḥammad ibn ‘Alā ibn ‘Abdullāh ibn ‘Abbās, bahwa telah menceritakan kepadanya ‘Abdullāh ibn ‘Abbās, ia berkata, Rasulullah saw. bersabda : “Siapa yang melazimkan *istigfār* maka Allah akan memberikan kelapangan dari setiap kesusahannya memberikan jalan keluar dari setiap kesulitannya dan memberinya rizki dengan tanpa terduga.”

Atas dasar itu ber-*istigfar* disyariatkan dalam agama di setiap waktu. Di dalam Alquran juga banyak ditemukan perintah untuk ber-*istigfar*. Di antaranya adalah dalam surah az-Zumar ayat 53 berikut: **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا** [Katakanlah: Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang]. Dalam surah an-Nisa ayat 110: **[Dan barangsiapa mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya sendiri, kemudian ia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang].**

Di antara waktu-waktu yang sangat dianjurkan untuk ber-*istigfar* di antaranya adalah setelah menunaikan ibadah salat sebagaimana dalam Hadis yang diriwayatkan Muslim pada bab *istihbab az-zikr ba'd as-salah wa bayan sifatih* nomor Hadis 135-(591)¹⁵⁰ berikut:

حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ رُشَيْدٍ، حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ، عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ، عَنْ أَبِي عَمَّارٍ، اسْمُهُ شَدَّادُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، عَنْ أَبِي أَسْمَاءَ، عَنْ ثَوْبَانَ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِذَا انصَرَفَ مِنْ صَلَاتِهِ اسْتَغْفَرَ ثَلَاثًا وَقَالَ: «اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ» قَالَ الْوَلِيدُ: فَقُلْتُ لِلْأَوْزَاعِيِّ: "كَيْفَ الْإِسْتِغْفَارُ؟ قَالَ: تَقُولُ: أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ "

¹⁵⁰Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 1, 414.

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Dāwud ibn Rusyaid, menceritakan kepada kami al-Wālid, dari al-Auzā'ī, dari Abū 'Ammār, namanya Syaddād ibn 'Abdullāh, dari Abū Asmā', dari Šaubān, ia berkata: Rasulullah saw. apabila selesai dari salatunya beliau beristigfar sebanyak tiga kali. Aku bertanya kepada al-Auzā'ī: bagaimana (yang dimaksud dengan) al-istigfār itu? Al-Auzā'ī berkata: engkau ucapkan: *astagfirullāh, astagfirullāh*.

Hadis ini menjelaskan bahwa ketika selesai salam dari salat maka kalimat yang pertama diucapkan adalah *istigfār*, bukan *al-ḥamdalah* sebagaimana yang dipraktekkan oleh masyarakat pada umumnya.

Berikutnya waktu-waktu yang dianjurkan untuk beristigfar adalah pada waktu sepertiga malam sebagaimana diriwayatkan al-Bukhāri pada bab *ad-du'ā fī aṣ-ṣalāh min ākhir al-lail* nomor Hadis 1145.¹⁵¹

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ، عَنْ مَالِكٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ، وَأَبِي عَبْدِ اللَّهِ الْأَعْرَبِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ يَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي، فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مِنْ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأَعْطِيَهُ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ "

Al-Bukhāri berkata: menceritakan kepada kami 'Abdullāh ibn Maslamah, dari Mālik, dari Ibn Syihāb, dari Abū Salamah dan Abū 'Abdullāh al-Agarr, dari Abū Hurairah ra.: Rasulullah saw. bersabda: Allah turun setiap malam ke langit dunia, pada saat tersisa sepertiga malam terakhir. Allah berfirman: siapa yang berdoa kepada-Ku akan Aku kabulkan; siapa yang meminta kepada-Ku akan Aku beri; serta siapa yang meminta ampunan kepada-Ku, Aku akan ampuni.

Selain waktu-waktu ber-istigfār di atas masih banyak lagi waktu-waktu yang lainnya. Demikian juga dengan redaksi-redaksi *istigfār* yang diajarkan oleh Rasulullah saw. juga banyak variasinya. Redaksi dari *istigfār* yang diucapkan Rasulullah saw. dalam kesehariannya antara lain dalam beberapa riwayat berikut:

¹⁵¹Al-Bukhāri, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 2, 53.

1) Riwayat Abū Dāwud pada bab *al-istigfār* nomor Hadis 1517.¹⁵²

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ عُمَرَ بْنِ مُرَّةَ الشَّيْثِيِّ، حَدَّثَنِي أَبِي عُمَرُ بْنُ مُرَّةَ، قَالَ: سَمِعْتُ بِلَالَ بْنَ يَسَّارِ بْنِ زَيْدٍ، مَوْلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبِي، يُحَدِّثُنِيهِ عَنْ جَدِّي، أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " مَنْ قَالَ: أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، وَأَتُوبُ إِلَيْهِ، غُفِرَ لَهُ، وَإِنْ كَانَ قَدْ فَرَّ مِنَ الرَّحْفِ "

Abū Dāwud berkata: menceritakan kepada kami Musā ibn Ismā’īl, menceritakan kepada kami Ḥafṣ ibn ‘Umar ibn Marrah asy-Syannī, menceritakan kepadaku Abū ‘Umar ibn Marrah, ia berkata: Aku mendengar Bilāl ibn Yasār ibn Zaid, hamba Nabi saw., ia berkata: Saya mendengar ayahku, diceritakan kepadanya dari kakekku. Bahwa ia mendengar Rasulullah saw. bersabda: siapa yang mengucapkan: aku meminta ampun kepada Allah yang tidak ada Tuhan selain dia yang Maha Hidup dan Maha Kekal dan aku bertaubat kepada-Nya, dia akan diampuni, walaupun ia lari dari peperangan (dosa besar).

2) Riwayat al-Bukhārī pada bab *mā yaqūl izā aṣbah* nomor Hadis 6323.¹⁵³

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ زُرَيْعٍ، حَدَّثَنَا حُسَيْنٌ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ بُرَيْدَةَ، عَنْ بُشَيْرِ بْنِ كَعْبٍ، عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ: اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ. إِذَا قَالَ حِينَ يُمْسِي فَمَاتَ دَخَلَ الْجَنَّةَ - أَوْ: كَانَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ - وَإِذَا قَالَ حِينَ يُصْبِحُ فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ مِثْلَهُ "

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepada kami Musaddād, menceritakan kepada kami Yazīd ibn Zurai‘, menceritakan kepada kami Ḥusain,

¹⁵²Abū Dāwud, *Sunan Abū Dāwud*, 2, 85.

¹⁵³Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 8, 71.

menceritakan kepada kami ‘Abdullāh ibn Buraidah, dari Busyair ibn Ka‘b, dari Syaddād ibn Aus, dari Nabi saw. beliau bersabda: pemimpin *istigfār* itu adalah: Ya Allah, Anda adalah Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau menciptakanku dan aku adalah hamba-Mu, Aku setia di atas perjanjian-Mu dan janjiku kepada-Mu sesuai kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang aku perbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku serta aku mengakui dosaku, maka ampunilah aku. Karena sesungguhnya tiada yang mengampuni dosa kecuali Engkau.” Rasulullah saw. mengatakan bahwa: siapa yang membaca *istigfār* ini pada siang hari dan ia yakin terhadapnya, lalu ia wafat pada hari itu maka ia akan masuk ke dalam surga. Siapa yang membaca *istigfār* ini di malam hari dan ia yakin terhadapnya, lalu ia wafat sebelum pagi (subuh) maka ia akan masuk surga.

3) Riwayat Muslim pada bab *at-ta‘awwuz min syarr mā ‘umil wa min syarr mā lam yu‘mal* nomor Hadis 70-(2719).¹⁵⁴

حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذِ الْعَنْبَرِيِّ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ أَبِي بُرْدَةَ بْنِ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَنَّهُ كَانَ يَدْعُو بِهَذَا الدُّعَاءِ: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي وَجَهْلِي، وَإِسْرَافِي فِي أَمْرِي، وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي جِدِّي وَهَزْلِي، وَخَطِيئَتِي وَعَمْدِي، وَكُلُّ ذَلِكَ عِنْدِي، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ، وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، وَأَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

Muslim berkata: menceritakan kepada kami ‘Ubaidillāh ibn Mu‘āz al-‘Anbarī, menceritakan kepada kami ayahku, menceritakan kepada kami Syu‘bah, dari Abū Ishāq, dari Abū Burdah ibn Abū Mūsā al-Asy‘arī, dari ayahnya dari Nabi saw. Rasulullah saw. berdoa dengan doa berikut : “Ya Allah ampunilah aku, kesalahanku, kebodohanku, kecerobohanku dalam urusanku, dan engkau lah yang lebih mengetahui semua itu. Ya Allah ampunilah aku, kesalahanku, kesengajaanku dan semua itu ada padaku, Ya Allah ampunilah aku, dosa-dosaku yang telah lalu dan dosa-dosaku yang akan datang, yang tersembunyi dan yang nampak serta Engkau lah yang Lebih Mengetahuinya dari aku. Engkau adalah maha Terdahulu dan Engkau lah Maha Terakhir dan Engkau Adalah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

¹⁵⁴Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 4, 2087.

Zikir adalah salah satu cara untuk mengingat Allah. Sebagai makhluk-Nya tentunya wajib bersyukur kepada Sang Khaliq dalam susana apapun. Di saat gembira ingat kepada Allah, di saat sedih juga ingat Allah. Bangun tidur ingat Allah, mau tidur ingat Allah, di pagi hari ingat Allah, siang hari dan sore hari ingat kepada Allah. Ditimpa musibah juga ingat Allah di kala senang juga ingat kepada Allah. Di kala sehat ingat Allah dan ketika sakit juga ingat Allah. Setiap saat mengingat Allah, dalam setiap kesempatan mengingat Allah. Itulah yang diajarkan oleh Rasulullah saw. Selalu mengulang dan mengulang zikir tersebut secara rutin dan berkelanjutan dalam setiap waktu, sehingga mempengaruhi dirinya secara fisik maupun psikis. Mempengaruhi diri dalam berkata dan berperilaku.

Pada era pengetahuan sekarang ini, para ilmuwan NLP, psikolog bahkan dokter menekankan pentingnya seseorang mengulang-ulang ungkapan tertentu setiap pagi dan petang setiap harinya. Ungkapan-ungkapan ini akan membuat perubahan pada pikiran bawah sadar, yang selanjutnya membuat perubahan pada kepribadian. Mereka menegaskan bahwa ungkapan-ungkapan ini bisa menjadi obat untuk beberapa penyakit. Selain itu, mereka juga berpendapat bahwa dengan mengulang-ngulang ungkapan tertentu pada pagi dan petang hari bisa menjadi penyebab kesuksesan dalam hidup, lebih kreatif, dan Bahagia.¹⁵⁵

Mengingat Allah menunjukkan seseorang yang tahu diri atas kelemahan, kerendahan, dan hinanya diri di hadapan Allah swt. Zikir menambah kekuatan iman kepada Allah, menambah kuantitas dan kualitas ibadah kepada Allah swt. Pengaruh zikir diaplikasikan dalam kehidupan, berakhlakul karimah, bersyukur, bersabar, bertetangga yang baik, bekerja dengan baik, berprasangka baik dan lain sebagainya. Dengan setiap saat berzikir diharapkan semua yang dilakukan, semua yang dilihat, semua yang didengar, semuanya adalah dengan yang terbaik. Jelasnya tidak ada yang terkait dengan diri kecuali yang baik-baik dan yang terbaik.

Rose Hilferding, seorang psikolog di rumah sakit Boston, Amerika Serikat berkata: “Terapi yang paling manjur untuk mengatasi depresi dan kegelisahan adalah si pasien mengadukan segala kepenatannya kepada orang yang paling ia percaya.¹⁵⁶ Zikir-zikir yang diajarkan Rasulullah saw. umumnya berisikan pengaduan kepada Allah swt. atas kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan meminta keampunan dan perlindungan dari-Nya. Dengan demikian zikir-zikir tersebut akan memberikan ketenangan batin dan pada akhirnya merasa terjaga dan terlindungi.

¹⁵⁵Kaheel, *Rahasia Sunnah Nabi*, 45.

¹⁵⁶Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 228.

Ketika Syekh Ibn Taimiyyah sakit, ada seorang tabib yang menasehatinya berkata: “Perkara yang paling membahayakan kesehatanmu adalah mengajar, berfikir, dan berzikir.” Syekh Ibn Taimiyyah bertanya: “Bukankah kalian berpendirian bahwa apabila hati seseorang kuat dan bergembira, kegembiraan itu secara alamiah menimbulkan kekuatan yang membantu menolak penyakit?” Tabib tadi menjawab, “Betul.” Ibn Taimiyyah pun berkata kepada Tabib, “Jika aku sibukkan hatiku untuk berzikir, mengajar, dan berfikir tentang ilmu, bukankah aku berhasil mengusir penyakit.”¹⁵⁷ Ibn Taimiyah dalam hal ini mencoba memperhadapkan antara teori kesehatan yang dihasilkan dari ilmu kedokteran dengan pengamalan agama yang secara tidak langsung menjelaskan manfaat dari zikir tersebut. Artinya pada masa Ibn Taimiyah manfaat dari zikir untuk kesehatan itu sudah ada penemuannya di masanya. Tetapi begitupun umat Islam masih banyak yang lalai dalam mengamalkan zikir dan doa tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika semua yang diucapkan, semua yang dilakukan dan bahkan terbersit dalam hati, dalam pikiran adalah yang baik, maka energi yang baik juga akan datang dan bersama diri dan bahkan segala yang ada di sekitar diri. Energi positif akan selalu bersama orang-orang yang selalu mengingat Allah. Ketika energi positif ada dan selalu bersama dalam diri seseorang, maka semua yang ada dalam pandangannya adalah yang positif. Tidak ada celah bagi energi negatif untuk masuk dalam dirinya, dalam hatinya, dalam pikirannya dan dalam perbuatannya. Bahkan ketika orang lain berbuat negatif terhadap dirinya selalu melihatnya dari sudut positifnya bukan justru mengikuti dan terpengaruh atas hal tersebut sehingga membalasnya dengan yang negatif juga. Tetapi justru di saat seperti itu dia melakukan yang positif kepada yang berbuat negatif tersebut.

Salah satu di antara manfaat zikir yang dikemukakan Amin Syukur adalah menjadi media bagi terapi jiwa.¹⁵⁸ Betapa banyak orang yang secara ilmu cukup cerdas dibandingkan dengan yang lain terutama orang-orang intelektual non muslim tetapi jiwa mereka kosong, nihil bahkan tidak tenang dan tidak bahagia. Padahal jabatannya tinggi peralatan hidup semua canggih, harta berlimpah, apapun yang diinginkannya bisa dibelinya, tetapi ketenangan tidak juga dimilikinya. Bahkan umat Islam pun tidak terkecuali ada juga yang mengalami hal yang sama disebabkan kelalaiannya kepada Allah.

¹⁵⁷Ibn Qayyim, *Kunci Surga: Mencari Kebahagiaan dengan Ilmu*, terjemah Abdul Matin dan Salim Rusydi Cahyono, 1 (Solo: Tiga Serangkai, 2009), 572.

¹⁵⁸Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, cetakan ketiga (Jakarta: Hikmah, 2008), 101.

Kesehatan fisik dan kesehatan mental manusia ternyata memiliki keterkaitan, karena ditemukan penyakit yang timbul karena gangguan mental yang diderita seseorang. Gangguan itu ternyata tidak hanya menimbulkan gangguan penyakit yang bersifat psikis, tetapi juga bersifat fisik. Stres misalnya, ternyata tidak hanya mengganggu jiwa, tetapi juga dapat mengganggu susunan saraf, menimbulkan penyakit jantung, ginjal dan sebagainya, bahkan ada penyakit infeksi yang timbul karena faktor kejiwaan itu, misalnya yang sederhana adalah gatal, yang selalu saja muncul kembali selama faktor mentalnya belum beres.¹⁵⁹

Tekanan mental adalah merupakan ulah manusia. Dengan demikian, jelas pula bahwa sakit bukan hanya karena campur tangan Tuhan, tetapi karena kesalahan yang diperbuat manusia itu sendiri.¹⁶⁰

Penelitian Herbert Benson menjelaskan, bahwa dalam mengatasi patologi mental diperlukan adanya meditasi agar tekanan darah menjadi seimbang, dia juga menegaskan meditasi dapat membuat hati menjadi tenang sehingga bernafas jadi teratur, menurunkan metabolisme, bahkan dapat menimbulkan gelombang otak yang merasa damai dan tenang.¹⁶¹ Benson dan koleganya menemukan bahwa ketika subjek berada dalam posisi *relaks* di tempat yang tenang, memejamkan mata, dan memusatkan perhatian pada pikiran atau citra tertentu, secara signifikan mereka menurunkan pasokan oksigen, denyut jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan.¹⁶² Benson menyebutkan berzikir yang dipraktikkan umat muslim adalah salah satu kata yang memiliki efek bagi keberhasilan respons rileksasi.¹⁶³ Atas dasar itu jelas bahwa zikir dan doa yang dikerjakan dengan secara rutin dan berulang-ulang sebagaimana dalam Hadis di atas merupakan kesehatan preventif bagi diri seorang muslim.

Untuk memasuki kondisi semacam itu, secara pasif, abaikan pikiran yang mengganggu; Teknik mengulang pikiran tertentu sering kali digunakan, seperti meditasi, mengulang doa yang sama...pernapasan diafragma dan pernapasan dalam, serta mengkhayalkan atau memvisualkan.¹⁶⁴

Penelitian paling penting yang menyampaikan efek terapeutik positif dari doa pengantar dilakukan oleh Randolph Byrd pada tahun 1988. Hampir empat ratus pasien di unit perawatan intensif dipilih untuk menerima baik

¹⁵⁹Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia*, 51-52.

¹⁶⁰Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia*, 52.

¹⁶¹Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia*, 52.

¹⁶²Mehmet C.Oz, *Healing From the Heart*, 121.

¹⁶³Assegaf, *Sehat Ala Nabi*, 108.

¹⁶⁴Mehmet C.OZ, *Healing From the Heart*, 121.

doa maupun bukan doa. Pasien yang menerima doa sedikit membutuhkan respirator, antibiotic, dan pil.¹⁶⁵

3. Membaca Alquran

Membaca Alquran adalah zikir yang paling *afdal* dan menurut an-Nawawi,¹⁶⁶ sebaiknya memelihara bacaannya baik itu di waktu siang maupun malam, di saat mukim maupun musafir. Banyak para ulama-ulama terdahulu yang mengkhataamkan Alquran, ada yang mengkhatamkannya 2 bulan dan ada juga yang 1 bulan sekali khatam. Hadis-hadis tentang membaca Alquran ini banyak ditemukan dalam berbagai periwayat *kutub at-tis'ah*. Di antaranya adalah riwayat Muslim pada bab *faḍl al-ijtimā'* 'alā tilāwah al-qur'ān nomor Hadis 39-(2700),¹⁶⁷ dan 38-(2699)¹⁶⁸ sebagai berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، وَابْنُ بَشَّارٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، سَمِعْتُ أَبَا إِسْحَاقَ، يُحَدِّثُ عَنِ الْأَعْرَبِيِّ أَبِي مُسْلِمٍ، أَنَّهُ قَالَ: أَشْهَدُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُمَا شَهِدَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَعَشِيَّتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ»،

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn al-Muṣannā dan Ibn Basyṣyār, keduanya berkata: menceritakan kepada kami Muḥammad ibn Ja'far, menceritakan kepada kami Syu'bah, saya mendengar Abū Ishāq, diceritakan dari al-Aḡarr Abū Muslim, sesungguhnya ia berkata: Aku menyaksikan atas Abū Hurairah dan Abū Sa'īd al-Khudrī, bahwasanya mereka berdua menyaksikan atas Nabi saw. bersabda: Tidak duduk satu kaum yang mereka berzikir (menyebut) nama Allah Azz wa Jall kecuali mereka dilindungi para malaikat, dilimpahkan kepada mereka rahmat, diturunkan kepada mereka ketenangan, dan akan disebut Allah mereka di hadapan orang-orang yang ada di sisi-Nya.

¹⁶⁵Mehmet C.Oz, *Healing From the Heart*, 255.

¹⁶⁶Abū Zakariyā Muḥy ad-Dīn ibn Syarf An-Nawawī, *al-Aẓkār*, 'Abd al-Qādir al-Arnū'ut, ed. (Beirūt: Dār al-Fikr, 1414 H/1994 M), 195.

¹⁶⁷Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 4, 2074.

¹⁶⁸Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, 4, 2074.

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى التَّمِيمِيُّ، وَأَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَمُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ الْهَمْدَانِيُّ - وَاللَّفْظُ لِيَحْيَى، قَالَ يَحْيَى: أَخْبَرَنَا وَقَالَ الْأَخْرَانِ: حَدَّثَنَا - أَبُو مُعَاوِيَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ، يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا، سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ، وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَالْحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ، وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ، لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ»،

Muslim berkata: menceritakan kepada kami Yaḥyā ibn Yaḥyā at-Tamīmī dan Abū Bakr ibn Abū Syaibah dan Muḥammad ibn al-‘Alā’ al-Hamdānī –dan lafal ini dari Yaḥyā. Yaḥya berkata: memberitakan kepada kami, yang lain mengatakan: menceritakan kepada kami—Abū Mu‘āwiyah, dari al-A:masy, dari Abū Ṣāliḥ, dari Abū Hurairah, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: Barang siapa yang membebaskan seorang mukmin dari kesusahan dunia, maka Allah akan membebaskannya dari kesusahan hari kiamat. Barang siapa yang memudahkan bagi orang yang kesusahan, maka Allah akan memudahkan baginya di dunia dan di akhirat. Barang siapa menyembunyikan (aib) seorang muslim, maka Allah akan menutupinya di dunia dan akhirat. Allah menolong hamba selama hamba itu menolong saudaranya. Dan barang siapa yang menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, Allah memudahkan baginya jalan ke surga. Tidaklah suatu kaum yang berkumpul di salah satu rumah Allah, membaca Kitab Allah dan mempelajarinya di antara mereka sendiri, kecuali ketenangan turun atas mereka, dan rahmat menyelimuti mereka dan para malaikat mengelilingi mereka, dan Allah menyebut nama-nama mereka di hadapan para malaikat yang ada di sisi-Nya’. dan barang siapa lambat dalam amalnya, maka tidak dicepatkan hubungannya dengan-Nya.

Dari Hadis di atas menjelaskan tentang keutamaan orang-orang yang berzikir. Di antara keutamaannya adalah orang yang berzikir dilindungi oleh

para malaikat, dilimpahi rahmat, dan diberikan ketenangan dan disebut Allah nama mereka di langit. Membaca Alquran adalah salah satu bentuk zikir kepada Allah, sebagaimana disinggung dalam Hadis berikutnya. Demikian juga halnya dengan mempelajari Alquran juga merupakan bentuk zikir kepada Allah. Dengan demikian zikir, membaca Alquran dan mempelajari Alquran itu akan mendatangkan ketenangan.

Qatādah berkata: “sesungguhnya Alquran itu menunjukkan penyakit dan obat kalian. Adapun penyakit kalian adalah dosa-dosa, sedang obat kalian adalah *istigfār*.¹⁶⁹ Dari pernyataan Qatadah ini dipahami bahwa salah satu penyebab seseorang ditimpa penyakit adalah dikarenakan berbuat dosa. Maka untuk mengobatinya tersebut adalah dengan ber-*istigfār*. Hal ini senada dengan Firman Allah swt. dalam surah Ali Imran: 135. [dan orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, (segera) mengingat Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya, dan siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? dan mereka tidak meneruskan perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahui].

Allah swt. secara tegas menyebutkan bahwa Alquran itu sebagai petunjuk, rahmat dan obat. Di dalam Hadis Rasul juga ada ditemukan riwayat bahwa surah *al-fātihah* itu menyembuhkan berbagai penyakit. Di antara riwayat tersebut adalah yang diriwayatkan al-Bukhārī pada bab *asy-syarṭ fi ar-ruqyah bi qati' min al-ganam* nomor Hadis 5737.¹⁷⁰

حَدَّثَنِي سِيدَانُ بْنُ مُضَارِبٍ أَبُو مُحَمَّدٍ الْبَاهِلِيُّ حَدَّثَنَا أَبُو مَعْشَرٍ الْبَصْرِيُّ - هُوَ
 صَدُوقٌ - يُونُسُ بْنُ يَزِيدَ الْبَرَاءُ قَالَ حَدَّثَنِي عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ الْأَخْنَسِ أَبُو مَالِكٍ عَنِ
 ابْنِ أَبِي مُلَيْكَةَ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ نَفَرًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -
 مَرُّوا بِمَاءٍ فِيهِمْ لَدَيْغٌ - أَوْ سَلِيمٌ - فَعَرَضَ لَهُمْ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْمَاءِ فَقَالَ هَلْ فِيكُمْ
 مِنْ رَاقٍ إِنَّ فِي الْمَاءِ رَجُلًا لَدَيْغًا أَوْ سَلِيمًا . فَانْطَلَقَ رَجُلٌ مِنْهُمْ فَقَرَأَ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ
 عَلَى شَاءٍ ، فَبَرَأَ ، فَجَاءَ بِالشَّاءِ إِلَى أَصْحَابِهِ فَكَرَهُوا ذَلِكَ وَقَالُوا أَخَذْتَ عَلَى كِتَابِ

¹⁶⁹Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 46.

¹⁷⁰Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 7, 131.

اللَّهِ أَجْرًا . حَتَّى قَدِمُوا الْمَدِينَةَ فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ أَخَذَ عَلَى كِتَابِ اللَّهِ أَجْرًا . فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - « إِنَّ أَحَقَّ مَا أَخَذْتُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا كِتَابُ اللَّهِ »¹⁷¹

Al-Bukhārī berkata: menceritakan kepadaku Sidān ibn Mudārib Abū Muḥammad al-Bāhili, menceritakan kepada kami Abū Ma‘syar al-Baṣri – Ṣadūq- Yūsuf ibn Yazīd al-Barrā’. Ia berkata: menceritakan kepadaku ‘Ubaidullāh ibn al-Akhnas Abū Mālik dari Ibn Abū Mulaikah dari Ibn ‘Abbās, bahwa suatu waktu serombongan sahabat Rasulullah saw. bertemu dengan sebuah sumber mata air yang di dalamnya ada binatang berbisa yang menyengat. Maka datang kepada mereka pemilik sumber mata air itu. Lalu ia bertanya : “Adakah di antara kalian yang pandai mem mantra (mengobati)? Karena di mata air ini ada seseorang yang disengat binatang. Maka berangkatlah salah seorang sahabat di antara mereka untuk mengobati orang yang disengat binatang tersebut. Lalu dia membacakan surat al-Fatihah sesuai dengan yang dikehendakinya. Maka seseorang yang disengat tersebut sembuh dari rasa sakitnya. Lalu ia datang kepada kawan-kawannya dengan membawa sesuatu (sebagai upahnya). Tetapi mereka para sahabatnya tidak senang dengan pemberian tersebut dan berkata : “Apakah engkau mengambil upah dari membacakan Kitabullah? Lalu ketika mereka memasuki kota Madinah mereka bertanya kepada Rasulullah : apakah boleh menerima upah dari kitab Allah? Rasulullah saw. bersabda : “Sesungguhnya yang paling berhak kamu ambil (terima) sebagai upah adalah dari mengajarkan Alquran”.

Jumhur ulama mengatakan bahwa boleh menerima atau mengambil upah dari mengajarkan Alquran. Para ulama Hanafiah melarang atas hal tersebut kecuali ruqyah seperti mengobati penyakit mereka membolehkannya. Mereka berpendapat bahwa mengajarkan Alquran adalah merupakan ibadah dan balasannya adalah dari Allah dan hal itu merupakan *qiyās* dari ruqyah.¹⁷² Kalaupun ada riwayat lain yang melarang untuk menerima upah dari mengajarkan Alquran,¹⁷³ kata al-Mubarakfuri, maka riwayat-riwayat tersebut adalah daif yang tidak bisa dijadikan sebagai hujah, karena Hadis yang membolehkannya adalah yang lebih sahih dan lebih kuat.¹⁷⁴ Bahkan as-Suyuti mengatakan bahwa Hadis yang melarang

¹⁷¹ Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 5, 2166, dan 2, 795.

¹⁷² Al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī*, 4, 453, an-Nawawī, *Al-Minhāj Syarḥ*, 9, 214-215.

¹⁷³ Seperti dalam riwayat Ibn Mājah, *Sunan Ibn Mājah*, 2, 730.

¹⁷⁴ Abū al-‘Ala Muḥammad ‘Abd ar-Rahman Al-Mubārakfūrī, *Tuḥfah al-Aḥwazī bi Syarḥ Jāmi’ at-Tirmizī*, 6 (Beirut : Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah, tt), 192-193.

menerima upah tersebut adalah *mansukh* dari adanya Hadis yang membolehkannya.¹⁷⁵

Ibn Taimiyah berkata: “Alquran adalah obat untuk penyakit yang ada di dalam dada dan berbagai penyakit yang bisa merusak hati serta dorongan syahwat.¹⁷⁶ Berbagai penelitian ilmiah juga membuktikan akan kemukjizatan Alquran terhadap penyembuhan. Bukan hanya kepada orang yang membacanya saja tetapi orang yang mendengarkan bacaan Alquran tersebut pun mendapatkan kemukjizatannya. Bahkan tidak hanya kepada mukmin saja tetapi kepada non muslim juga memperoleh efek dari bacaan Alquran tersebut.

Sekelompok non muslim dikumpulkan, lalu di telinga mereka diletakkan sebuah headset yang memperdengarkan lantunan pembacaan Alquran, sedangkan pada sekelompok lain diperdengarkan musik. Lalu kedua kelompok itu diperiksa. Dari situ ditemukan sebuah fakta bahwa orang yang mendengarkan Alquran, detak jantungnya normal dan tekanan darah mereka stabil. Sedangkan orang yang mendengarkan musik, tekanan darahnya tinggi dan detak jantungnya pun menjadi cepat.¹⁷⁷

Inilah yang membuat orang-orang musyrik Mekah panik ketika mendengar Alquran dibaca. Mereka melarang istri, anak-anak ataupun saudara-saudara mereka mendengarkan Alquran, karena khawatir terpengaruh dan akhirnya memercayai risalah yang dibawa Nabi Muhammad saw.¹⁷⁸

E. Sedekah

Sedekah dalam ajaran agama sungguh banyak bentuk-bentuknya. Mengeluarkan zakat juga sedekah, perkataan yang baik juga sedekah, memberikan bantuan kepada orang lain juga sedekah, mengambil duri dari jalan juga sedekah, menunjukkan arah jalan kepada orang yang tersesat juga sedekah, senyum juga sedekah, mencegah perbuatan maksiat juga sedekah dan masih banyak lagi yang lainnya yang termasuk sedekah dalam ajaran

¹⁷⁵Zain ad-Dīn Muḥammad ‘Abd ar-Rauf Al-Manāwī, *Faiḍ al-Qadīr*, 2 (Mesir: al-Maktabah at-Tijariyah al-Kubra, 1356 H), 418, Zain ad-Dīn Muḥammad ‘Abd ar-Rauf Al-Manāwī, *at-Taisīr bi Syarḥ al-Jāmi‘ aṣ-Ṣagīr*, 1 (Riyād: Maktabah al-Imām asy-Syafi’i, 1408 H/1988), 624.

¹⁷⁶ Muhammad Usman Najati, *Psikologi Nabi: Membangun Pesona Diri dengan Ajaran Nabi*, terjemah Hedi Fajar (Bandung: Pustaa Hidayah, 2005), 398.

¹⁷⁷ Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, 285.

¹⁷⁸ Muhammad Shohib, ed., *Keutamaan Al-Qur’an dalam Kesaksian Hadis*, cetakan kedua (Bogor: Lembaga Percetakan Al-Qur’an (LPQ) Kemenag RI, 1433 H/ 2012 M), 14.

agama. Inti dari semua bentuk-bentuk sedekah dalam ajaran agama adalah memberikan sesuatu yang bermanfaat kepada orang lain yang membutuhkan.

Dari berbagai bentuk sedekah yang ada di dalam ajaran agama menurut hemat peneliti yang paling mudah di antaranya dan semua orang dari berbagai lapisan bisa melakukannya adalah senyum. Karena senyum tidak ada diperlukan biaya, ilmu, harta kekayaan dan bahkan tenaga. Atas dasar itu, maka dalam penelitian ini akan diuraikan Hadis Nabi tentang senyum dan diuraikan nilai-nilai kesehatan yang terkandung dalam Hadis tersebut.

Rasulullah saw. dalam sebuah Hadis yang diriwayatkan at-Tirmizī pada bab *mā jā' fi sanā'i' al-ma'rūf* nomor Hadis 1956.¹⁷⁹

حَدَّثَنَا عَبَّاسُ بْنُ عَبْدِ الْعَظِيمِ الْعَنْبَرِيُّ حَدَّثَنَا النَّضْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ الْجُرَشِيُّ الْيَمَامِيُّ حَدَّثَنَا عِكْرِمَةُ بْنُ عَمَّارٍ حَدَّثَنَا أَبُو زُمَيْلٍ عَنْ مَالِكِ بْنِ مَرْثَدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- « تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ وَأَمْرُكَ بِالْمَعْرُوفِ وَنَهْيُكَ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ وَإِشْرَاؤُكَ الرَّجُلَ فِي أَرْضِ الضَّلَالِ لَكَ صَدَقَةٌ وَبَصْرُكَ لِلرَّجُلِ الرَّدِيءِ الْبَصِيرِ لَكَ صَدَقَةٌ وَإِمَاطَتُكَ الْحَجَرَ وَالشُّوْكَةَ وَالْعِظْمَ عَنِ الطَّرِيقِ لَكَ صَدَقَةٌ وَإِفْرَاغُكَ مِنْ دَلْوِكَ فِي دَلْوِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ ». قَالَ وَفِي الْبَابِ عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ وَجَابِرٍ وَحَدِيفَةَ وَعَائِشَةَ وَأَبِي هُرَيْرَةَ. قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ. وَأَبُو زُمَيْلٍ اسْمُهُ سِمَاكُ بْنُ الْوَلِيدِ الْحَنْفِيُّ.

At-Tirmizī berkata: Menceritakan kepada kami ‘Abbās ibn ‘Abd al-‘Azīm al-‘Anbarī, menceritakan kepada kami an-Naḍr ibn Muḥammad al-Jurasyī al-Yamāmī, menceritakan kepada kami ‘Ikrimah ibn ‘Ammār, menceritakan kepada kami Abū Zumail, dari Mālik ibn Marsad dari ayahnya dari Abū Zaria berkata, Rasulullah saw. bersabda: “Senyummu kepada saudaramu merupakan sedekah, memerintahkan kepada kebaikan dan melarang dari perbuatan mungkar merupakan sedekah, menunjukkan jalan orang yang tersesat merupakan sedekah, meyingkirkan batu, duri dan tulang dari jalan merupakan sedekah, menuangkan air dari embermu ke dalam ember saudaramu merupakan sedekah.” At-Tirmizī berkata: dalam bab ini ada juga

¹⁷⁹At-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, 4, 339.

jalur sanad dari Ibn Mas‘ūd, Jābir, Ḥuzaifah, ‘Āisyah dan Abū Hurairah. Abū ‘Īsā (at-Tirmīzī) berkata: Hadis ini adalah hasan garib. Abū Zmail namanya adalah Simāk ibn al-Walīd al-Hanafī.

Walaupun al-Mubārakfūrī¹⁸⁰ mengatakan bahwa senyuman yang dimaksud dalam Hadis ini adalah senyum yang dibolehkan agama, tetapi sebenarnya dapat dipahami lebih jauh bahwa senyuman di sini adalah dalam segala hal. Kenapa senyum itu merupakan sedekah? Karena engkau menunjukkan keceriaan dan kegembiraan saat bertemu dengannya akan diberi ganjaran sebagaimana ganjaran sedekah.¹⁸¹

Para ilmuwan menjelaskan bahwa wajah manusia mengandung hingga 80 otot. Ketika seseorang marah, maka sebagian besar otot-otot wajah terlibat dalam emosi ini. Sehingga marah membebani otot-otot wajah. Namun, ketika seseorang senyum sama sekali tidak membebani otot-otot wajah. Karena senyum tidak mengeluarkan banyak tenaga, dan karena sejumlah kecil saja otot-otot yang terlibat di dalamnya. dari sini banyak para psikolog yang menyimpulkan bahwa banyak senyum membuat seseorang rileks dan menjadikannya lebih stabil. Bahkan mereka menemukan bahwa senyum kadang-kadang bisa mengurangi depresi yang dialami oleh seseorang.¹⁸² Ini artinya bahwa senyum itu merupakan obat bagi si pelaku senyum itu sendiri dan juga orang lain.

Dalam sebuah penelitian lainnya, responden dibuat dalam dua kelompok. Kelompok pertama, responden disuruh menggigit pensil sehingga membentuk wajah jadi tersenyum. Kelompok kedua, sebaliknya disuruh menggigit dengan posisi yang lain, sehingga membuat wajah jadi cemberut. Hasilnya luar biasa, kelompok pertama mengaku perasaannya berubah menjadi senang dari awalnya tidak ada perasaan apa-apa. Sementara kelompok kedua malah menjadi sedih dan emosi lain yang negatif.¹⁸³ Penelitian ini sebenarnya sudah dibuktikan oleh al-Munawī dalam menjelaskan Hadis di atas. Karena menurut al-Munāwī, senyum dan kegembiraan adalah dari cerminan cahaya hati.¹⁸⁴ Hanya saja al-Munawī tidak menguraikan proses pengambilan kesimpulan dari pernyataannya

¹⁸⁰Al-Mubārakfūrī, *Tuḥfah al-Aḥwāzī*, 4, 75-76.

¹⁸¹Al-Mubārakfūrī, *Tuḥfah al-Aḥwāzī*, 6, 75-76.

¹⁸²Kaheel, *Rahasia Sunnah*, 104-105.

¹⁸³Muttaqien, *Healthy Lifestyle*, 92.

¹⁸⁴Al-Munāwī, *Faid al-Qadīr*, 3, 226.

tersebut. Namun yang jelas bahwa al-Munāwī hanya menyampaikan kesimpulannya terhadap senyum tersebut.

Ketika seseorang senyum maka itu menunjukkan bahwa hatinya bahagia. Apa yang disebut oleh para ilmuwan sebagai kesan pertama itu sangat penting. Ketika anda melihat seseorang untuk pertama kalinya, ia pasti meninggalkan kesan pada anda. Mungkin anda merasa nyaman, atau mungkin tidak nyaman berinteraksi dengannya. Tetapi, dengan apa rasa nyaman ini muncul? Setiap diri kita memiliki zat kimia khusus yang diproduksi tubuh ketika sedang mengalami rasa takut, sedih, depresi atau cemas. Zat-zat kimia ini berada pada level terendah ketika anda melihat seseorang tersenyum kepada anda. Kenapa demikian? Sebab, senyuman ini mampu menghilangkan dari pikiran anda rasa takut dan cemas tentang orang ini.¹⁸⁵ Ini artinya senyum itu memberikan terapi gratis kepada orang lain, karena dengan senyum kita, orang lain menjadi tidak takut dan cemas malah memberikan ketenangan dan kebahagiaan. Itu sebabnya senyum itu dikatakan sedekah, karena memberikan kebahagiaan kepada orang lain sebagaimana engkau memberikan sedekah kepadanya.¹⁸⁶

Para ilmuwan mempelajari efek senyum pada orang lain. Mereka menemukan bahwa senyuman mengandung informasi-informasi kuat yang dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar manusia. Beberapa hasil penting dari penelitian ini adalah bahwa para ilmuwan membincang tentang “sebuah pemberian” yang mungkin diberikan kepada orang lain melalui senyuman. Senyuman lebih baik dari sekadar pemberian materi dengan beberapa alasan berikut.¹⁸⁷

1. Melalui senyuman, anda bisa menghadirkan kebahagiaan di hati orang lain. Ini merupakan satu di antara jenis pemberian, dan mungkin ini yang paling penting. Sebab, beberapa penelitian menjelaskan bahwa kebutuhan manusia terhadap makan dan minum. Selain itu, kebahagiaan mampu mengobati banyak penyakit terutama gangguan jantung.
2. Melalui senyuman, anda mungkin dengan mudah bisa menyampaikan informasi-informasi kepada orang lain. Sebab, kata-kata yang dibawa oleh senyuman memiliki dampak yang lebih besar pada otak, dimana

¹⁸⁵Kaheel, *Rahasia Sunnah*, 105.

¹⁸⁶Bandingkan dengan al-Mubārakfūrī, *Tuhfah al-Aḥwāzī*, 6, 76.

¹⁸⁷Kaheel, *Rahasia Sunnah*, 132-133.

scan dengan menggunakan MRI menjelaskan bahwa efek dari kalimat ini sangat berbeda jika dibawa dengan senyuman. Meski dengan kalimat yang sama, tapi area yang mendapatkan efek di otak berbeda sesuai dengan jenis senyum yang menyertai kata-kata atau kalimat tersebut.

3. Senyum manis anda mampu mencairkan ketegangan yang menyelimuti anda dalam kondisi apapun. Ini yang tidak bisa dilakukan oleh uang. Di sini kita menemukan bahwa senyuman lebih berharga daripada uang. Oleh karena itu, sesuatu paling ringan yang bisa anda berikan kepada orang lain adalah senyuman.
4. Senyum dan penyembuhan. Banyak para dokter mencatat adanya efek senyum dalam penyembuhan. Dengan demikian, beberapa peneliti mulai menyatakan bahwa senyum dokter dianggap bagian dari pengobatan. Jadi, ketika anda tersenyum kepada teman anda, istri atau tetangga anda berarti anda telah memberi pengobatan gratis tanpa anda sadari. Ini adalah salah satu jenis pemberian.

Menurut ahli saraf Andrew Newberg, senyuman adalah tanda paling nyata dari energi positif dan perasaan Bahagia. Ketika tertular hal positif, otak kita akan mengirim sinyal untuk mengangkat otot-otot di wajah. Kontraksi otot-otot itu mengonfirmasi dan menguatkan Kembali perasaan Bahagia di otak.¹⁸⁸

Guillaume Duchenne, seorang ahli saraf asal Perancis pernah meneliti senyum secara mendetail pada abad ke 19. Dia melakukan penelitian bahwa senyum tulus yang bisa bikin bahagia dan menyehatkan adalah *genuine smile*. *Genuine smile* adalah senyum yang tarikan mulutnya mampu menggerakkan otot-otot mata, tidak berhenti hanya pada lengkungan bibir saja. Senyuman tulus ini kemudian diberi nama sesuai namanya yaitu disebut Senyum Duchenne. Fakta menariknya, semakin banyak otot yang berkontraksi dalam sebuah senyuman, akan semakin kuat sinyal Bahagia yang terkirim Kembali ke otak.¹⁸⁹

¹⁸⁸Muttaqien, *Healthy Lifestyle*, 92.

¹⁸⁹Muttaqien, *Healthy Lifestyle*, 92.

Senyum sebanyak 20 kali (setiap senyum yang berdurasi 20 detik) dapat menghasilkan endorfin¹⁹⁰ yang berfungsi melebarkan pembuluh darah dan menghambat epinefrin. Tingginya epinefrin akan menimbulkan penyempitan pembuluh darah dan merangsang gerak jantung lebih cepat sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Pusat penelitian Universitas Maryland melakukan penelitian terhadap 300 responden, dan mendapati 40 % orang yang mengidap penyakit jantung disebabkan kurangnya tertawa atau tersenyum.¹⁹¹

Senyum juga mencegah timbulnya sembelit. Pada pagi hari, gerak peristaltik usus masih lambat. Maka, senyum kita di pagi hari akan merangsang gerak usus akibat kontraksi otot perut ditimbulkan oleh senyum. Akhirnya, tekanan *intra abdominal* meningkat. Orang yang tersenyum juga akan merelaksasikan ototnya sehingga dapat meminimalisir pengeluaran *kalium*. Fungsi kalium itu sendiri adalah meningkatkan keteraturan denyut jantung, mengaktifkan kontraksi otot dan membantu tekanan darah.¹⁹²

Dengan demikian, wajar saja kalau senyuman itu merupakan sedekah, karena senyuman tersebut merupakan pemberian pengobatan gratis kepada orang lain dan juga kepada diri sendiri sebagaimana temuan-temuan para ahli psikologi.

Dari berbagai uraian di atas dapat dirangkum bahwa dalam pola ibadah Rasulullah saw. yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari wudu, salat, zikir, doa-doa, membaca Alquran, sedekah dan ibadah lainnya sangat berpengaruh terhadap imunitas dan kesehatan. Baik itu kesehatan dari segi preventif (pencegahan) dari penyakit maupun pengobatan dari berbagai penyakit fisik maupun psikis. Wudu sebagai salah satu dari cara menjaga kebersihan, atau upaya membersihkan diri dari kotoran, kuman, virus maupun bakteri yang menempel di dalam tubuh juga merupakan obat bagi psikis dengan cara pijat refleksi. Salat sebagai salah satu cara berkomunikasi dengan Allah swt., juga merupakan “berkomunikasi” dan “bersahabat” dan beribadah dengan alam.

Zikir, doa dan membaca Alquran merupakan mengingat Allah dan mengadukan berbagai hal kepada sang Khaliq, serta memohon perlindungan

¹⁹⁰Endorfin adalah hormon kebahagiaan. Untuk mengetahui lebih jauh tentang hormon Endorfin ini dilahkan dibaca karya Shigeo Haruyama dalam bukunya *The Miracle of Endorfin*.

¹⁹¹Muttaqien, *Healty Lifestyle*, 93.

¹⁹²Muttaqien, *Healty Lifestyle*, 93.

dari-Nya sebagai kesadaran diri terhadap Kekuasaan Allah swt. Dengan berzikir dan berdoa kepada Allah akan meningkatkan kesehatan spritualitas dan menjadikan diri merasa terlindungi dan terpelihara dari berbagai kejahatan-kejahatan manusia, virus, kuman dan segala sesuatu yang mendatangkan penyakit.

Senyum sebagai sedekah akan memunculkan endorpin kebahagiaan terhadap diri dan orang lain sehingga segala sesuatu dipandang dengan positif. Dengan demikian semua itu akan mendatangkan kekuatan energi positif bagi diri sehingga memberikan imunitas terhadap diri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari berbagai uraian yang dikaji pada bahasan-bahasan yang dilakukan dalam penelitian ini maka dalam pola makan dan minum Rasul ditemukan berbagai nilai-nilai kesehatan. Dalam pola makan dan minum Rasul ditemukan nilai-nilai kebersihan sebagai prinsip dasar bagi kesehatan fisik dan psikis. Nilai-nilai kebersihan dimaksud ditemukan dari anjuran mencuci tangan sebelum, sesudah makan dan minum, anjuran menggunakan tangan kanan ketika makan dan minum, tidak bernapas sewaktu minum dan tidak meniup makanan dan minuman. Dari larangan meniup makanan dan minuman akan mencegah senyawa air atau rumus kimianya H_2O dan udara yang dihembuskan dari mulut yang mengandung karbondioksida (CO_2). Jika keduanya bereaksi, akan menghasilkan H_2CO_3 yang memiliki efek samping yaitu membahayakan kesehatan tubuh kalau diminum. Selanjutnya dengan membaca *basmalah* ketika makan dan minum akan membentuk air dan makanan menjadi sebuah kristal yang sangat baik bagi kesehatan. Selain itu dengan membaca basmalah juga akan menghilangkan efek penyakit dari kandungan makanan dan minuman tersebut. Dengan membaca basmalah ketika makan dan membaca doa lainnya sebelum dan sesudah makan dan minum menunjukkan bahwa kesehatan spritual seseorang juga meningkat. Larangan minum secara berdiri akan menjaga kesehatan organ tubuh yang ada di dalam perut, seperti lambung, liver, ginjal dan jantung. Minum dengan berdiri akan menyebabkan penyakit kristal ginjal dan bahkan bisa menghentikan detak jantung. Mengurangi isi perut dari makanan dan minuman akan mencegah peradangan pencernaan dan saluran pencernaan, akan meningkatkan kemampuan jaringan dalam melakukan asimilasi dan peremajaan enzyme. Ketika makan dan minum berlebihan maka akan mengundang berbagai penyakit disebabkan penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah, seperti stroke, serangan jantung dan lainnya. Terakhir, makan dan minum dengan seimbang akan menyehatkan tubuh dan mencegah munculnya berbagai penyakit dari efek kandungan yang terdapat pada makanan dan minuman.

Dalam pola tidur Rasul dan yang terkait dengannya ditemukan berbagai nilai-nilai kesehatan. Dalam pola tidur Rasul ditemukan nilai-nilai kebersihan yang merupakan prinsip dasar bagi kesehatan fisik dan psikis. Penyerahan diri kepada Yang Maha Kuasa Allah swt. di saat mau tidur dan bangun tidur adalah meningkatkan kesehatan spritualitas dan imunitas bagi tubuh. Tidur miring ke kanan adalah salah satu upaya untuk menjaga kesehatan paru-paru, jantung, liver, lambung, otak kanan dan bahkan tubuh sebelah kiri. Tidur dengan

mematikan lampu adalah meningkatkan produksi hormon melatonin sebagai memperkuat daya kekebalan tubuh, meningkatkan daya tahan terhadap bakteri dan virus lainnya. Larangan begadang dikarenakan pada malam hari adalah waktu terjadinya detoksifikasi (pembuangan racun) dari dalam tubuh dan meregenerasi, merestorasi sel-sel jaringan.

Nilai-nilai kesehatan yang ditemukan dari pola ibadah Rasul di antaranya adalah; wudu akan menghilangkan berbagai kuman, bakteri dan virus yang ada di dalam organ tubuh. Memberikan relaksasi kepada tubuh sehingga tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada saraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan, dan insomnia. Wudu itu dapat melancarkan peredaran darah, meningkatkan kekebalan tubuh, memperbaiki sistem kelistrikan tubuh, sebagai terapi akupunktur, menjadikan pikiran lebih mudah konsentrasi, mencegah kanker kulit, menjaga kesehatan mulut dan gigi, mencegah penyakit saluran pernafasan, dan menjaga kesehatan psikis. Dalam ibadah salat ditemukan nilai-nilai kesehatan yang sangat kompleks, fisik, psikis dan spritualis, yang secara umum tergabung dalam beberapa hal penting. Pertama adalah mengenai waktu pelaksanaannya dan kedua adalah dari gerakan-gerakan salat dan ketiga adalah spritualitas. Pertama, dalam waktu pelaksanaannya terkandung nilai-nilai kesehatan yang diperoleh dari alam yaitu melakukan sinkronisasi dengan gerakan-gerakan rotasi planet, perubahan musim, dan variasi geografis sehingga menjadi harmonis dengan siklus alam semesta dan menyatu dengan alam apalagi dilaksanakan di awal waktu. Kedua, dari gerakan-gerakan salat ditemukan nilai-nilai kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik gerakan salat merupakan olahraga yang proporsional bagi organ tubuh luar dan dalam secara keseluruhan. Sementara dari segi psikis akan menyehatkan hati, melapangkan hati, menguatkannya, melegakannya, membuatnya lebih ceria dan merasakan kenikmatan, merasakan kebahagiaan dengan kedekatannya, sehingga meningkatkan imunitas. Sementara dari segi spritualis, dengan mendirikan salat lima kali sehari semalam menunjukkan ketaatan dan kepatuhan menjalankan perintah Allah dan Rasulnya. Nilai-nilai kesehatan dalam pelaksanaan salat secara berjamaah adalah untuk menghindari patologi mental, menghindari rasa keterasingan dan akan menambah imunitas. Mampu mengurangi risiko penyakit seperti stroke, serangan jantung, pikun, bahkan flu biasa dan juga berdampak *terapeutik* yang signifikan. Nilai-nilai kesehatan yang terkandung dalam pelaksanaan puasa adalah untuk kesehatan lambung, meregenerasi sel-sel dalam tubuh, menstimulasi perubahan-perubahan metabolisme secara kimiawi dalam tubuh yang pada umumnya dapat menyembuhkan dan membersihkan tubuh dan sebagai preventif atau mencegah penyakit. Zikir, doa, membaca Alquran dan bersedekah akan meningkatkan munculnya hormon endorphen (hormon kebahagiaan) dalam

diri sehingga menambah imunitas. Menurunkan pasokan oksigen, denyut jantung (jadi normal), tekanan darah, dan laju pernapasan di saat berzikir. Dengan berzikir, berdoa, membaca Alquran dan bersedekah akan menyembuhkan berbagai penyakit dalam tubuh sendiri maupun orang lain.

B. Saran-saran

Dari uraian-uraian yang dipaparkan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kelemahan-kelemahan dalam menganalisis Hadis-hadis Rasul sehingga nilai-nilai kesehatan yang diperoleh adalah secara universal. Hal ini disebabkan keterbatasan peneliti dalam berbagai hal di antaranya adalah keterbatasan memperoleh data fakta-fakta ilmiah tentang kesehatan, minimnya rujukan yang dijadikan sebagai referensi terutama buku-buku kesehatan dan keterbatasan peneliti dalam memahami berbagai seluk beluk ilmu kesehatan itu sendiri. Oleh karena itu maka disarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut dari kajian ini secara bersama antara pengkaji Hadis dengan ahli kesehatan dan cabang-cabangnya agar diperoleh manfaat yang lebih baik bagi umat Islam. Begitu juga halnya dengan kajian-kajian lain tentang Hadis dari berbagai pendekatan sains dari konteks ilmu yang berbeda perlu untuk dikaji agar Hadis Rasul membumi dan dipahami dari berbagai aspeknya secara komprehensif dan menyeluruh.

Dari hasil penelitian ini maka disarankan bagi umat Islam untuk sama-sama mengamalkan amalan-amalan yang dipraktikkan dan diajarkan Rasul mulai dari hal-hal yang sepele atau kecil sampai yang terbesar. Karena selain untuk mendapatkan ganjaran dari mengikuti sunnah Rasul juga akan mendapatkan nilai-nilai yang sangat besar dan bermanfaat bagi kesehatan fisik psikis dan spritualis. Di antaranya untuk mempertahankan kesehatan, preventif kesehatan, mengobati penyakit fisik dan psikis diri sendiri dan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Muhammad Yusuf bin *Ajaibnya Bangun Pagi dan Bangun Malam: Untuk Kesehatan Tubuh dan Jiwa*. Jakarta: Diva Press, 2013.
- Abdussamad, Muhammad Kamil. *Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'an*. terjemah Alimin dkk. cetakan 2. Jakarta: Akbar, 2003.
- Abū Zakariyā Maḥy ad-Dīn Yaḥyā ibn Syarf An-Nawawī. *al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj*. Beirut: Dar Ihya at-Turas al-‘Arabi, 1392 H.
- Ad-Dārimī, Abū Muḥammad ‘Abdullāh ibn ‘Abd ar-Raḥmān. *Sunan ad-Dārimi*. Ḥusain Sālim ad-Darānī. ed. Saudi: Dar al-Mugni li an-Nasyr wa at-Tauzig, 1412 H/2000 M.
- Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power: Sebuah Inner Journey Melalui al-Ihsan*. cet. Kesebelas. Jakarta: Arga, 2007.
- Akbar, Zaidul. *Hidup Sehat Ala Rasulullah; Jangan Mau Jadi Manusia Karatan*. Bandung : Mizan, 2014.
- Akbar, Zaidul. *Jurus Sehat Rasulullah: Hidup Sehat Menebar Manfaat*. cetakan kesembilan. Bandung: Sygma Media Inovasi, 2020.
- Al-‘Asqalānī, Aḥmad ibn ‘Ali Ibn Ḥajar Abū al-Faḍl. *Fatḥ al-Bārī Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dar al-Ma’rifah, 1379 H.
- Al-‘Irāqī, Abū al-Faḍl Zain ad-Dīn ‘Abd ar-Raḥīm ibn al-Ḥusain. dkk. *Takhrīj Aḥādīs Iḥyā’ ‘Ulūm ad-Dīn*. 6 Riyad: Dar al-‘Asimah li an-Nasyr, 1408 H/ 1987 M
- Al-Baihaqī, Aḥmad ibn Ḥusain ibn ‘Alī ibn Mūsā al-Kharasānī. *al-Adab* Beirut: Mu’assasah al-Kutub as-Saqafiyah, 1408 H/1988.
- Al-Baihaqī, Aḥmad ibn Ḥusain ibn ‘Alī ibn Mūsā al-Kharasānī. *Syū‘ab al-Īmān*. ‘Abd al-‘Alī ‘Abd al-Ḥumaid Hāmid dan Mukhtar Ahmad an-Nadwi. ed. Riyad: Maktabah ar-Rasyd, 1423 H/2003 M.
- Alfan, Muhammad. *Pengantar Filsafat Nilai*. Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Al-Hindī, ‘Ala’uddin ibn Hisam ad-Dīn al-Muttaqī. *Kanz al-‘Amal fī Sunan al-Aqwāl wa al-Af‘āl*. Bakri Hayani dan Sofwah as-Saqa. ed. t.t.p.: Mu’asasah ar-Risalah. 1401 H/1981 M
- Ali, Nizar. *Hadis versus Sains: Memahami Hadis-Hadis Musykil*. Yogyakarta: Teras, 2008.
- Al-Isbahānī, Abū Nu‘aim Aḥmad ibn ‘Abdullāh. *Aṭ-Ṭibb an-Nabawī*. Mustafā Khidr. ed. t.t.p.: Dar Ibn Hazm, 2006.

- Al-Isbahānī, Abu Nu‘aim Aḥmad ibn ‘Abdullāh. *Hilyah al-Auliya wa Tabaqāt al-Aṣfiya*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, 1409 H.
- Al-Jauziyah, Ibn Qayyim. *Madārij as-Sālikīn bain Iyyāk Na‘bud wa Iyyāk Nasta‘īn*. Muḥammad al-Mu‘taṣim Billāh al-Bagdai. ed. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Arabi, 1446 H/1996 M.
- Al-Jauziyah, Muḥammad ibn Abī Bakr Ayyūb az-Zar‘ī Ibn Qayyim. *Aṭ-Ṭibb an-Nabawī*. Beirut: Dar al-Hilal, tt.
- Al-Jauziyah, Muḥammad ibn Abī Bakr Ayyūb az-Zar‘ī Ibn Qayyim. *Zād al-Ma‘ād fī Hady Khair al-‘Ibād*. Beirut: Mu’assasah ar-Risalah, 1407 H/1986 M.
- Al-Ju‘fi, Muḥammad ibn Isma‘īl Abū ‘Abdillāh Al-Bukhārī. *al-Jāmi‘ al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūlillāh Ṣallā Allāh ‘Alaiḥ wa Sallam. wa Sunaniḥ wa Ayyāmih*. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir an-Nāṣir, ed. t.t.p.: Dar Tuq an-Najah, 1422 H.
- Al-Khuli, Hilmi. *Ajaibnya Gerakan Shalat: Bagi Kesehatan Fisik dan Jiwa*. Jogjakarta: Sabil, 2013.
- Al-Maḥallī, Jalāl ad-Dīn as-Suyūṭī dan Jalāl ad-Dīn. *Tafsīr al-Jalālain*. Kairo: Dar al-Hadis, t.t.
- Al-Maliki, Abū Bakr ad-Dainūri. *al-Majālisah wa Jawāhir al-‘Ilm*. Masyhūr ibn Ḥasan ‘Alī Salmān. ed. Beirut: Dar ibn Hazm, 1419 H.
- Al-Manāwī, Zain ad-Dīn Muḥammad ‘Abd ar-Rauf. *at-Taisīr bi Syarḥ al-Jāmi‘ aṣ-Ṣagīr*. Riyad: Maktabah al-Imam asy-Syafi‘i, 1408 H/1988.
- Al-Manāwī, Zain ad-Din Muḥammad ‘Abd ar-Rauf. *Faiḍ al-Qadīr*. Mesir: al-Maktabah at-Tijariyah al-Kubra, 1356 H.
- Al-Mubārakfūrī, Abū al-‘Alā Muḥammad ‘Abd ar-Raḥmān. *Tuḥfah al-Aḥwazī bi Syarḥ Jāmi‘ at-Tirmizī*. Beirut : Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, t.t.
- Al-Qardawi, Yusuf. *Islam Agama Ramah Lingkungan*. terj. Abdullah Hakam Shah dkk. Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 2002.
- Al-Quḍā‘ī, Abū Muḥammad *Musnad asy-Syihāb*. Ḥamdī ibn ‘Abd al-Majīd as-Salafī. ed. Beirut: Mu’assasah ar-Risalah, 1407 H/1986 M.
- Al-Qurṭubī, Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Aḥmad. *al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur‘ān*. Aḥmad al-Bardunī dan Ibrāhīm Atfisy. ed. Beirut: Dar al-Kutub al-Misriyah, 1384 H/1964 M.
- Amar, Yahya. *Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat*. Jakarta: Gema Insani, 2016.

- Amin, Briliantono M. Soenarwo dan Muhammad Rusli. *Sehat Holistik Ala Rasulullah: Panduan Gaya Hidup Bagi Manusia Modern*. Jakarta: Halimun Media Citra, 2013.
- Amin, Muhammad Rusli *Sehat Holistik Ala Rasulullah: Panduan Gaya Hidup Bagi Manusia Modern*. Jakarta: Halimun Media Citra, 2013.
- Anas, Mālik ibn. *Muwaṭṭa' al-Imām Mālik*. Fu'ād 'Abd al-Bāqī. ed. Beirut: Dar Ihya at-Turas al-'Arabi, 1406 H/1985 M.
- Anderson, Clifford R. *Petunjuk Modern Kepada Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House, 2010.
- An-Naisābūrī, Muslim ibn al-Ḥajjāj Abū al-Ḥasan al-Qusyairī. *al-Musnad aṣ-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-'Adl 'an al-'Adl ilā Rasūlillāh Ṣallā Allāh 'alaih wa Sallam*. Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Bāqī. ed. Beirut: Dar Ihya at-Turas, t.t.
- An-Najjar, Zaghlul. *Sains dalam Hadis: Mengungkap Fakta Ilmiah Dari Kemukjizatan Hadis Nabi*. terjemah: Zainal Abidin. dkk. Jakarta: Amzah, 2011.
- An-Nasā'ī, Abū 'Abd ar-Raḥmān Aḥmad ibn Syu'aib ibn 'Alī al-Kharasānī. *Sunan an-Nasā'ī*. 'Abd al-Fattāḥ Abū Gadah, ed. Halab: Maktab al-Matbu'at al-Islamiyah, 1406 H/1986 M.
- An-Nasafī, Abū al-Barakāt 'Abdullāh ibn Aḥmad. *Tafsīr an-Nasafī*. Beirut: Dar al-Kalim at-Tayyib, 1419 H/1998.
- An-Nawawī, Abū Zakariyā Maḥy ad-Dīn Yaḥyā ibn Syarf *al-Aẓkār* (Al-Japan wa al-Jabi: Dar Ibn Hazm, 1425 H/2004 M)
- As-Sa'labī, Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ibrāhīm. *al-Kasyf wa al-Bayān 'an Tafsīr Al-Qur'ān*. Beirut: Dar ihya' at-Turas al-'Arabi, 1422 H/2002 M.
- As-Sakhāwi, Syams ad-Dīn Abū al-Khair. *al-Maqāṣid al-Ḥasanah fī Bayān Kaṣīr min al-Aḥādīṣ al-Musyṭahirah 'ala Alsinah*. Muḥammad 'Uṣmān al-Khasyāt. ed. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1405 H/1985 M.
- Aṣ-Ṣan'ānī, Al-Ḥasan ibn Aḥmad ibn Yūsuf. *Fath al-Gaffār al-Jāmi' li Aḥkām Sunnah Nabiyyinā al-Mukhtār*. t.t.p.: Dar al-Fu'ad, 1427 H.
- Assegaf, Mohammad Ali Thoha. *Sehat Ala Nabi: 365 Tips Sehat Sesuai Ajaran Rasulullah*. Jakarta: Noura Books, 2015.
- Assegaf, Mohammad Ali Toha. *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi*. cetakan ketiga Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2008.

- As-Sijistānī, Abū Dāwūd Sulaimān ibn al-Asy‘as. *Sunan Abū Dāwūd*. Muḥammad Muḥy ad-Dīn ‘Abd al-Ḥāmid. ed. Beirut: Maktabah al-al-‘Asriyah, t.t.
- Asy-Syaibānī, Aḥmad ibn Ḥanbal ibn Hilāl ibn Asad. *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Hanbal*. Syu‘aib al-Arnu‘ūt, ed. t.t.p: Mu’assasah ar-Risalah, 1421 H/2001 M.
- Aṭ-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. *Jāmi‘ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān*. Aḥmad Muḥammad Syākir. ed. t.t.p.: Mu’assasah ar-Risalah, 1420 H/2000 M.
- Aṭ-Ṭabrānī, Sulaimān ibn Aḥmad ibn Ayyūb Abū al-Qāsim. *al-Mu‘jam al-Ausāṭ*. Kairo: Dar al-Haramain, t.t.
- Aṭ-Ṭabrānī, Sulaimān ibn Aḥmad ibn Ayyūb Abū al-Qāsim. *al-Mu‘jam al-Kabīr*. Hamdī ibn ‘Abd al-Majīd as-Salafī. ed. cetakan 2. Kairo: Maktabah Ibn Taimiyah, 1415 H/1995 M.
- Aṭ-Ṭaḥḥān, Māhmūd. *Taisīr Muṣṭalaḥ al-Ḥadīṣ*. Beirut: Dar al-Qur’an al-Karim, 1979.
- Aṭ-Ṭaḥḥān, Māhmūd. *Uṣūl at-Takhrīj wa Dirāsāt al-Asānīd*, (Riyad : Maktabah al-Ma’rifah, 1412 H/1991 M)
- At-Tirmizī, Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Šūrah *Sunan at-Tirmizī*. Aḥmad Muḥammad Syākir dan Muḥammad Fu’ad ‘Abd al-Bāqī. ed. Mesir: Muṣṭafā al-Babī al-Halabī, 1395 H/1975 M.
- Az-Zujāj, Ibrāhīm ibn as-Sirrī Abū Ishāq. *Ma‘ānī al-Qur’ān wa I’rābuh*. ‘Abd al-Jalī ‘Abdah Syalabī. ed. Beirut: ‘Alim al-Kutub, 1408 H/1988 M.
- Bucaille, Maurice. *Renungan tentang Agama dan Sains dalam Hubungan Antisipasi Ilmiah dari Al-Qur’an*. dalam Ahmad as-Shouwy. et.al. *Mukjizat Al-Qur’an dan As-Sunnah tentang Iptek*. cet. 3. Jakarta: Gema Insani Press.
- Buettner, Dan. *The Blue Zones: Rahasia Hidup Sehat Orang-orang Tertua di Dunia*. terjemah: Diantini Ida Viatrie. Jakarta: Gramedia, 2010.
- Colbert, Don. *The Seven Pillars of Health*. terjemah Paula Allo. Jakarta: Immanuel Publishing House, 2007.
- Emoto, Masaru. *The Hidden Messages in Water: Pesan Rahasia Sang Air*, terjemah Susi Purwoko. Jakarta: Gramedia, 2006.
- Ghulsyani, Mahdi. *The Holy Quran and the Sciense of Nature*. terjemah Agus Effendi. *Sains Menurut Al-Quran*. Bandung: Mizan, 1986.
- Hambali, Iftachul’ain. *Islamic Pineal Therapy*. Jakarta: Prestasi, 2011.

- Hammam, Hasan bin Ahmad. et al. *Terapi dengan Ibadah*. terjemah Tim Aqwam. cetakan 4. Solo: Aqwam, 2013.
- Haruyama, Shigeo. *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*. terjemah Muhammad Imansyah dan Ridwan Saleh. Bandung: Qanita, 2014.
- Hashman, Ade. *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*. Jakarta: Noura Books, 2012.
- Hernanta, Iyan. *Ilmu Kedokteran Lengkap tentang Neurosains*. Jogjakarta: D-Medika, 2013.
- Idris, Mhd. *Metode Pemahaman Hadis Modernis*. Jurnal Ulunnuha Vol.7 No.1/Juli 2018, 30-31.
- Ismail, M. Syuhudi. *Hadis Nabi yang Teksual dan Kontekstual: Tela'ah Ma'ani al-Hadits tentang Ajaran Islam yang Universal, Temporal, dan Lokal*. Jakarta: Bulan Bintang, 1994.
- Kaheel, Syekh Abdel Daem *Rahasia Sunnah Nabi*. terjemah Muhammad Misbah. Jakarta: Al-Kautsar, 2014.
- Kartanegara, Mulyadhi. dalam Zaghluul an-Najjar. *Sains dalam Hadis: Mengungkap Fakta Ilmiah Dari Kemukjizatan Hadis Nabi*. terjemah: Zainal Abidin. dkk. Jakarta: Amzah, 2011.
- Mājah, Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Yazīd al-Qazwainī Ibn. *Sunan ibn Mājah*. Halab: Maktab al-Matbu’at al-Islamiyah, 1406 H/1986 M.
- Mubarak, Atang Abd. Hakim dan Jaih. *Metodologi Studi Islam* cetakan 5. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Murakami, Kazuo. *The Miracle of The DNA: Menemukan Tuhan dalam Gen Kita*. terjemah: Winni Prasetyowati. cetakan kedua. Bandung: Mizan, 2012.
- Muttaqien, Fauzan. *Healthy Lifestyle: Kamu Sehat Allah Cinta*. Jakarta: Gema Insani Press, 2015.
- Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, cetakan 2. Jakarta: Prenadamedia Group, 2019.
- Najati, Muhammad Usman. *Psikologi Nabi: Membangun Pesona Diri dengan Ajaran Nabi*. terjemah Hedi Fajar. Bandung: Pustaa Hidayah, 2005.
- Nasional, Departemen Pendidikan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. edisi keempat. Jakarta: Gramedia, 2015.
- Nata, Abuddin. *Metodologi Studi Islam*. cetakan ke 19, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2012.

- Newman, Andrew J. *Pengobatan Alami Ajaran Nabi Muhammad SAW*. terjemah: Bima Sudiarto. Jakarta: Zahra, 2014.
- Oz, Michael F. Roizen dan Mehmet C. *You the Owner's Manual*. terjemah Nur Rahadian Sari. t.t.p.: Pustaka Delapratasa, t.t.
- Oz., Mehmet C. dkk. *Healing from the Heart; Menggali Kearifan Nonkonvensional Untuk Kesehatan Holistik*. Bandung : Qanita, 2011
- Pink, Daniel H. *Misteri Otak Kanan*. terjemah Rusli. cetakan 24. Jogjakarta: tHINK, 2012.
- Qayyim, Ibn. *Kunci Surga: Mencari Kebahagiaan dengan Ilmu*. terjemah Abdul Matin dan Salim Rusydi Cahyono. Solo: Tiga Serangkai, 2009.
- Rahmadi, Agus. *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*. Jakarta: Wahyu Qolbu, 2019.
- Roizen, Mehmet C. Oz, dan Michael F. *Sehat Tanpa Dokter*. cetakan 7 Bandung: Qanita, 2011.
- Sālim, Abū Mālik Kamāl ibn as-Sayyid. *Shahih Fiqih Sunnah*. Muhammad Nasiruddin al-Albani dkk. ed. terjemah Abu Ihsan Al-Atsari. Pustaka At-Tazkia. ed. Jakarta: Pustaka At-Tazkia, 2006.
- Salim, Ahmad Husain. *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*. terjemah: Ali Nurdin dan Saefuddin Zuhri. Jakarta: Gema Insani Press, 2009.
- Sayyid, Abdul Basith Muhammad. *Rahasia Kesehatan Nabi*. terjemah M. Masnur Hamzah dan Fathullah Maksum. Solo: Tiga Serangkai, 2004.
- Sayyid, Abdul Basith Muhammad. *Rasulullah Sang Dokter*. terjemah M. Mansur Hamzah dan M. Habiburrahman. Solo: Tiga Serangkai, 2004.
- Shehab, Magdy. *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*. terjemah Syarif Hade Nasyah. ed. Bekasi: Sapta Sentosa, 2008.
- Shihab, M. Quraish *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. cetakan 2. Jakarta: Lentera Hati, 2009.
- Shohib, Muhammad. ed. *Keutamaan Al-Qur'an dalam Kesaksian Hadis*. cetakan kedua. Bogor: Lembaga Percetakan Al-Qur'an (LPQ) Kemenag RI, 1433 H/ 2012 M.
- Sinya, Hiromi. *Mukjizat Mikroba: Mengubah Mikroba dalam Tubuh Menjadi Menguntungkan*. terjemah Zia Anshor. Jakarta: Gramedia, 2010.
- Sinya, Hiromi. *The Miracle of Enzyme: Self-Healing Program*. terjemah Winny Prasetyowati. cetakan 7. Bandung: Qanita, 2013.

- Siregar, Muhammad Nuh. *Hadis-Hadis Pendidikan: Orangtua Mendidik Anak dan Pendidik Mendidik Peserta Didik Berdasarkan Hadis Nabi*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2017.
- Siregar, Muhammad Nuh. "Psikoterapi Bersama Nabi", *Al-Bukhari*, Volume 1, Nomor 1, 2018.
- Smeer, Zeid B. *Kajian Hadis-hadis Etika Makan Ditinjau Dari Aspek Kesehatan*. Jurnal el-Harakah Vol. 11. No. 2. Tahun 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. cetakan 25 Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sujudi. *Buku Ajar Mikrobiologi Kedokteran*. edisi revisi. Jakarta: Binarupa Kasara, 1994.
- Sulaeman, Shubhi. *Nabi Sang Tabib: Mukjizat Kesehatan di Balik Sabd-sabda Nabi*. terjemah Muhammad Suhadi dkk. Solo: Aqwam, 2013.
- Suryadi, *Metode Kontemporer Memahami Hadis Nabi: Perspektif Muhammad al-Ghazali dan Yusuf al-Qaradhawi*. Yogyakarta: Teras, 2008.
- Syafi'i, Jalal. *Dahsyatnya Gerakan Shalat*. terjemah Andri Wijaya. cetakan 2 Jakarta: Gema Insani, 2010.
- Syukur, Amin. *Zikir Menyembuhkan Kankerku*. cetakan ketiga. Jakarta: Hikmah, 2008.
- Taimiyyah, Taqī ad-Dīn Abū al-'Abbās Aḥmad ibn 'Abd al-Ḥalīm ibn. *Majmu' al-Fatāwā*. Madinah: Majma' al-Malik Fahd, 1416 H/1995 M.
- Thalbah, Hisham. et.al. *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*. Terjemah: Syarif Hada Masyah. et.al. Bekasi: Sapta Sentosa, 2008.
- Wolpert, Lewis. *The Miracle of Cells: Rahasia Kehidupan dan Kecerdikan Sel*. terjemah Perwira Leo. Bandung: Qanita, 2011.
- Yaqub, Ali Mustafa. *Cara Benar Memahami Hadis*. cetakan kedua. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2016.
- Yuslem, Nawir. *Metodologi Penelitian Hadis: Teori dan Implementasinya dalam Penelitian Hadis*. Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2008.
- Yuslem, Nawir. *Ulumul Hadis*. t.t.p.: Mutiara Sumber Widya: 2003.

GLOSSARIUM

Abduksi	:	Gerakan menjauhi tubuh.
Acidic	:	Keasaman
Adrenalin	:	<p>Hormon adrenalin adalah hormon yang dihasilkan tubuh saat menghadapi situasi berbahaya atau ketika sedang stres. Dalam jumlah yang seimbang, hormon ini memiliki peran penting untuk menjaga fungsi berbagai organ tubuh. Namun, kekurangan maupun kelebihan hormon adrenalin justru bisa membahayakan kesehatan.</p> <p>Hormon adrenalin, atau kadang disebut juga epinefrin, merupakan hormon yang diproduksi oleh <u>kelenjar adrenal</u> dan otak. Tubuh melepaskan hormon ini saat merasa stres, tertekan, takut, senang, atau berada dalam situasi yang menegangkan atau berbahaya.</p>
Aerob	:	Proses dikenal sebagai respirasi sel , menggunakan oksigen untuk mengoksidasi substrat untuk memperoleh energi
Akupunktur	:	Teknik pengobatan yang dilakukan dengan cara menusukkan jarum kecil dan halus pada titik-titik tertentu di tubuh. Di samping dapat menghilangkan rasa sakit, terapi akupunktur diketahui memiliki beragam manfaat lain untuk kesehatan.
Ammonia	:	Ammonia atau amonia adalah gas kimia dengan dengan rumus NH ₃ . Karakteristik gas ammonia adalah bening, tidak berwarna, tapi mengeluarkan bau menyengat.
Arteri	:	Pembuluh nadi atau arteri adalah salah satu jenis pembuluh darah yang membawa darah dari jantung dan menyebarkan darah beroksigen ke beberapa bagian tubuh.
Arthritis	:	Suatu kondisi peradangan sendi.
Atherosclerosis	:	Atherosclerosis atau aterosklerosis adalah penyempitan dan pengerasan pembuluh darah arteri akibat penumpukan plak pada dinding pembuluh darah. Kondisi ini merupakan penyebab umum penyakit jantung koroner (atherosclerosis heart disease).
Bakteri	:	Organisme yang memiliki sel tunggal, tidak memiliki membran inti sel (bersifat prokariotik), serta memiliki

		ukuran mikroskopik artinya diperlukan mikroskop untuk bisa melihatnya.
Bicarbonate	:	Natrium bikarbonat adalah senyawa kimia dengan rumus NaHCO_3 . Dalam penyebutannya kerap disingkat menjadi bicnat. Senyawa ini termasuk kelompok garam dan telah digunakan sejak lama. Senyawa ini merupakan kristal yang sering terdapat dalam bentuk serbuk. Natrium bikarbonat larut dalam air.
Brainwafe	:	Gelombang Otak
Bronkiektasis	:	Bronkiektasis adalah kondisi ketika cabang bronkus dari paru-paru melebar.
Bronkiolus	:	Cabang dari bronkus yang adalah cabang batang tenggorokan yang terletak setelah tenggorokan (trachea) sebelum paru-paru.
Calcium	:	Mineral penting yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tulang serta gigi.
Detoksifikasi	:	Pembuangan racun secara alami dari tubuh.
Diafragma	:	Organ tubuh yang memisahkan rongga perut dengan rongga dada. Untuk mendapatkan jumlah oksigen yang maksimal ketika menarik napas, tubuh akan menggunakan otot-otot pernapasan termasuk diafragma.
Distilled Water	:	Air suling (distilled water) adalah salah satu jenis dari air yang dimurnikan melalui proses distilasi untuk menghilangkan kotoran. Distilasi yaitu proses pendidihan air untuk mengumpulkan uapnya, yang kemudian kembali menetes ke air setelah dingin.
Endorphin	:	Zat kimia seperti morfin yang dapat dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki peran dalam membantu mengurangi rasa sakit saat memicu perasaan positif. Hormon endorfin diproduksi oleh <u>kelenjar pituari</u> dan sistem saraf pusat manusia.
Enzim	:	Biokatalisator organik yang dihasilkan organisme hidup di dalam protoplasma, yang terdiri atas protein atau suatu senyawa yang berikatan dengan protein.
Epineprine	:	Hormon yang diproduksi oleh kelenjar adrenal di dalam tubuh.
Fisiologi	:	Fisiologi atau ilmu faal (dibaca fa-al) adalah salah satu dari cabang-cabang biologi yang mempelajari berlangsungnya sistem kehidupan.

Galaksi	:	Kumpulan gas, debu dan miliaran bintang beserta sistem planet yang mengorbit mereka.
Gas ozon	:	Ozon adalah salah satu gas yang membentuk atmosfer. Molekul oksigen (O ₂) yang dengannya kita bernapas membentuk hampir 20% atmosfer.
Gelombang elektromagnetik adalah	:	Gelombang yang memiliki muatan energi <u>listrik</u> dan magnet tanpa memerlukan media rambat. Artinya, gelombang elektromagnetik dapat merambat meskipun dalam ruang hampa.
Gelombang Theta	:	Gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami tidur ringan, atau sangat mengantuk. Tanda-tandanya napas mulai melambat dan dalam. Selain orang yang sedang diambang tidur, beberapa orang juga menghasilkan Gelombang Otak (Brainwave) ini saat trance, hypnosis, meditasi dalam, berdoa, menjalani ritual agama dengan khusyu. Orang yang mampu mengalirkan energi chi, prana atau tenaga dalam, juga menghasilkan Gelombang Otak (Brainwave) theta pada saat mereka latihan atau menyalurkan energinya kepada orang lain.
Gerak peristaltic Usus	:	Gerakan otot-otot yang berkontraksi untuk mendorong makanan sepanjang saluran pencernaan.
Glukosa	:	Zat Gula; Bentuk karbohidrat sederhana atau monosakarida. Glukosa kerap juga disebut sebagai gula sederhana.
Hemoglobin	:	Protein yang berada di dalam sel darah merah. Protein inilah yang membuat darah berwarna merah.
Hertz (Hz)	:	Hertz adalah unit SI untuk frekuensi. SI adalah Satuan turunan SI adalah satuan <u>ukur</u> yang diturunkan dari tujuh <u>satuan pokok</u> yang ditetapkan oleh <u>Sistem Satuan Internasional</u> (SI). (1 Hertz = 1 gelombang per detik)
Hormon	:	Zat kimia yang diproduksi oleh <u>sistem endokrin</u> dalam tubuh dan berfungsi untuk membantu mengendalikan hampir semua fungsi tubuh, seperti pertumbuhan, metabolisme, hingga kerja berbagai sistem organ, termasuk organ reproduksi.
Hormon Kortisol	:	Hormon kortisol mungkin tidak banyak diketahui keberadaannya dibandingkan dengan hormon adrenalin. Nyatanya, kedua jenis hormon itu berkaitan

		<p>satu sama lain dan memiliki fungsi yang tidak sedikit untuk tubuh berfungsi secara maksimal.</p> <p>Hormon kortisol atau juga dikenal secara luas sebagai hormon stres, karena hormon ini akan diproduksi lebih banyak saat tubuh mengalami <u>stres</u>, baik fisik maupun emosional.</p>
Humidifikasi	:	Proses perpindahan air dari fase cair (A) ke dalam campuran gas yang terdiri dari udara (B) dan uap air (A).
Hypnosis	:	Suatu teknik terapi yang akan membuat Anda berada dalam keadaan rileks dan tenang agar bisa lebih fokus dan berkonsentrasi dengan pikiran Anda sendiri.
Ikatan pembuluh Kolateral,	:	Suatu ikatan pembuluh angkut yang terbentuk dari xilem dan floem yang letaknya bersebelahan dalam satu jari-jari yang sama. Xilem berada di bagian dalam dan floem di bagian luar.
Inhibition	:	penghambatan
Insomnia	:	Gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit tidur, atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya.
Insulin	:	Insulin merupakan hormon yang dihasilkan pankreas untuk membantu mengendalikan gula darah. Hormon ini berkaitan erat dengan masalah kesehatan yang menyebabkan kadar gula darah tinggi (<u>hiperglikemia</u>) dan kadar gula darah rendah (<u>hipoglikemia</u>), termasuk penyakit <u>diabetes melitus</u> .
Kalium	:	Mineral dalam tubuh yang mengendalikan fungsi sel saraf dan otot, terutama otot jantung. Kalium juga berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Ketika kadar kalium dalam tubuh berkurang, berbagai gejala akan muncul, tergantung kepada jumlah kalium yang hilang.
kardiovaskular	:	kardiovaskular adalah suatu kondisi di mana terdapat adanya gangguan pada jantung dan pembuluh darah. Gangguan fungsi yang dialami oleh jantung dan pembuluh darah ini merupakan penyebab utama seseorang mengalami penyakit jantung dan stroke
Kristal Ginjal	:	Batu ginjal adalah kristal padat yang terbentuk di dalam ginjal. Terbentuknya batu ginjal disebabkan oleh penumpukan zat mineral tertentu dalam darah

		yang mengendap di ginjal dan seiring waktu mengeras hingga menyerupai batu.
Longitudinal Ligament Posterier	:	Perenggangan jaringan ikat penguat sendi.
Magnesium	:	Mineral yang dibutuhkan dalam perkembangan struktur tulang manusia. Zat mineral ini juga amat penting dalam metabolisme tubuh.
Magnetic resonance imaging (MRI)	:	Pemeriksaan organ tubuh yang dilakukan dengan menggunakan teknologi magnet dan gelombang radio.
Meditasi	:	Sebuah upaya untuk memasuki kondisi relaksasi yang dalam atau kewaspadaan yang tenang.
Melatonin	:	Melatonin adalah hormon alami tubuh yang berperan penting dalam mengatur pola tidur. Dengan adanya hormon ini, Anda dapat mengetahui kapan waktu untuk tidur dan terjaga. Hormon melatonin juga dibuat dalam bentuk sintetis untuk mengatasi berbagai gangguan tidur. Melatonin merupakan hormon yang diproduksi oleh <u>kelenjar pineal</u> , yaitu kelenjar di dalam otak yang berukuran sebesar kacang polong.
Metabolisme	:	Proses pengolahan zat gizi dari makanan yang telah diserap oleh tubuh untuk diubah menjadi energi.
Mikroba	:	Organisme hidup yang berukuran sangat kecil dan hanya bisa diamati dengan bantuan mikroskop.
Mucus	:	Cairan lengket tebal yang disekresikan oleh kelenjar mukosa. (dahak)
Muscular system (sistem otot)	:	Sistem organ pada hewan dan manusia yang mengizinkan makhluk tersebut bergerak.
Nervous system	:	Sistem saraf adalah jaringan kompleks saraf dan sel yang membawa pesan ke dan dari otak dan sumsum tulang belakang ke berbagai bagian tubuh.
Nervous Vagus	:	Saraf vagus adalah saraf kranial urutan ke 10 yang berhadapan dengan saraf parasimpatis yang berfungsi dalam mengatur jantung, paru-paru dan saluran pencernaan. Saraf ini juga merupakan saraf terpanjang dari sistem saraf otonom pada tubuh manusia yang terdiri dari serat sensorik dan motoric

Neti pot	:	Wadah yang dirancang khusus untuk membersihkan lendir dari hidung.
Neuro-linguistic programming (NLP)	:	Sebuah pendekatan <u>komunikasi</u> , <u>pengembangan pribadi</u> , dan <u>psikoterapi</u> yang diciptakan oleh <u>Richard Bandler</u> dan <u>John Grinder</u> di <u>California, USA</u> pada tahun 1970-an. Penciptanya mengklaim adanya hubungan antara proses neurologi ("neuro"), bahasa ("linguistic") dan pola perilaku yang dipelajari melalui pengalaman ("programming") dan bahwa hal tersebut dapat diubah untuk mencapai tujuan tertentu dalam kehidupan.
Neurology	:	Cabang ilmu dalam bidang kedokteran yang berfokus pada otak dan sistem saraf.
Neurotransmitter	:	Senyawa kimiawi dalam tubuh yang bertugas menyampaikan pesan antara satu sel saraf ke sel saraf target di otot, kelenjar, dan bagian lain dalam tubuh.
Nitrate	:	Nitrat adalah ion poliatomik dengan rumus molekul NO_3^- dan massa molekul 62,0049 g/mol.
Nitric Oxide	:	Nitrogen oksida atau nitric oxide adalah gas yang diberikan bersama alat bantu napas untuk mengatasi gagal napas pada bayi baru lahir, terutama bayi yang terlahir prematur. Nitrogen oksida bekerja dengan cara melebarkan pembuluh darah di paru-paru, sehingga aliran udara ke dan dari paru-paru bisa lebih lancar. Nitrogen oksida hanya dapat diberikan di ruangan neonatal intensive care unit (NICU).
Osteoarthritis	:	Peradangan kronis pada sendi akibat kerusakan pada tulang rawan
Phosphate	:	Zat kimia yang memiliki sejumlah peran penting bagi tubuh, salah satunya membantu produksi energi dan pembentukan struktur sel.
Pottasium	:	Potasium atau kalium merupakan salah satu mineral penting yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Dengan asupan potasium yang tepat, banyak penyakit jadi enggan hinggap di tubuh.
Protein	:	Nutrisi dengan fungsi utama memperbaiki jaringan sel agar bisa bekerja dengan baik.

Radikal bebas	:	Radikal bebas adalah molekul yang tidak teroksidasi menyebabkan terbentuk molekul baru yang dapat merusak sel tubuh.
Refleksi	:	Gerakan, pantulan di luar kemauan (kesadaran) sebagai jawab.
Resonansi	:	Dengungan (gema, getaran) suara; (2) Fis peristiwa turut bergetarnya suatu benda krn pengaruh getaran gelombang elektromagnetik luar.
Respiratorius	:	Saluran pernapasan atau tractus respiratorius (respiratory tract) adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi sebagai tempat lintasan dan tempat pertukaran gas dalam proses pernapasan.
Rotasi	:	Rotasi adalah perputaran suatu benda pada poros nya
Saraf	:	Serat-serat yang menghubungkan organ-organ tubuh dengan sistem saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang) serta antar bagian sistem sarah dengan lainnya. Sistem saraf manusia merupakan jaringan sel-sel saraf yang bertanggung jawab untuk mentransfer implus dari otak ke seluruh tubuh agar bisa menjalankan fungsi organ.
Sel	:	Kumpulan materi paling sederhana yang dapat hidup dan merupakan unit penyusun semua makhluk hidup. Sel mampu melakukan semua aktivitas kehidupan dan sebagian besar reaksi kimia untuk mempertahankan kehidupan berlangsung di dalam sel.
Serotonin	:	Serotonin adalah zat kimia yang bertugas untuk membawa pesan antarsel saraf pada <u>otak</u> . Zat ini diciptakan oleh proses biokimia dengan menggabungkan berbagai bahan seperti asam amino <u>triptofan</u> , komponen protein, dan reaktor kimia yaitu hidrosilase triptofan. Selain di otak, zat kimia ini juga terdapat di usus, dalam trombosit darah, serta <u>sistem saraf pusat</u> .
Sfringter	:	Kumpulan serabut otot yang melingkari bagian tertentu dari organ tubuh yang fungsinya untuk membuka atau menutup, misalnya pada kasus ini sfingter kandung kemih, yang terletak di leher kandung kemih, berfungsi untuk mengontrol proses buang air kecil, berfungsi untuk mengalirkan urine atau air kencing

Siklus	:	Putaran waktu yang didalamnya terdapat rangkaian kejadian yang berulang-ulang secara tetap dan teratur.
Sistem saraf parasimpatik	:	Saraf yang mengontrol homeostasis dan tubuh saat istirahat dan bertanggung jawab atas fungsi "istirahat dan cerna" tubuh.
Skizofrenia	:	Gangguan mental yang terjadi dalam jangka 203anjang. Gangguan ini menyebabkan penderitanya mengalami halusinasi, delusi atau waham, kekacauan berpikir, dan perubahan perilaku. Gejala tersebut merupakan gejala dari psikosis, yaitu kondisi di mana penderitanya kesulitan membedakan kenyataan dengan pikirannya sendiri.
Sleep apnea	:	Gangguan tidur yang menyebabkan pernapasan seseorang berhenti sementara selama beberapa kali saat sedang ...
Sodium	:	Mineral yang penting bagi tubuh
Stagnasi	:	Sesuatu yang mengalami perlambatan atau hambatan.
Sulfate	:	Anion poliatomik dengan rumus empiris SO_4^{2-} . Garam, turunan asam, sulfat peroksida banyak digunakan dalam industri.
Tekanan intra abdomen (IAP)	:	Suatu steady-state pressure yang tersembunyi di dalam rongga abdomen.
Terapeutik	:	Terapeutik merupakan suatu hal yang diarahkan kepada proses dalam memfasilitasi penyembuhan pasien. Sehingga komunikasi terapeutik itu sendiri merupakan salah satu bentuk dari berbagai macam komunikasi yang dilakukan secara terencana dan dilakukan untuk membantu proses penyembuhan pasien
Toksik	:	Bersifat merusak dan menghancurkan yang telah diproduksi oleh mekanisme kimia.
Tonus	:	Tegangan
Turbulensi	:	Dia adalah gerakan udara yang tidak beraturan atau berputar tidak beraturan akibat perbedaan tekanan atau temperatur.
Ureter	:	Bagian dari sistem urinaria yang berbentuk menyerupai saluran pipa atau tabung. Ureter berfungsi untuk mengalirkan urine dari masing-masing ginjal untuk ditampung di kandung kemih.
Vagal	:	Berkaitan dengan nervus vagus

Vena	:	Salah satu jenis pembuluh darah yang mengalirkan darah deoksigenisasi dari bagian tubuh lain, kembali ke jantung.
Virus	:	Mikroba yang tidak bisa hidup tanpa menempel pada inangnya. Ukuran virus juga jauh lebih kecil daripada bakteri.
Zat asam	:	Asam adalah suatu zat yang larutannya berasa asam, memerahkan lakmus biru dan menetralkan basa. Asam telah lama dikenal sebagai senyawa umum larutan air yang menunjukkan sifat sebagai berikut: Rasa Asam yang Khas.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Data Pribadi

Nama Lengkap : Muhammad Nuh Siregar
NIM : 4006183001
Tempat/Tgl Lahir : Silandit/11 Juni 1977
Pekerjaan : Dosen FUSI UIN SU Medan
Alamat : Jln. Tuba IV No. 65 A Medan
Kontak : 081361152749
E-Mail : siregarnuhmuhamma@gmail.com

Orang Tua :

Ayah : A. Syukur Siregar (alm)
Ibu : Rosma Harahap (Alor, Nusa Tenggara Timur)
Saudara Kandung :

1. Hotmaida Sari Siregar, S.Ag (kakak/R.Prapat)
2. Enni Salima Siregar (adek/Padang Sidimpuan)

Istri : Hariani, S.Ag
Anak :

1. Rahmat Abdillah Nuh Siregar
2. Unaisah Annufaisah Nuh Siregar
3. Nahdatul Ulya Nuh Siregar
4. Maulaya Muhammad Muqaffa Nuh Siregar

Mertua : Jumari (Tebing Tinggi)
: Sutini (alm)

2. Pendidikan

- a. S1 : Tafsir Hadis Fak. Ushuluddin IAIN SU Medan/2000
- b. S2 : Pemikiran Islam PPs IAIN SU Medan/2005
- c. S3 : Ilmu Hadis Fak. Ushuluddin dan Studi Islam UIN SU/2021

3. Pengalaman Kerja

- a. Dosen FUSI UIN SU Medan 2001 s.d. Sekarang
- b. Dosen STAI AL-Hikmah Medan 2001 s.d. Sekarang
- c. Guru MAN 2 Model Medan 2005 s.d. 2009
- d. Kepala MIS Al-Barkah P. Sei Tuan 2008 s.d. 2010

4. Karya Ilmiah

- a. Buku
 - MS Windows dan MS Office 2003 Tahun 2008
 - Hadis-hadis Pendidikan: Orang tua dan Pendidik dalam Mendidik Anak Tahun 2015
- b. Jurnal
 - Psikoterapi Bersama Nabi, Jurnal al-Bukhari IAIN Langsa