

BAB IV

PENYAKIT JASMANI DAN ROHANI SERTA PENGOBATANNYA PERSPEKTIF AL-QUR'AN

1. Pengobatan Penyakit Jasmani Perspektif Al-Qur'an

Sebelum membahas secara lebih rinci tentang konsep pengobatan penyakit jasmani persepektif Al-Qur'an, adakalanya diketahui bahwasanya menurut Abdul Hakim ketua Institut Pemikiran dan Peradaban Islam (INPAS) *shifa'* dalam Al-Qur'an mengandung beberapa poin berikut, yang salah satunya diuraikan metode pengobatan penyakit jasmani, yaitu:

- a. Uraian yang menjelaskan tentang hakikat Aqidah, Al-Qur'an menegaskan bahwa hanya Allah SWT yang dapat menurunkan penyakit, sehingga Dia pulalah yang akan memberikan kesembuhan. Hal ini termaktub dalam QS. Asy-Syu'ara:80.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya “Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku”

Kandungan kata *idhan* mengisyaratkan bahwa penyakit yang diderita oleh manusia baik penyakit jasmani atau rohani merupakan suatu keniscayaan. Redaksi dalam ayat ini memberikan makna “*apabila aku sakit*” bukan *apabila Allah menjadikan aku sakit*”. Seperti yang telah diucapkan oleh Nabi Ibrahim dalam ayat sebelumnya, bahwa proses penyembuhan adalah sama seperti pemberian makan dan minum yang harus dipahami dalam arti menyiapkan sarana perolehannya, bukan

mengantarkannya pada seseorang. Maksudnya, bahwa kesembuhan, makan dan minum, kenikmatan, rezeki manusia dituntut untuk mencarinya, bukan menunggu kedatangannya. Dan segala hal tersebut yang memberikannya adalah Dia, Tuhan Semesta Alam.⁸¹

Ucapan Nabi Ibrahim menegaskan bahwasanya ketika berbicara nikmat, rizki, menyatakan bahwa hal tersebut dinisbatkan pada bentuk anugerah dari Allah SWT, berbeda dalam hal penyakit. Hal ini karena segala bentuk sesuatu yang terpuji wajar jika disandarkan pada Allah SWT, sedangkan penyakit adalah sesuatu yang buruk sehingga tidak patut untuk disandarkan kepada Nya. Hikmah ayat yang dapat kita petik dari ayat tersebut adalah:

- 1) Meyakinkan kepada penderita penyakit serta segenap keluarganya agar optimis serta yakin akan datangnya kesembuhan.
- 2) Memberi peringatan kepada para praktisi kesehatan seperti dokter, perawat, menteri kesehatan dan lain-lain. Bahwa kesembuhan pasiennya adalah ketentuan Allah SWT, mereka hanyalah sebagai perantara penyembuhan, sehingga mereka senantiasa juga berdoa memohon kesembuhan atas penyakit yang diderita pasiennya.
- 3) memberikan penjelasan tentang makan kesehatan sebagai anugerah Allah SWT yang patut untuk disyukuri, karena tanpa nikmat sehat setiap manusia tidak dapat melakukan aktivitas hidup yang berarti

⁸¹ Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 9*, 258.

serta rencana-rencana indah untuk tujuan hidup baik dunia taupun akhirat.

- b. Penjelasan tentang kebijakan sistem kesehatan masyarakat dan individu. Dalam Al-Qur'an dijelaskan dengan gamblang bahwa usaha-usaha *Preventif* (pencegahan) harus lebih didahulukan dari pada usaha *Kuratif* (pengobatan). Hal ini diungkapkan dalam perintah Allah SWT yaitu:

- 1) Mengikuti aturan dan pola makan yang diajarkan Al-Qur'an, yaitu makan makanan yang baik dan halal, memilih makanan yang halal dan baik untuk kesehatan, menghindari makanan yang dilarang dalam Al-Qur'an seperti hewan yang dianggap najis: anjing, babi, hewan bertaring, menghindari konsumsi alkohol, menghindari aktivitas makan yang berlebihan, serta melaksanakan puasa dihari-hari tertentu.

بَيْنِي أَدَمَ خُدُّوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “hai anak-anak Adam, pakailah pakaian kamu yang indah disetiap masjid dan makan serta minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan” (QS. al-A'raaf: 31)

Poin penting sehubungan dengan mengatur pola makan dan minum dalam ayat tersebut adalah kata *israaf* (إِسْرَافٌ) yang berarti sikap berlebih-lebihan baik dalam ucapan ataupun tindakan. Termasuk larangan Allah SWT berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan. Menurut ilmu kedokteran terbukti bahwa makan dan minum yang

terlalu banyak bisa membahayakan lambung, menghancurkan hati, memberatkan kerja jantung, dan menyebabkan kerasnya pembuluh-pembuluh darah, naiknya tekanan darah, dan kencing manis. Tidak ada pencegahan maupun pengobatan yang efektif atas jenis-jenis penyakit tersebut kecuali dengan membatasi nafsu makan dan menghindari makan dan minum yang berlebihan.⁸²

Penggalan akhir ayat ini merupakan salah satu prinsip yang diletakkan agama menyangkut kesehatan dan hal ini diakui pula oleh para ilmuwan terlepas apapun latar belakang ideologi mereka. Perintah makan dan minum serta sesuai kadarnya (tidak berlebihan) merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Ini karena kadar kebutuhan yang diasup oleh setiap orang berbeda-beda. Bagi satu orang mungkin dirasa cukup satu porsi nasi namun tidak berlaku bagi manusia yang lain. Ayat ini mengajarkan kepada kita cara hidup yang proporsional terutama dalam masalah kebutuhan pokok. Dalam hal ini ditemukan pula pernyataan bahwa yang dimaksud berlebihan yaitu makan makanan yang tidak disetujui oleh selera.⁸³

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَلَحْمُ الْحَنْزِيرِ وَمَا أُجِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ
وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ، وَمَا ذُبِحَ عَلَى
النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَفْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ

Artinya: “Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain

⁸²Kaelany, *Islam dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan*, 180

⁸³Shihab, *Tafsir al-Misbah volume 4*, 88.

Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. (QS. al-Maidah:3).

Terdapat beberapa bentuk makanan yang berasal dari hewan yang telah dilarang oleh Allah SWT dalam ayat tersebut yang telah dijelaskan oleh Ahmad Musthafa Al-Maraghi dalam kitabnya *Tafsir Al-Maraghi*, yaitu:

- a. Bangkai, menurut 'urf yaitu binatang yang mati sendiri, akan tetapi menurut syara' ialah binatang yang mati tanpa disembelih. Di antara hikmah diharamkan bangkai antara lain ialah, karena bangkai itu mengandung kuman yang sangat membahayakan kesehatan di samping keadaannya yang menjijikkan.
- b. Darah, yaitu darah yang mengalir keluar dari tubuh hewan, atau yang tertumpah, sekalipun sesudah itu kemudian mengental. Hikmah diharamkan darah itu antara lain, karena mengandung kuman dan zat-zat kotor dari tubuh dan sukar dicernakan.
- c. Daging babi, termasuk semua anggotanya. Hikmah diharamkan babi itu antara lain, karena mengandung baksil-baksil (kuman-kuman) yang sangat berbahaya disebabkan babi itu suka memakan bangkai-bangkai tikus dan zat-zat kotor Selain itu yang paling berbahaya daging babi adalah pemindah penyakit-penyakit pada organ tubuh manusia yang telah mengkonsumsinya. Adapun penyakit yang dimaksud adalah: Berupa cacing yang dinamakan cacing pita, Masih banyak lagi cacing-cacing yang berbahaya bagi tubuh manusia yang terdapat dalam tubuh babi selain cacing pita, diantaranya: Peradangan lapisan otak dan virus sebangsa babi yang berenang, Desentri babi '*palandies*', Influenza babi, Racun makanan babi, Ular perut babi, Cacing lambung bernanah, Cacing paru-paru babi, Desentri amuba babi.
- d. Hewan yang disembelih dengan menyebut atau mengagungkan nama selain Allah, seperti menyebut nama berhala atau menghormatinya, hikmah haramnya ialah oleh karena mempersekutukan Allah. Hewan mati tercekik, Hewan mati dipukul, yaitu hewan yang mati dipukul dengan benda keras atau dengan benda berat. Hikmah haramnya menurut sebagian pendapat ialah karena darahnya terpendam di dalam tubuhnya tidak keluar, sehingga merusak dagingnya. Hewan yang mati karena jatuh dan tempat yang tinggi, Hewan mati karena ditanduk oleh hewan lain, Hewan yang mati diterkam binatang buas, Hewan yang disembelih untuk berhala, sebagai mana yang diperbuat oleh

orang-orang Arab pada zaman Jahiliah yang menyembelih hewan di dekat berhala-berhala yang jumlahnya 360, terdapat di sekitar Ka'bah. Hikmah haramnya adalah karena perbuatan ini termasuk mempersekutukan Allah.⁸⁴

2) Menjaga kebersihan tubuh, pakaian dan lingkungan.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya: “*sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang yang mensucikan diri* (QS. al-Baqarah: 222)

Allah SWT menyukai orang yang selalu menjaga kesucian dirinya atau batinnya. Dalam ayat tersebut disebutkan bahwasanya Allah SWT menyukai orang yang bertaubat dan mensucikan diri. Bertaubat adalah menucikan diri dari kotoran batin, sedang menyucikan diri dari kotoran lahir adalah mandi atau berwudhu'. Karena badan, pakaian, tempat tinggal dan lingkungan yang kotor merupakan sarang kuman, virus, cacing serta penyebab-penyakit. Demikianlah hikmah ayat ini sebagai bentuk penyucian jasmani dan rohani tergabung dalam ayat ini.⁸⁵

Anjuran menjaga kebersihan ini termasuk penggunaan air bersih, anjuran menggosok gigi, berwudhu', mandi (terutama ketika berhadass baik hadas kecil ataupun hadas besar), anjuran berkhitan (sebagai pencegahan penyakit kelamin, dan pemberantasan penyakit

⁸⁴Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi juz VI* (Semarang: Toha Putra, 1993), 88.

⁸⁵Shihab, *Tafsir al-Misbah Volume 1*, 448.

kanker), serta menjaga kebersihan lingkungan yang mencakup empat factor, yaitu: lingkungan jasmani, hayati, social dan ekonomi.⁸⁶

- c. Al-Qur'an memberikan gambaran bahwa penyakit terbagi menjadi dua, yakni: penyakit jasmani (penyakit badan) dan rohani (penyakit jiwa dan hati). Maka dari itu, makna sehat haruslah mencakup dua hal tersebut. Adapun ayat yang menjelaskan tentang gambaran penyakit hati tergambar dalam QS. at-Taubah:14:

فَاتْلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخِزَّهُمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

Artinya: “Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan tangan-tangan kamu dan Dia akan menghinakan mereka dan memenagkan kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman, dan dan menghilangkan panas hati orang-orang mukmin, Dan Allah menerima taubat orang yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana.”

Ayat kedua yang juga berbicara tentang penyakit hati yaitu: QS Yunus : 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai Manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Yunus:57)

⁸⁶Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, 75-90.

- d. Al-Qur'an selain memaparkan tentang jenis-jenis penyakit seperti yang telah disebutkan diatas, juga beruntun menguraikan tentang obatnya.⁸⁷

Dr. Salman Muhammad Abd Al-Aziz Al-Khalidi mengungkapkan Al-Qur'an sebagai *Shifa'* dengan dua bagian, yaitu: *Pertama*, obat *hfsi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik seperti berobat dengan madu, buah-buahan, mengikuti pola makan dan minum, serta mengkonsumsi tumbuh-tumbuhan yang ada dalam Al-Qur'an. *Kedua*, obat *maknawi* yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan Qalbu manusia.⁸⁸

Tindakan pengobatan dalam persepektif Al-Qur'an seperti yang telah disebutkan diatas adalah bersifat *Preventif* (pencegahan), yakni bukan prinsip yang umumnya dianut oleh tindakan-tindakan medis yang bersifat *Kuratif*. Tindakan *Preventif* adalah tindakan dengan memperhatikan tatacara seharusnya dalam tindakan⁸⁹. Prinsip pengobatan *Preventif* lebih menekankan pada langkah-langkah menjaga kesehatan untuk waktu jangka panjang, sementara prinsip pengobatan *Kuratif* hanya terlihat pada pengobatan yang berlangsung jangka pendek. Adapun dalam ringkasnya poin penting dalam Islam sebagai upaya menjaga kesehatan adalah sebagai berikut:

⁸⁷Abdul Hakim, "Obat dan Kesehatan dalam Perspektif Islam", <http://inpasonline.com> (11/05/2016)

⁸⁸Rahayu, *Psikoterapi Persepektif Islam dan Kontemporer*, 212.

⁸⁹Agus, *Agama dalam Kehidupan Manusia*, 269.

a. Mengatur pola makan dan minum

Makanan dan minuman adalah unsur terpenting untuk menjaga kesehatan. Makanan yang dianjurkan dalam Al-Qur'an adalah makanan yang halal dan baik. Salah satu perintah Allah kepada manusia untuk memperhatikan makanannya tercatat dalam surat Abasa ayat 24, yaitu:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”.

Kehidupan duniawi merupakan suatu jalan menuju tuhan dalam makna pandangan kaum suluk atau Tasawuf. Karena itu penempuh jalan perlu memelihara tubuh dengan baik agar tujuan dapat tercapai. Perlu pemeliharaan tubuh dari sesuatu yang menghalangi seimbang dan sehatnya organ-organ tubuh.

Syeikh Hakim Mo'inuddin mengungkapkan beberapa pola pemilihan makanan yang masuk dalam tubuh, yaitu:⁹⁰

Perlunya melihat pengaruh pada makanan pada tubuh dan pada tahap-tahap evolusi rohani, Makanan harus disusun berdasarkan sakala paling luas dan tepat, Pemeliharaan kondisi tubuh erat kaitannya dengan adab saat makan, pemilihan serta penilaian makanan perlu dilakukan dengan teliti sebelum mengkonsumsinya, perlunya pertimbangan terhadap buah dan sayuran yang hendak dikonsumsi, dalam pemilihan makanan, perlu kiranya memperhatikan pemilihan dan pembelian makanan, hendaknya jangan sering membeli makanan dari toko swalayan karena hampir semuanya mengandung bahan kimia untuk membuatnya terlihat segar, dalam memperhatikan suatu makanan sebagai hakikat pembangun tubuh hendaknya perlu diperhatikan

⁹⁰Syaikh Hakim Mu'niddin chisti, *Penyembuhan Para Sufi* (Jakarta: PT. Lentera Basritama, 1999) 67-78.

bahwa dapur adalah rumah sakit yang paling intens menggali dan mengelola makanan yang akan kita makan. Agar mempersiapkan makanan dengan tahap pencapaian dan pemasakan makanan yang tepat, Pencapaian kepuasan rohani tentang bau dan tampilan makanan ternyata sangat berpengaruh terhadap proses pencernaan, dalam proses memasak suatu makanan, ritual spiritual hendaknya juga diperhitungkan (Niat untuk menjadikan makanan yang matang dan masuk dalam tubuh tersebut sebagai pembangun tubuh yang bermanfaat memberikan energi untuk aktivitas yang baik dan termasuk demi kelancaran ibadah, hendaknya sebelum makan mengingat Allah SWT lewat doa-doa yang dibaca sebelum makan. Jeda antara makanan yang masih dalam proses pencernaan dan yang akan dikonsumsi kemudian hendaknya diperhatikan, hal ini karena *Sains* telah membuktikan bahwa proses pencernaan makanan membutuhkan waktu 8 jam.

Adapun perlu kiranya kita mengetahui beberapa makanan serta obat-obatan yang dicantumkan dalam Al-Qur'an sebagai bentuk anugerah Allah SWT yang diberikannya melalui hasil alam yang patut kita syukuri.

- a) Tamariska⁹¹. Tamariska berkhasiat mengerutkan lambung dan menghentikan darah. Keterangan ini jelas terurai dalam kitab *Tibbun Nabawi*.⁹² Dijelaskan dalam tafsirnya, Hamka menjelaskan, tamariska merupakan tanaman hasil bencana alam dari bendungan Ma'rib asal kaum Saba'.⁹³ sejalan pula dengan penafsiran Qurays Shihab.⁹⁴ Efek farmakologisnya sebagai pencahar, pengkelat, pahitan, pembersih darah, peluruh kentut, peluruh air seni,

⁹¹ Al-Qur'an, 34:16.

⁹² Joko Rinanto, *Keajaiban Resep Obat Nabi SAW Menurut Sains Klasik dan Modern* (Jakarta: Qisthi Press, 2015), 113

⁹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* juz 22, 153.

⁹⁴ Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 11*, 364.

hepatoprotektif, antiradang dan tonik. Penggunaan yang berlebih berbahaya pada lambung.

b) Daging⁹⁵. Daging merupakan salah satu makanan yang dikonsumsi oleh mayoritas penduduk dunia dan terurai jelas dalam ayat Al-Qur'an. Dengan 100 gram daging masak, tubuh telah mendapatkan separuh kebutuhan proteinnya, sebagai tambahan kalori setiap harinya. Daging sangat dibutuhkan untuk memperbaharui darah, menangkal penyakit dan untuk menunaikan berbagai tugas fisiologis terpenting bagi tubuh manusia.⁹⁶ adapun kandungan-kandungan gizi yang terdapat dalam daging yang biasa kita konsumsi adalah: Protein; 18,5 % Lemak; 18,1 % Karbohidrat; 0,4%, dan energi; 246 kkal.

c) Susu⁹⁷. Harun Yahya menguraikan dalam bukunya bahwa air susu ibu adalah suatu campuran ciptaan Allah SWT yang luar biasa dan tak tertadningi sebagai sumber makanan terbaik bagi bayi yang baru lahir, disamping sebagai zat yang meningkatkan kekebalan tubuhnya terhadap penyakit.⁹⁸ Susu yang paling banyak dikonsumsi di negara kita adalah adalah susu kerbau dan susu sapi, walau dikonsumsi juga susu kambing dan susu unta.⁹⁹ berikut ini menunjukkan presentase zat-zat yang terkandung dalam jenis

⁹⁵ Al-Qur'an, 1: 57; 5: 1; 6:142-143; 22: 28; 56: 21.

⁹⁶ Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, 311.

⁹⁷ Al-Qur'an, 16:66

⁹⁸ Rinanto, *Keajaiban Resep Obat Nabi SAW*, 263.

⁹⁹ *Ibid.*, 297.

susu yang biasa kita konsumsi, yaitu: Air; 87,3%, Lemak;3,75%, gula; 4,75%, karsinogen; 3,00%, dan protein; 0,40%.

d) Mentimun¹⁰⁰Memakan kurma dengan mentimun hijau dapat menambah berat badan.¹⁰¹mengonsumsi mentimun terdapat beberapa manfaat kesehatan yang akan kita peroleh, yaitu: Perawatan kulit, Fungsi pencernaan, Kesehatan sendi, Tekanan darah, dan Perawatan ginjal.

e) Bawang putih dan Bawang merah¹⁰². Bahan makanan kedua yang disebutkan dalam ayat tersebut adalah bawang putih dan bawang merah. Bawang merah mengandung minyak yang mudah menguap, didalamnya terdapat unsur organik belerang (sulfur), protein, karbohidrat, beberapa jenis mineral dan sedikit vitamin, diantaranya vitamin A dan C. bawang merah juga biasa digunakan untuk memperbaiki kualitas makanan, dia menggerakkan dan mengaktifkan kerja usus sehingga ia melakukan fungsinya dengan baik untuk menahan dan membangkitkan vitalitas rahim, dan menguatkan jantung.¹⁰³Berdasarkan Penelitian, manfaat mengonsumsi bawang merah yaitu menyembuhkan radang paru-paru, tekanan darah rendah, radang usus, sesak pada dada. Selain itu ia juga membantu membunuh mikroba berbahaya seperti mikroba disentri dan TBC, menyembuhkan luka bernanah.

¹⁰⁰ Al-Qur'an, 1: 61.

¹⁰¹ Muinuddin Chisti, *Penyembuhan Cara Sufi*, 101.

¹⁰² Al-Qur'an, 1: 61.

¹⁰³ Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, 415.

Sementara tumbuhan bawang putih adalah salah satu jenis tumbuhan yang mengandung unsur bawang-bawangan yang memiliki bau yang menyengat. Bawang putih mengandung *unsur belerang, lili surfurid, lily propel sulfurid, glukosid alien, dan enzim alysin*. Mengunyah bawang putih dan bawang merah dalam waktu 3 menit mampu membunuh seluruh mikroba yang ada diseluruh mulut dan mensterilkannya karena keduanya mengandung unsur belerang. ia digunakan untuk menghilangkan gas, mempercepat menstruasi, dan mengeluarkan plasenta (tali ari-ari), mencairkan dahak, dan minyaknya untuk mengobati gigitan serangga.¹⁰⁴

- f) Pisang¹⁰⁵. Sebagian kitab tafsir memahami buah *talh* dalam ayat ini adalah buah pisang. Arti kata *mandhd*, yakni saling bertumpuk-tumpuk seperti sisir, yakni bersisir-sisir, demikian menurut Ibnul Qayyim.¹⁰⁶ Demikian pula Buya Hamka dalam tafsirnya yang mengartikan *talh* sebagai pohon pisang.¹⁰⁷ Menurut Ibnul Qayyim pisang menghilangkan gangguan pada dada, paru-paru, dan batuk. Bahkan juga luka pada ginjal dan kantung kemih, memperlancar buang air kecil, menambah hormon, memperkuat syahwat, melemaskan otot perut, dan sebaiknya dikonsumsi sebelum makan. Pisang kaya akan vitamin yang dapat mencegah atau mengobati

¹⁰⁴ Mu'inuddin Chisti, *Penyembuhan Cara Sufi*, 103.

¹⁰⁵ Al-Qur'an, 56: 29

¹⁰⁶ Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, 125.

¹⁰⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* juz 27, 236.

penyakit akibat kekurangan vitamin A, jenis pisang *plantain*¹⁰⁸ juga mengandung vitamin C. Vitamin dalam buah pisang juga bermanfaat untuk memacu pertumbuhan..

- g) Madu¹⁰⁹. Madu terdapat banyak unsur pembunuh kuman (anti bacterial) yang berbahaya bagi tubuh dan potensial untuk untuk pencegahan atau penyembuhan infeksi.¹¹⁰Efek anti bacterial yang diperoleh antara lain karena: Madu mempunyai nilai “*osmotic*” yang dapat menghambat pertumbuhan mikroba madu terkandung enzim (E. Glukose-Oksidase) yang mampu mengkonversi (glukosa+air) menjadi (asam glukonat + H₂O₂). Hidrogen peroksida dan asam glukonat itulah yang berfungsi sebagai anti bacterial yang sangat potensial. Asam glukonat merupakan senyawa yang sangat mudah larut didalam selaput membrane sel kuman sehingga meningkatkan permeabilitas membrane tersebut dan akan memudahkan terjadinya oksidasi oleh H₂O₂. Kandungan zat-zat bermanfaat pada madu diperlukan oleh para pekerja berat, orang yang baru sembuh dari sakit, olahragawan binaragawan. Dengan meminumnya setiap hari ia menyebabkan orang terasa segar.¹¹¹ Madu juga yang memiliki sifat antibakteri yang membantu memperbaiki system pencernaan. Mudah dicerna dan

¹⁰⁸Pisang menurut jenisnya terbagi menjadi lima jenis, yaitu: *musa paradise var sapientum*, *musa paradisiacal forma tipycal (plantain)*, *Musa brachicarpa*, *musa texilis*, *pisang hias*. Lihat : Rinanto, *Keajaiban Resep Obat Nabi*, 126.

¹⁰⁹Al-Qur'an, 16: 69

¹¹⁰www.insaponline.com (22/04/ 2016)

¹¹¹Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, 191-194.

sangat baik untuk dikonsumsi anak-anak. Sifat antiseptiknya dapat menghambat pertumbuhan bakteri tertentu dan membantu menjaga luka tetap bersih dan bebas dari infeksi.¹¹²

h) Buah tin¹¹³. Buah tin kering mengandung 73% unsur karbohidrat, protein;0,2% lemak. Setiap 100 gram buah ini, ketika dikonsumsi, akan menghasilkan sekitar 270 kkal kalori berupa energy yang bermanfaat bagi tubuh.¹¹⁴ Buah Tin kaya akan kandungan vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, dan *asam nikotik*. Dia juga mengandung sejumlah asam organik, khususnya asam limunik dan malik. Tin kaya pula dengan kandungan mineral yang bermanfaat seperti *sodium, potassium, kalsium, magnesium, ferrum*, tembaga, (Cu), *fosfor* dan *klor*. Buah tin juga mengandung gula yang membantu suplai energi yang cukup besar buat tubuh.

i) Zaitun¹¹⁵. Zaitun yang masih muda berwarna hijau kekuningan seringkali digunakan sebagai makanan penting untuk penambah rasa. Sedangkan zaitun matang yang berwarna kehitam-hitaman diperas untuk diambil minyaknya. Buah zaitun yang matang mengandung 80% air, 15% minyak, 1% protein, 1% karbohidrat, dan 1% serat.¹¹⁶ Adapun beberapa manfaat minyak zaitun yang seperti yang telah disebutkan dalam sebuah artikel yang dipublikasikan dalam obatherbaldimalang.wordpress.com, yaitu:

¹¹²Al-Jauziyah, *Rahasia Pengobatan Nabi SAW*, 44.

¹¹³ Al-Qur'an, 95:1

¹¹⁴Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, 425.

¹¹⁵Al-Qur'an, 23: 20; 16:11

¹¹⁶ Muhammad, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Nabi*, 123.

Mengurangi kolesterol yang berbahaya, Melindungi perkembangbiakan sel kanker payudara.¹¹⁷, Berguna untuk membantu optimalisasi kerja alat pencernaan pada umumnya, dan kerja hati pada khususnya¹¹⁸, Menurunkan resiko kanker rahim. Mengurangi kolesterol berbahaya tanpa mengurangi kandungan kolesterol bermanfaat, Penggunaan minyak zaitun pada rambut mampu membunuh kutu dalam waktu beberapa jam. Kandungan zat-zat bermanfaat yang telah disebutkan diatas mampu memangkas resiko penyakit jantung, melawan kanker, meredakan *arthritis*, mencegah terjadinya kanker.¹¹⁹

- j) Kurma¹²⁰. Kurma mengandung unsur karbohidrat dan zat gula (*sukrosa*) dalam kadar yang cukup besar, yang paling banyak adalah gula tebu dan gula-gula *sintesa* (gula buah atau fruktosa dan gula anggur atau glukosa). Zat-zat bergizi ini mudah terbakar didalam tubuh sehingga tubuh dapat memanfaatkannya untuk menghasilkan energy tinggi dan nilai kalori yang cukup besar. Pengonsumsi 100 kurma akan menghasilkan 284 kilokalori energy didalam tubuh. Dia juga mengandung sejumlah vitamin. Kaya akan kandungan vitamin A, disamping juga mengandung vitamin B1, vitamin B2, asam nikotinic (pencegah penyakit pellagra), akan tetapi kurang mengandung vitamin C.

¹¹⁷Ibid., 127.

¹¹⁸Mahran, *Al-Qur'an Bertutur tentang Makanan dan Obat-Obatan*, 430.

¹¹⁹Rinanto, *Keajaiban Resep Obat Nabi SAW*, 158.

¹²⁰Al-Qur'an, 55:68; 19: 25-26; 16:67

kurma juga mengandung aneka mineral yang diperlukan oleh tubuh, seperti *potassium, sodium, kalsium, mangaan, besi, tembaga, fosfor, belerang (sulfur) dan chlor*.¹²¹Manfaat lain dari buah kurma yang telah diuraikan oleh Najmuddin Muhammad dalam bukunya, yaitu: Mencegah stroke dan serangan jantung, Mempercepat penyembuhan demam berdarah, Mencegah perdarahan rahim, Membuat otak jadi encer dan menyuplai kebutuhan energy saat berpuasa, Melindungi kulit dari infeksi, Penangkal racun, Obat untuk penderita diabetes, dan Meloloh bayi dengan kurma.¹²²

- k) Kacang adas¹²³. Kacang adas merupakan makanan sekaligus bahan bakar yang bermanfaat dan terkonsentrasi, karena ia tidak mengandung air kecuali 8 % saja. Ia sangat kaya akan protein (25 %). Karena itulah ia melebihi sayuran lainnya dalam nilai gizi, sebab sangat kaya akan mineral, terutama kalsium dan besi. Selain itu kacang adas juga mengandung 3% garam mineral. Ia juga sangat kaya akan zat tepung, utamanya zat tepung kacang dan sisa sayuran lainnya. Akan tetapi titik kekurangan tumbuhan kacang adas adalah miskin kandungan lemak.¹²⁴

¹²¹Mahrān, *Al-Qur'an Bertutur tentang Makanan dan Obat-Obatan*, 436.

¹²²Muhammad Najmuddin, *Mukjizat Makanan dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW* (Jogjakarta: DIVA Press, 2012), 41-52.

¹²³ Al-Qur'an, 1: 61

¹²⁴ Mahrān, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, 407.

l) Jahe¹²⁵. Jahe selain mneghangatkan tubuh, membantu pencernaan, melunakkan makanan dalam perut dengan stabil, berguna mengatasi penyumbatan liver yang terjadi karena hawa dingin dan lembab, juga mengobati mata lamur akibat kelembapan. Jika dimakan dan dijadikan celak, jahe dapat membantu meningkatkan kemampuan seks.¹²⁶

m) Tanaman Ladang, Biji-bijian, dan Tumbuhan hijau¹²⁷. Dijelaskan dalam Al-Qur'an merupakan bahan makanan yang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi untuk kesehatan tubuh.

b. Olahraga sebagai upaya menjaga kesehatan

Olahraga merupakan suatu kesibukan yang menggembarakan diri sambil memelihara kesehatan jasmaniah. Tujuan utama olahraga adalah untuk mempertinggi kesehatan yang positif, daya tahan, tenaga otot, keseimbangan emosional, efisiensi dari fungsi-fungsi alat tubuh, daya ekspresif dan daya kreatif.

Allah SWT berfirman di dalam Al-Qur'an surah Al-Anfal ayat 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

Artinya: "Orang mukmin yang kuat lebih dicintai Allah (QS. Al-Anfal

60)

¹²⁵Al-Qur'an, 76: 17

¹²⁶Rinanto, *Keajaiban Resep Obat Nabi*, 194.

¹²⁷Al-Qur'an, 6: 99

Olahraga merupakan produk masyarakat tempatnya berasal, dan perkembangannya juga banyak dipengaruhi oleh berbagai kondisi social, ekonomi, budaya, agama, ekologi dan politik. Dengan melakukan aktivitas ibadah shalat tepat waktu hampir seluruh otot dan persendian aktif dan kerja yang efisien. Kelompok otot yang berbeda diaktifkan selama shalat. Salah satu gerakan shalat yang menghasilkan manfaat dan efektivitas bagi kesehatan adalah sujud. Selama sujud, tekanan darah ke otak meningkat. Rukuk merupakan salah satu metode untuk menguatkan otot-otot pada persendian kaki yang dapat meringankan tegangan pada lutut yang dikerjakan secara teratur. Contohnya shalat tarawih pada bulan ramadhan yang dilaksanakan dengan 20 rakaat, diperkirakan dapat membakar kalori sebesar 200 kalori.¹²⁸

Dalam Al-Qur'an dan hadist meskipun tidak dijelaskan secara rinci bentuk olahraga namun terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan Nabi SAW yang menunjukkan aba-aba menjaga kesehatan dengan aktivitas yang hampir sama dengan olahraga. Seperti yang telah dijelaskan diatas, bahwa olahraga terbentuk berdasarkan budaya, tradisi bahkan ideology yang mengitari masyarakat. Termasuk hal ini berlaku pada masa Nabi SAW. Fakta tercatat jelas dalam hadist Bukhari-Muslim bahwa ketika Nabi Muhammad SAW masuk Madinah, setelah hijrah dari Makkah, orang-orang Ethiopia (Habsyi)

¹²⁸Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Islami* (Jakarta: Rajawali Press, 2008), 187.

merayakan kedatangan mereka dengan mengadakan pertunjukan kekuatan mereka dengan melakukan lempar tembing.¹²⁹

Selain itu banyak pula disebutkan umat Islam yang dikenal dalam dunia olahraga, salah satunya seperti Sa'lahuddinal-Ayyubi> Dengan demikian, dapat disebutkan paling sedikit terdapat berbagai jenis olahraga yang pada mulanya telah didorong oleh perkembangan umat Islam. Yaitu diantaranya, memanah, menunggang kuda, berenang, bermain pedang, melempar lebing dan bergulat. Dan masing-masing dari bentuk olahraga ini memiliki nilai seni, kemuliaan, keagungan dan keindahan tersendiri. Dari berbagai macam jenis olahraga tersebut, masing-masing mempunyai nilai khusus. Yang tidak luput adalah fungsi yang dimiliki oleh olah raga secara rinci adalah sebagai berikut:

130

1) Olahraga mempunyai fungsi bela diri. Disiplin olahraga dapat melatih kesiapan fisik untuk menghadapi musuh dalam sebuah pertempuran, hal ini adalah tataran nilai pada bidang kemiliteran.

Al-Qur'an menjelaskan fungsional olahraga sebagai beladiri dalam surat Al-Anfal 60 :

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ، لَا تَعْلَمُونَهُمُ، اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ، وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Artinya : *Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang*

¹²⁹Ibid., 188.

¹³⁰Ibid., 189-190.

ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggetarkan musuh Allah, musuhmu, dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya. (QS. Al-Anfal :60)

- 2) Olahraga memiliki fungsi social yang membawa manusia sama-sama dalam tujuan Islam untuk menimbulkan semangat kerjasama, saling menghormati, saling mengasihi, persahabatan antar semua lapisan masyarakat.
- 3) Membangun penguasaan dan kontrol pada diri sendiri.
- 4) Membangun keseimbangan antara tubuh dan jiwa.

Menurut Dr. Su'dan dalam karyanya dibidang kesehatan, merujuk pada salah satu hadist Nabi SAW, salah satu olahraga yang dianjurkan oleh Nabi SAW adalah berenang. Berenang merupakan salah satu olah raga yang cukup terkenal disetiap negara, termasuk Indonesia. Berenang mempunyai banyak manfaat diantaranya yaitu: menurunkan berat badan, mencegah serangan jantung, serta menurunkan laju kenaikan gula darah.¹³¹

c. Menjaga kebersihan badan dan lingkungan

Ajaran Islam sangat menganjurkan bahkan memerintahkan umatnya untuk menjaga kebersihan. Dari sisi kebersihan dan kesehatan pembahasan thaharah merupakan bentuk upaya *Preventif* dalam menjaga tubuh dari penyebaran virus, penyakit menular, telur cacing

¹³¹Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, 57-60.

dan segala macam kotoran yang membahayakan kesehatan. menurut Imam al-Suyuti, 'Abd al-Hamid al-Qudat, dan ulama lainnya menyatakan, dalam Islam menjaga kebersihan dan kesucian termasuk bagian ibadah sebagai bentuk qurbat, bagian dari *ta'abbudi*, merupakan kewajiban sebagai kunci ibadah.

Berbagai ritual Islam selalu diawali dengan anjuran untuk menyucikan diri dalam pelaksanaannya. Demikianlah pentingnya menjaga kebersihan dan kesucian bagi tubuh. 'Abd al-Man'im Qandil dalam bukunya *Al-Tadaivi Bi Al-Qur'an* sejalan dengan kebanyakan ulama membagi thaharah menjadi dua, yaitu meliputi kesucian lahiriah dan rohaniah. Kesucian lahiriah meliputi sucinya badan, pakaian, tempat tinggal, sucinya makanan, jalan dan segala sesuatu yang dipergunakan manusia dalam menjalani kehidupan. Sedangkan suci rohani meliputi sucinya hati, akal pikiran, akidah dan akhlaq.¹³²

Adapun tujuan dari konsep kebersihan dalam Islam adalah untuk menghasilkan masyarakat yang sehat dan memiliki daya tahan tubuh yang kebal terhadap serangan berbagai penyakit, dan individu yang sehat jiwa dan raga sehingga mampu mengetahui, mendalami dan menerapkan pesan-pesan Allah serta turun menyebarkannya ke seluruh penjuru dunia.¹³³

Seperti yang telah disebutkan diatas bahwa makna kebersihan dalam Islam mencakup dua unsur yaitu jasmani dan

¹³² Ahmad bin Hanbal, "Konsep Kesehatan Dalam Islam. www.wordpress.com. (26/03/ 2016)

¹³³ Aliah B. *Pengantar Psikologi Islami*. 201.

Rohani. Merupakan sebuah bukti konkret dan tertulis bahwa Islam telah memandang penting keseimbangan antara jiwa dan fisik dalam gaya hidup yang sehat dan alamiah. Kebersihan adalah perilaku sehat yang penting dalam gaya hidup umat Islam.

Adapun beberapa perincian tentang perintah kebersihan secara rinci meliputi perintah sebagai berikut:

- 1) Perintah menjaga kebersihan tubuh yang meliputi: mandi, berwudlu', membersihkan gigi, membersihkan alat reproduksi, mencuci tangan sebelum makan, sebelum dan sesudah bangun tidur, kebersihan alat pelepasan, kebiasaan menggunakan air bukan tissue atau alat-alat kasar lainnya, merapikan kumis dan membersihkan bulu-bulu yang ada pada tubuh yang rawan terjangkit penyakit. Ayat tersebut berbunyi:

وَأِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا

Artinya: “*dan jika kamu junub, maka mandilah ..*(QS. Al-Maidah 6).

- 2) Perintah menjaga kebersihan pakaian. Kebersihan pakaian dan keindahan pakaian juga menjadi salah satu media menjaga kesehatan yang juga tidak boleh luput dari perhatian. Hal ini dijelaskan dalam surat Al-Mudatsir: 4.

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ

Artinya: “*Dan pakaianmu, bersihkanlah* (QS. Al-Mudatsir 4)

- 3) Perintah untuk menjaga kebersihan lingkungan yang meliputi: kebersihan rumah, pekarangan rumah, mengurangi polusi udara, mengurangi penggunaan bahan-bahan yang sulit di daur ulang, menjaga efisiensi fungsi tanah, air dan udara sebagai penunjang kehidupan.¹³⁴

Demikianlah bentuk upaya *Preventif* Islam yang tertuang dalam Al-Qur'an dalam mengatur kesehatan jasmani manusia. Seperti yang telah disebutkan di atas bahwa makna sehat merupakan bentuk interrelasi kesehatan jiwa, fisik, social, ekonomi dan seluruh unsur yang dimaksud dalam paradigma yang berbeda-beda. Keseluruhan unsur tersebut haruslah dicapai seseorang untuk dapat meraih gelar manusia sehat yang siap untuk menggali potensi dan kemampuan dalam menata kehidupannya dengan sempurna terutama sempurna dalam pandangan tawakkal dimata Allah.

2. Penyakit Jiwa Serta Pengobatannya Perspektif Al-Qur'an

Adapun cara pengobatan penyakit jiwa yang dilakukan oleh para psikiater disebut dengan *Psikoterapi*. *Psikoterapi* mempunyai pengertian yang cukup banyak dan kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang seperti *Psikiatri*, *Psikologi*, bimbingan penyuluhan, kerja social, pendidikan dan ilmu agama. Jika di artikan dalam belahan katanya, *Psikoterapi* berasal dari gabungan dua kata, yaitu; *Psycho* yang berarti jiwa, dan *Therapy* yang berarti penyembuhan jiwa atau usaha jiwa,

¹³⁴Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, 79-81.

atau usaha mental.¹³⁵ dan masih banyak lagi disebutkan pengertian dari *Psikoterapi* menurut berbagai ahli kejiwaan diberbagai belahan dunia.

Berdasarkan pendapat Jung In, bangunan *Psikoterapi* selain digunakan untuk fungsi *Kuratif* (penyembuhan), juga berfungsi *Preventif* (pencegahan) dan *Konstruktif* (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). Adapun manfaat dari pengetahuan tentang *Psikoterapi* disebutkan oleh Lin Tri Rahayu dalam bukunya sebagai berikut:

1. Membangun penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber *Psikopatologis* dan kesulitan penyesuaian diri serta memberikan persepektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya;
2. Membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk *Psikopatologi*;
3. Membantu penderita dalam menemukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya.

Sedangkan tujuan dari *Psikoterapi* tidak lain untuk menjadikan seseorang paling tidak menyadari dan mengurangi serta dengan arah selanjutnya menghilangkan penyakit hati yang dimilikinya sehingga kemudian melaksanakan perintah-perintah dan menjauhi larangan Allah SWT dengan sebaik-baiknya dan semulia-mulianya hamba. Selain itu tujuan *Psikoterapi* yang lainnya yaitu:

- a) Mengubah gejala penyakit mental¹³⁶
- b) Memperantarai (perbaiki)n) tingkah laku yang rusak
- c) Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif

¹³⁵Ibid., 191.

¹³⁶ Hal ini dilakukan dengan cara: menghilangkan gejala yang ada, mengubah gejala yang ada, dan menurunkan gejala yang ada. Lihat: Ibid., 200.

Menurut para ilmuwan psikologi penyebab dasar dari semua gangguan mental dan sakit jiwa yang bukan disebabkan oleh faktor organisasi jasmaniah adalah karena terganggu atau terhambatnya kehidupan emosi individu. Baik individu itu cerdas ataupun bodoh, kalau emosi terganggu, maka kepribadiannya juga terganggu. Penyakit emosional akan merasuk pada keseluruhan kepribadian seseorang.¹³⁷

Psikopatologi dialami oleh seseorang salah satunya disebabkan karena hubungan yang tidak komunikatif dengan Allah SWT. Seseorang mengalami penyakit hati merupakan dampak akibat dari kurangnya nilai ketauhidan yang tertanam dalam hatinya, kurangnya bentuk pemupukan nilai-nilai spiritual dan melemahnya keimanan akibat dari berbagai dimensi perkembangan hidup yang selalu mengutamakan kehidupan duniawi dari pada ukhrawi.

a. Pengobatan penyakit jiwa Perspektif Al-Qur'an

Dalam Islam bentuk pengobatan penyakit-penyakit jiwa atau *Psikopatologi* berdasar pada dua norma utama yaitu Al-Qur'an dan hadist, yang disebut dengan *Psikoterapi* Islami. Merupakan proses pengobatan dan penyembuhan yang menjadikan ketika objek ini sebagai fokusnya, yaitu: mental, spiritual, moral ataupun fisik dengan melalui

¹³⁷ Efek penyakit emosional ini efeknya akan tampak pada:

- Cara berfikir, seperti: sering lupa, malas berfikir, tidak mampu berfikir panjang, sulit mengambil keputusan.
- Alam perasaan, seperti: cemas, gelisah, murung, iri hati, kebencian tanpa alasan.
- Jasmaniah seperti *Psikosomatic* atau gangguan jasmaniah lain yang tidak ada sebab-sebab fisiknya.
- Keseluruhan tingkah laku seperti; suka berkelahi, menyakiti orang lain, nakal, mencuri dan sebagainya. Lihat: Ardani, *Psikiatri Islam*, 286.

bimbingan dan pengajaran Allah SWT. ¹³⁸*Psikoterapi* Islam sangat mefokuskan proses pengobatan pada objek yang dituju. Serta diupayakan adanya *Psikoterapi* duniawi, juga terdapat *Psikoterapi* ukhrawi. *Psikoterapi* dalam Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek *Psikopatologi*, baik yang bersifat duniawi, ukhrawi, maupun penyakit manusia-manusia modern adalah sebagaimana berikut :

1) Membaca Al-Qur'an

Seseorang yang membaca Al-Qur'an dengan melibatkan keimanan serta ketaqwaannya serta berusaha memahami maknanya akan mendapatkan ketenangan karena Al-Qur'an terdiri dari petunjuk berikut :

a. Pemberian nasihat. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah 155-157

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ، وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
إِلَيْهِ رَاغِبُونَ. أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ، وَأُولَئِكَ هُمُ
الْمُهْتَدُونَ

¹³⁸ Adapun objek *Psikoterapi* Islam tentulah yang terutama adalah manusia secara utuh dan segala yang berkaitan dengan gangguan pada:

- Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran akal, ingatan.
- Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan transcendental.
- Moral (akhlaq), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia yang akan melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian, atau sikap mental atau watak yang berjabarkan dalam bentuk berfikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.
- Fisik (jamaniyah), tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan *Psikoterapi* Islam, kecuali memang izin Allah SWT. Lihat : Rahayu, *Psikoterapi Persepektif Islam*, 220.

Artinya : *Dan sungguh kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, inna lillahi wa inna ilaihi rojiun. Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.* (QS. Al-Baqarah 155-157)

Dalam penafsiran Hamka disebutkan terhadap rangkaian makna ayat 155-157 tersebut hikmah atau nasehat kasih sayang terhadap orang yang telah sabar dalam menahan penderitaan. Bagi orang-orang yang ikhlas dan sabar menjalani kejamnya ujian dalam hidup, Allah menjanjikan petunjuk dalam menempuh jalan yang bahagia.¹³⁹

Menurut M. Qurays Shihab dalam kitabnya, ujian yang diberikan kepada mereka pada dasarnya sangat sedikit sekali, sehingga tidaklah sebanding dengan berlimpahnya karunia yang diberikan.¹⁴⁰

- b. Tindakan pencegahan dan perlindungan. Dalam hal ini Allah SWT menjelaskannya dalam Firman-Nya QS. Ali Imran 8 :

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً، إِنَّكَ أَنْتَ
الْوَهَّابُ

Artinya: *Ya Tuhan kami, janganlah engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi engkau, karena sesungguhnya engkau maha pemberi (karunia).*

¹³⁹Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juzu' II*, 25-26.

¹⁴⁰Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 1*, 342.

Ayat ini merupakan rangkaian doa yang merupakan sebuah permintaan dan permohonan Allah SWT agar selalu dikaruniai kemantapan iman, keteguhan hati, ketenangan jiwa, kelurusan niat yang benar, perintah dan menjauhi larangan, penggunaan ilmu dan rahmat-rahmatNya yang lain baik fisik ataupun metafisik. Permintaan itu sangat besar sekali bagi seorang pemohon dan kecil untuk dikabulkan bagi si pemberi, inilah makna *wahhab* yang disandangkan kepada Allah SWT.¹⁴¹

c. Tindakan pengobatan dan penyembuhan

Seperti yang telah diuraikan dalam sub bab *shifa* di atas tentang fungsi Al-Qur'an sebagai obat baik bagi penyakit rohani ataupun jasmani. Selain usaha *Preventif* dalam menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit, Islam juga menganjurkan penderita dengan berobat baik menggunakan tehnik pengobatan modern, alternatif, mengkonsumsi tanaman-tanaman obat-obatan ataupun segala bentuk metode pengobatan yang lain. Hal itu tentu saja bentuk pengobatan dan penyembuhan yang sesuai dengan syariat yang telah di gariskan oleh Allah SWT. Kewajiban berobat ini didukung oleh anjuran Rasulullah SAW yang tertuang dalam norma Islam yang kedua yakni hadist.¹⁴²

Dalam sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan oleh ilmuwan-ilmuwan barat juga disebutkan pengaruh ion positif dalam air

¹⁴¹ Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 2*, 18.

¹⁴² Kaelany, *Islam dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan Edisi Kedua*, 177.

yang telah dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an sangat mampu mempengaruhi sel-sel tubuh.¹⁴³

2) Shalat

Shalat merupakan tonggak kedua agama Islam yang diwajibkan kepada seluruh ummatnya. Seorang hamba tidak hanya mendapatkan nilai ibadah dalam mengerjakan shalat. Kedekatannya dengan Allah SWT terlihat ketika kekhushyukannya melakukan shalat dari rukun pertama hingga akhir. Apapun yang menjadi tantangan hidup dan cobaan akan senantiasa ia lewati dengan pasrah tanpa melewati poin nilai tawakkalnya kepada Allah SWT. Seseorang yang benar-benar meyakini kekuatan shalat mampu menyeimbangkan urusannya akan menjadikan shalat sebagai media untuk bercurah hati dengan sang pencipta alam semesta.

Dari aspek kesehatan, shalat bermanfaat baik untuk kesehatan mental maupun kesehatan fisik. Seorang muslim harus bersiap melakukan shalat sebagai symbol untuk melakukan penyucian diri. Shalat sekaligus merupakan praktik lahir dan batin: serangkaian latihan jasmani (ada yang menyamakannya dengan yoga asanas), dan makanan rohaniyah yang paling kaya. Ada tiga aspek

¹⁴³Berdasarkan eksperimen Masaru Emoto dapat kita ketahui bahwa suara itu mempengaruhi air yang kita minum. Apabila kita membacakan ayat-ayat Al-Qur'an pada air tersebut, maka karakteristiknya akan berubah. Air yang telah terkontaminasi energy positif dari bacaan-bacaan Al-Qur'an tersebut akan mempengaruhi sel-sel tubuh kita sehingga menyeimbangkannya dan bahkan menyembuhkannya. di air, suara berjalan lebih cepat dan lebih lama hilangnya daripada di udara. Jadi, suara berjalan lebih jauh sebelum memudar, hal inilah yang menjadi bukti bahwa efektivitas kekuatan suara dalam air termasuk air yang di dengarkan ayat-ayat Al-Qur'an lebih baik dari pada di udara seperti biasanya. Lihat: Dikutip oleh Rizem Aizid dalam bukunya *Ajaibnya Surat-Surat Al-Qur'an Berantas Ragam Penyakit*, 52 dari hasil riset para peneliti yang dipublikasikan dari eramuslim.com

shalat menurut para sufi, yaitu: pikiran, perkataan, dan tindakan.¹⁴⁴ setiap gerakan shalat mengandung manfaat bagi kesehatan, baik jasmani atau rohani. Jika dilihat dari sisi psikologis shalat mengandung beberapa aspek, yaitu: aspek olahraga¹⁴⁵, *Meditasi*, *Autosugesti*, dan aspek kebersamaan. Aspek kebersamaan ini memberikan terapi *terapeutik*. Kebersamaan dalam shalat dikemukakan oleh para ahli psikologi menghilangkan rasa keterasingan yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan jiwa pada seseorang. Dengan shalat berjamaah rasa keterasingan tersebut akan hilang. Kemampuan shalat sunnah sangat terkait dengan pengamalan shalat wajib, sebab kedudukan terapi shalat sunnah hanya menjadi suplemen bagi terapi shalat wajib. Firman Allah SWT:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ، عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّخْمُودًا

Artinya: “Dan sebagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji. (QS. al-Isra’79).”

¹⁴⁴ Moinuddin Chisti, *Penyembuhan Cara Sufi*, 151.

¹⁴⁵ Aspek-aspek penting yang terkandung dalam shalat:

- Aspek olahraga, shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik, kontraksi otot, tekanan dan message pada bagian-bagian tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Teknik relaksasi ini sering kali dipakai dalam pengobatan gangguan jiwa. Aktivitas jasmani dan rohani dalam shalat tidak dipungkiri dapat menghilangkan kecemasan.
- Aspek meditasi, kekhususan dalam shalat merupakan proses meditasi. Hasil penelitian pengaruh meditasi terhadap peredaan kecemasan jiwa diungkapkan oleh Eugene Walker.
- Aspek autogesti, pengucapan lafadz-lafadz bacaan shalat yang merupakan doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT merupakan suatu proses autosugesti. Penyemangatan yang otomatis didalam oleh orang yang khusyuk dalam bacaan shalat.
- Aspek kebersamaan, shalat berjamaah ditinjau dari sisi psikologi memberikan aspek terapeutik. Lihat: Rahayu, *Psikoterapi Persepektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, 228-230.

Ayat ini merupakan ayat yang pertama kali memerintahkan Rasulullah untuk melaksanakan shalat tahajjud. Dalam ayat ini ditafsirkan bahwa shalat tahajjud diwajibkan bagi Rasulullah SAW dan disunnahkan bagi ummatnya. Yang dimaksud dengan maqaman mahmudan ialah syafaat Rasulullah SAW pada hari kiamat. Keadaan susah yang tiada laranya yang akan dihadapi manusia ketika hari kiamat hanya dapat dibantu oleh syafaat beliau. Nabi akan memohon kepada Allah SWT agar umatNya yang mendapat syafaat tersebut dilampirkan dan diringankan dari penderitaanya.¹⁴⁶

Dalam sebuah artikel yang dipublikasikan oleh Khazanah republika.co.id mengungkapkan sebuah Hasil penelitian Herbert Benson, ahli penyakit dalam dari Universitas Harvard, menunjukkan bahwa respons relaksasi bermanfaat bagi penyembuhan penyakit dan peningkatan kesehatan. Ia mengatakan, respons relaksasi dapat dirasakan pada saat shalat (dikutip Mohammad Ali Toha Assegaf dalam 365 Tips Sehat Ala Rasulullah). Singkatnya, shalat adalah perlindungan dari berbagai penyakit yang bisa menyerang tubuh.¹⁴⁷

Begitupun menurut al-Zuhaili, bahwa shalat dapat membersihkan kotoran dan penyakit dalam diri manusia. Kebersihan tersebut meliputi: *Pertama*, kebersihan inderawi (*al-hissiyah*), yaitu kebersihan fisik manusia dari segala kotoran dan najis. *Kedua*,

¹⁴⁶Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan TafsirNya Jilid 5*, 634-635.

¹⁴⁷ Adnan Tharsyah, *Keajaiban Shalat Bagi Kesehatan, Meraih Manfaat Shalat Secara Medis Klinis dan Psikologis* (Jakarta: Senayan Publishing, 2005), 54-57.

kebersihan *maknawi(al-maknawiyah)*, yaitu kebersihan psikis manusia dari segala perbuatan maksiat dan tercela.¹⁴⁸ disamping itu shalat juga berfungsi sebagai terapi psikis yang bersifat *Kuratif*, *Preventif*, dan *Konstruktif*.¹⁴⁹ berikut Firman Allah SWT yang menyatakan bahwa beruntunglah orang-orang yang memiliki ketenangan dalam shalatnya sehingga terhindar dari kekacauan jiwa:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ, الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang yang khusyu’ dalam shalatnya (QS. Al-Mukminun: 1-2).*

Adapun manfaat setiap gerakan shalat menurut kesehatan para sufi adalah sebagai berikut.¹⁵⁰

- a) Posisi Niat: mampu mencegah dan menyembuhkan berbagai macam penyakit diantaranya yaitu: membuat seluruh saraf menjadi satu titik pusat pada otak, jantung, paru-paru, pinggang, dan tulang punggung lurus dan bekerja secara normal, kedua kaki yang tegak lurus pada posisi akupunktur, sangat bermanfaat bagi kesehatan seluruh tubuh.
- b) Posisi *Qiyam*: memperpanjang konsentrasi, menyebabkan pengendoran kaki dan punggung, menimbulkan perasaan rendah

¹⁴⁸ Ibid., 232.

¹⁴⁹ shalat membina seseorang untuk melatih konsentrasi yang integral dan komprehensif, shalat dapat menjaga kesehatan potensi-potensi psikis manusia seperti potensi qalbu untuk merasa (emosi), potensi akal untuk berfikir, potensi syahwat dan ghadab, shalat mengandung doa yang dapat membebaskan manusia dari penyakit batin. Ibid., 237.

¹⁵⁰ Moinuddin Chisti, *Penyembuhan Cara Sufi*, 152-157.

hati, keserhanaan dan kesalehan, pengucapan huruf vocal pada setiap lafadz shalat dapat merangsang jantung, kelenjar gondok, kelenjar bawah otak, dan paru-paru.

- c) Posisi *Rukuk*: melonggarkan otot-otot panggung bagian bawah, paha dan betis. Darah dipompa ke batang tubuh bagian atas. Melonggarkan otot-otot perut, abdomen, dan ginjal. Postur ini menambah kepribadian, menimbulkan kebaikan dan keselarasan batin. Rukuk juga sangat baik untuk menghindari penyakit yang menyerang ruas tulang belakang yang terdiri dari tulang punggung, tulang leher, tulang pinggang dan ruas tulang tungging.
- d) Posisi *Sujud*: Gerakan ini bukan saja membuat otot-otot itu akan menjadi besar dan kuat, tetapi juga membuat pembuluh darah dan urat-urat getah bening terpijat dan terurut. Posisi sujud ini juga sangat membantu kerja jantung dan menghindari mengerutnya dinding-dinding pembuluh darah. Melancarkan aliran darah ke bagian tubuh atas terutama dibagian kepala. Mempertahankan posisi relaksasi janin pada wanita hamil.
- e) Posisi Duduk *Tasyahud*: membantu menghilangkan efek racun pada hati dan merangsang gerakan peristaltic usus besar. Posisi duduk dengan mengangkat kaki kanan dan menghadap jari-jari ke arah kiblat ini, secara otomatis memijat pusat-pusat daerah otak, ruas tulang punggung teratas, mata, otot-otot bahu, dan

banyak lagi terdapat pada ujung kaki. Untuk laki-laki sikap duduk ini luar biasa manfaatnya, terutama untuk kesehatan dan kekuatan organ seks.

- f) Salam. Gerakan kekanan dan kekiri bermanfaat membantu menguatkan otot-otot leher dan kepala. Setiap mukmin pasti bisa merasakan itu, bila ia menjalankan sholat dengan benar. Tubuh akan terasa lebih segar, sendi-sendi dan otot akan terasa lebih kendur, dan otak juga mampu kembali berfikir dengan terang. Hanya saja, manfaat itu ada yang bisa merasakannya dengan sadar, ada juga yang tak disadari. Tapi harus diingat, sholat adalah ibadah agama bukan olahraga.

Kekuatan keyakinan dalam shalat dapat membantu proses pengobatan penyakit. Hal ini diungkapkan oleh Sayyid Qutub dari buku Sayed Azhar Ali Rizki yang berjudul *Tradisi Muslim dalam Psikoterapi dan Trend Modern* yang kemudian dikutip oleh Aliah Purwakanian Hasan:

Nilai shalat sangat besar. Shalat merupakan hubungan langsung antara manusia yang pasti akan mati, dengan kekuatan yang bersifat abadi. Shalat merupakan waktu yang dijanjikan untuk manusia yang secara alamiah terbatas untuk menuju mekanisme yang selalu mengalir. Shalat memegang kunci harta yang tidak berakir yang lebih dibandingkan kebutuhan seseorang. Shalat merupakan pintu, dimana manusia dapat membebaskan diri dari keterbatasannya di dunia dengan alam semesta yang tidak terbatas. Shalat merupakan sumber kekuatan spiritual dan perhatian yang lembut. Shalat memberikan sentuhan lembut yang menentramkan hati yang lelah. Untuk alasan ini, ketika Nabi SAW mengalami kesulitan atau ketika ia harus mengambil

kesulitan yang penting, beliau shalat lebih banyak untuk membuat hubungan dengan Allah SWT lebih lama.¹⁵¹

Berkaitan dengan keajaiban ini, Aliah mengutip ungkapan Dr. C. Callender, Ketua Jurusan Pembedahan Howard University, Washington DC mengatakan:¹⁵² “Keajaiban dari penyembuhan spiritual harus diterima sebagai teknologi kedokteran yang terbaru.”

3) Puasa

Dalam metode penyembuhan cara sufi puasa merupakan bentuk pengobatan alamiah yang paling lama dikenal. Metode yang berkisar dari perhentian suatu makanan tertentu selama jangka waktu singkat sampai pematangan total terhadap semua makanan dan minuman selama jangka waktu yang agak lama.¹⁵³ puasa yang dilakukan umat Islam tidak hanya dalam praktek menahan lapar akan tetapi juga menahan hawa nafsu, melatih jiwa dan pikiran agar dapat menahan diri dari hal-hal mengurangi esensi kebaikan pahala bahkan membatalkannya.

Puasa sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan spiritual. Dengan berpuasa, orang akan belajar menahan dari segala nafsu duniawi dalam upaya pembersihan jiwa. Puasa juga memiliki efek trapeutik bagi kesehatan. dengan berpuasa tidak hanya memberi waktu istirahat untuk perut dari berbagai aktivitas pencernaan dan

¹⁵¹ Aliah B, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, 140.

¹⁵² *Ibid.*, 141.

¹⁵³ Moinuddin Chisti, *Penyembuhan Cara Sufi*, 137.

penguraian makanan, namun juga melakukan stabilisasi pada hormone yang mengatur perilaku. Dengan demikian, selama berpuasa seseorang tidak hanya membuang makanan yang kurang bermanfaat, seperti kopi dan rokok, tetapi juga kemarahan dan nafsu seksual yang berlebihan.

Puasa secara *Preventif* bisa mencegah kegemukan dan bahaya-bahayanya. Karena terlalu banyak makan dan minum akan menyebabkan obesitas. Jika berat badan melebihi berat yang sewajarnya maka makin beratlah organ-organ vital yang mengatur kondisi tubuhnya. Misalnya jantung adalah pompa penyedot dan sekaligus pemompa kembali darah untuk dikirim lagi keseluruh tubuh. Dia adalah organ tubuh yang harus melakukan pekerjaannya terus-menerus tanpa berhenti. Maka tidak ragu lagi, jantung yang melayani tubuh yang beratnya 80 kg saja, akan lebih ringan jika dibandingkan dengan jantung yang melayani tubuh 100 kg.¹⁵⁴

Penelitian tentang puasa Ramadhan adalah penelitian yang banyak dilakukan sebagai bentuk program modifikasi perilaku-perilaku yang tidak baik dalam pola kesehatan tubuh atau kesehatan psikis. Hal ini diungkapkan oleh hasil penelitian Z.E.M Afifi yang dipublikasikan dalam *Journal of Royal Society*, bahwa adanya bulan Ramadhan menjadi pendorong masyarakat lebih banyak melakukan aktivitas-aktivitas spiritual yang mengundang ketenangan. Hal serupa

¹⁵⁴ Kaelany, *Islam Dan Aspek-Aspek Masyarakat*, 180.

juga dilakukan Dr. Soliman dari University Hospital, Amman Yordani yang telah melakukan penimbangan berat badan, pemeriksaan gula darah, konsentrasi kolesterol tes hormone. Mereka mengungkapkan adanya kemajuan yang signifikan dari penurunan berat badan, normalnya ukuran kandungan gula darah dan kolesterol.¹⁵⁵

Adapun beberapa hikmah puasa yang dikemukakan al-Ghazali dalam kemanfaatannya bagi kesehatan fisik dan kesehatan jiwa, yaitu:¹⁵⁶

- a) Menjernihkan *Qalbu* dan mempertajam pandangan, sehingga ia memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi.
- b) Melebutkan *Qalbu*, sehingga mampu merasakan kenikmatan batin, sama halnya ketika berdzikir.
- c) Menjauhkan perilaku yang hina dan sombong yang akibat dari perilaku ini seringkali mengalami kelupaan.
- d) Mengingat jiwa akan cobaan dan azab Allah, sehingga ia sangat berhati-hati dalam memilih makanan
- e) Sementara melemahkan *shahwat* dan bertahannya nafsu amarah yang buruk. Jika seseorang kuat karena banyaknya makan, terutama yang belum pasti diketahui hukumnya atau bahkan mendekati haram, maka mudah terjangkit penyakit maksian dan perbuatan dosa.

¹⁵⁵Aliyah B, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, 152.

¹⁵⁶Rahayu, *Psikoterapi Persepektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, 249-250.

- f) Mengurangi jam tidur sehingga memperkuat kondisi terjaga semata untuk melakukan ibadah
- g) Menyehatkan badan dan jiwa serta menolak penyakit
- h) Menumbuhkan sikap toleransi dan gairah tolong menolong
- i) Menumbuhkan sikap mendahului orang lain dan bersedekah

Berikut adalah manfaat puasa bagi kesehatan psikis manusia yang ditinjau dari makna puasa yang meliputi: menahan diri dari nafsu makan, minum, seks serta segala hal yang dapat mengurangi esensi pahala dan setiap perilaku yang bahkan membatalkannya.¹⁵⁷

- 1) Puasa dapat menyembuhkan penyakit jiwa, hal ini diungkapkan berdasarkan penelitian yang dilakukan Nicolayef, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga psikiatri Moskow. Pasien-pasien yang diterapinya dengan pengobatan menggunakan puasa selama 30 hari dapat sembuh dari yang sebelumnya tidak mendapatkan kesembuhan dari terapi teknologi medis.
- 2) Puasa membentuk sifat *Qana'ah*. *Qana'ah* berarti “menerima atau rela terhadap bagian yang diperoleh”. Seseorang yang telah tertanam sifat Qanaah dalam jiwanya senantiasa akan damai hatinya, jauh dari sifat iri dengki, jauh dari sifat kesempitan pikiran dan senantiasa akan selalu bersyukur dengan apa yang telah diperoleh dari nikmat Allah SWT sekalipun terlihat sepele. Seseorang yang memiliki sifat *Qana'ah* akan percaya dan

¹⁵⁷Rahayu, *Psikoterapi Persepektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, 252-261.

meyakini bahwa seluruh isi alam sebesar apapun nilainya tidak akan dapat menjadi jaminan kehidupan yang bahagia, terutama pandangan dalam akhirat. Dia akan selalu bersyukur dan ikut menyelami penderitaan saudaranya sehingga sekalipun harta yang dimilikinya pas, dia akan berusaha untuk menginfakkannya.

- 3) Membentuk ketahanan rohani. Dengan menghayati puasa yang dilaksanakannya berlandaskan karena penghambanya kepada Allah SWT, maka sebenarnya seseorang tersebut telah melakukan hal yang teramat penting dalam membentuk ketahanan rohaninya. Ujian Rohani manusia lebih besar dari ujian jasmaninya.
- 4) Menguatkan kemauan. Dengan menahan makan, minum dan seluruh sesuatu yang menyenangkan yang dapat membatalkan puasa, manusia membutuhkan kekuatan iman yang luar biasa untuk melaksanakan itu. Maka dari itu, seseorang akan berjuang menerapkan kemauan dan keyakinan bahwa ia dapat meraih waktu fajar dengan kualitas puasanya yang terbaik.
- 5) Puasa mengatur sikap hidup taqwa. Puasa tidak hanya menahan makan, minum, dan kebutuhan biologis semata, akan tetapi nilai hakikat ketaqwaan yang sangat tinggi rangkingnya harus bisa diperoleh oleh setiap orang. Semakin banyak ibadah yang mengiringi aktivitas puasa semakin tinggi rangking

ketaqwaannya. Nilai ketaqwaan puasa di uraikan dalam FirmanNya, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa* (QS. al-Baqarah, 183).

Allah SWT menyuruh umatNya untuk berpuasa sebab terdapat kemanfaatan yang besar dari kesabaran menahan diri dari makan, minum, dan berjima’ yang disertai nilai ikhlas yang kuat karena Allah SWT. Manfaat tersebut yaitu, kesucian, kebersihan, dan kecemerlangan diri dari percampuran dengan keburukan dan akhlaq yang rendah.¹⁵⁸

Kewajiban puasa yang dimaksudkan *agar kamu bertaqwa* yakni agar senantiasa terhindar dari segala macam sanksi dan dampak buruk, baik duniawi ataupun ukhrawi.¹⁵⁹ sebenarnya puasa telah dilakukan pula oleh umat selain beragama Islam, yakni orang-orang Yunani dan Romawi, agama para penyembah bintang, agama Budha, dan agama Kristen.

4) Zikir

¹⁵⁸Ar-Rifa’I, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir jilid I*, 287.

¹⁵⁹Shihab, *Tafsir al-Misbah Volume I*, 377.

Secara bahasa adalah mengingat Allah SWT dengan menghayati kehadiranNya, kekuasaanNya, nikmatNya, dan kemahabesaranNya. Al- Thabathabai mengemukakan dua makna yang terkandung dalam lafadz dzikir :

- a) Kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya (*istikhdar*).
- b) Hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang, Zikir dalam hati disebut Dzikir *Qalb*, sedang dalam ucapan disebut dzikir lisan.¹⁶⁰

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

Artinya :*Dan dalam barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit dan kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta (QS. Taha, 124).*

Menurut Al-Tabathabai, maksud kehidupan sempit dalam ayat tersebut adalah :

- 1) Kehidupan dunia, yaitu kehidupan seseorang yang hatinya diliputi rasa keresahan, kesedihan, kegoncangan, dan ketakutan disebabkan adanya kejadian-kejadian yang menimpanya seperti sakit, iri hati, dan kemiaan.

¹⁶⁰Rahayu, *Psikoterapi Persepektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, 263.

- 2) Kehidupan setelah mati, yaitu adanya siksa kubur yang mencelakakan di alam barzah
- 3) Kehidupan akhirat, yaitu adanya siksa sebelum masuk neraka disebabkan hatinya buta.

Perkembangan global tak bisa menjawab kebutuhan ruhiyah. Hingga kemudian, manusia mencari alternatif sarana yang bisa mendatangkan ketenangan, ketenteraman, semisal olah nafas, kontemplasi atau lainnya. Bahkan, aktifitas semacam ini diklaim mampu menyembuhkan bukan saja pemenuhan kepuasan bathiniyah, tetapi konon mampu menyembuhkan penyakit pada umumnya. Orang menyebutnya sebagai pengobatan alternatif. Dengan hasilnya yang nampak, kemudian menjadi justifikasi kebenaran kandungan aktifitas dan subsansi amaliyah tersebut. Aktivitas spiritual yang dimaksud adalah dzikir.

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir mampu mengingatkan manusia bahwa asal suatu penyakit adalah dari manusia itu sendiri, sementara yang memberikan kesembuhan adalah Allah SWT, sehingga dengan mengingat Allah SWT yang menjadikan dzikir sebagai medianya maka efek suggestinya terhadap penyembuhan akan dapat dirasakan. Dzikir merupakan terapi relaksasi yang menakankan seseorang untuk bersantai mengurangi

ketegangan atau tekanan psikologis. Hal ini banyak diakui oleh psikologisufistik yang dapat menemukan ketenangan yang sempurna dari dzikir.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati-hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir (mengingat) kepada Allah. Ingatlah, hanya dengan berdzikir (mengingat) kepada Allah-lah, hati akan menjadi tenteram”. (QS. al-Rad 28).

Berkaitan dengan ayat ini, Imam Ibnu Katsir menjelaskan :

“Maksudnya, hati akan menjadi baik dan menjadi senang ketika menuju ke sisi Allah. Hati menjadi tenang ketika mengingat Allah, dan hati merasa puas ketika merasa bahwa Allah adalah Pelindung dan Penolongnya”.¹⁶¹ Sementara, Syaikh Abdur Rahman bin Nashir as-Sa’di rahimahullah, seorang ulama besar dunia yang hidup antara tahun 1307 H – 1376 H menjelaskan lebih rinci ayat di atas. Beliau mengatakan:

“Nyatalah, hanya dengan berdzikir mengingat Allah (hati menjadi tenteram), dan sewajarnya hati tidak akan tenteram terhadap sesuatu pun kecuali dengan mengingat Allah. Sebab, sesungguhnya tidak ada sesuatu pun yang lebih lezat dan lebih manis bagi hati dibandingkan rasa cinta, kedekatan serta pengetahuan yang benar kepada Penciptanya. Sesuai dengan kadar pengetahuan serta kecintaan seseorang pada Penciptanya, maka sebesar itu pula kadar dzikir yang akan dilakukannya. Ini berdasarkan pendapat yang mengatakan, bahwa dzikir kepada Allah ialah dzikirnya seorang hamba ketika menyebut-nyebut

¹⁶¹Ar-Rifa’I, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*, 233.

Rabb-nya dengan bertasbih, ber-tahlil (membaca Laa ilaaha Illallaah), bertakbir dan dzikir-dzikir lainnya.¹⁶²

Namun ada yang berpendapat, yang dimaksudkan dengan dzikrullah (dzikir pada ayat di atas) ialah KitabNya (Al-Qur`an) yang diturunkan sebagai pengingat bagi kaum Mukminin. Berdasarkan pendapat ini, maka makna ‘hati menjadi tenteram dengan dzikrullah’ ialah, manakala hati memahami makna-makna Al-Qur`an serta hukum-hukumnya, hati akan menjadi tenteram. Sesungguhnya makna-makna serta hukum-hukum Al-Qur`an memberikan bukti tentang kebenaran yang nyata, didukung dengan dalil-dalil dan petunjuk-petunjuk yang jelas. Dengan cara demikianlah hati menjadi tenteram. Sesungguhnya hati tidak akan tenteram, kecuali ketika mendapatkan keyakinan dan ilmu. Itu semua hanya ada dalam Kitab Allah yang tertuang secara sempurna.

Terkait dengan tehnik relaksasi yang menjadikan dzikir sebagai medianya, untuk dapat melakukannya diperlukan terlebih dahulu pengetahuan tentang tingkatan dzikir yaitu¹⁶³

- a. Dzikir Lisan, disebut juga dzikir *jahar* atau *jalli* ucapan secara jelas. Dzikir lisan ini dinamakan juga dzikir *nafi itabat* sebab mengandung unsur nafi atau negasi dalam ungkapan *laa ilaaha* dan unsur *itsbat* atau afirmatif dalam ungkapan *illaallah*.

¹⁶²Ahmad Faiz bin Asifuddi, “Tenteram, Indikasi Kebenaran, <https://almanhaj.or.id/2886-tenteram-indikasi-kebenaran.html> (29/04/ 2016).

¹⁶³Ardani, *Psikiatri Islam*, 332-333.

¹⁶⁴Fungsi zikir ini adalah untuk menormalisasi kembali fungsi sistem jaringan saraf, sel-sel dan semua organ tubuh.

- b. Dzikir Qalbu, disebut juga dzikir *khofi*, dzikir yang diucapkan dalam hati secara tersembunyi. Dzikir Qalbu disebut juga *dzikir ismudz*, karena yang dingat dalam hati adalah Allah SWT. Dalam Psikosufistik, terdapat konsep *Lat'if* yang dikembangkan sebagai metode berdzikir dalam hati. *Lat'if* adalah esensi yang lembut dan halus yang terdapat dalam Qalbu manusia. Agar tetap dalam fitrah asalnya (suci dan bersih) maka diperlukan pemeliharaan melalui zikir dan perjuangan spiritual (*mujahadah*)
- c. Dzikir *sirr* atau rahasia, dzikir *sirr* mengiringi turun naiknya nafas kita dengan mengingat *Hu-Hu* (berasal dari *Huwa-Huwa* yang artinya Dia-Dia, yaitu Allah).

Bentuk penyembuhan jiwa selain yang telah disebutkan diatas, terdapat beberapa tahap tindakan-tindakan yang perlu diterapkan menurut Ibrahim Amini dalam bukunya yang berjudul *Hijrah Menuju Allah ; Bimbingan Islam untuk Membina Kepribadian*.¹⁶⁵

- 1) Membersihkan jiwa dari segala aqidah yang tidak benar, pikiran jahat dan takhayul. Keyakinan yang salah dan takhayul merupakan bentuk kebodohan dan penyimpangan yang akan

¹⁶⁴Rahayu, *Psikologi Persepektif Islam*, 264.

¹⁶⁵Ibrahim Amini, *Hijrah Menuju Allah SWT; Bimbingan Islam Untuk Membina Kesehatan*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997), 67.

menghasilkan kegelapan jiwa dan penyimpangan dari jalan lurus kesempurnaan dan kedekatan kepada Allah SWT.

- 2) Membersihkan jiwa dari sifat-sifat jelek dan penyimpangan moral. Penyimpangan moral akan memperkuat sifat kebinatangan dan akan memadamkan cahaya aspek malakut dalam jiwa manusia.
- 3) Menghindari segala dosa dan kemungkar. Dosa kemungkar akan menghitamkan jiwa manusia dan mencemarinya, sehingga menyebabkan semakin jauh tersesat dari jalan utama kesempurnaan manusia dan kedekatan kepada Allah SWT.

Menurut Imam Ibnul Qoyim, ada 2 cara mengatasi dan menyembuhkan penyakit hati, yaitu :

- a. Menjaga kekuatan mental. Ibnul Qoyim menjelaskan bahwa salah satu upaya yang harus dilakukan orang yang memiliki penyakit hati adalah menjaga kekuatan mentalnya, dengan ilmu yang bermanfaat dan melakukan berbagai ketaatan. Hatinya harus dipaksa untuk mendengarkan nasehat dan ilmu yang bersumber dari Al-Quran dan sunah, serta fisiknya dipaksa untuk melakukan ibadah dan ketaatan. Karena ilmu dan amal, merupakan nutrisi bagi hati manusia.
- b. Menghindari hal-hal yang membuat penyakit lebih parah. Ibnul Qoyim al-Jauziyah menyatakan, orang yang sakit hati harus menghindari segala yang bisa memperparah penyakit dalam

hatinya, yaitu dengan menjauhi semua perbuatan dosa dan maksiat. Dia hindarkan dirinya dari segala bentuk penyimpangan. Karena dosa dan maksiat adalah sumber penyakit bagi hati.

Sedangkan menurut al-Ghazali bentuk pengobatan penyakit hati yaitu dengan menerapkan akhlaq-akhlaq mulia,¹⁶⁶. Adapun beberapa akhlaq-akhlaq mulia yang dapat menjadi terapi penyembuhan penyakit hati sebagai upaya pembersihan jiwa menurut Ibnu Athoillah as-Sukandari dalam kitabnya *Al-Hawaa Lita'hdzifin Nufus* adalah : Qanaah, Tawakkal, Bersyukur, memerangi hawa nafsu, Raja', Khusyu, tawadlu', mengoreksi diri sendiri, menyucikan lahir dan batin, menerapkan rasa malu, berbuat baik, menjaga ucapan, menunaikan amanat, sidqiq, selalu berdoa, bersikap lemah lembut, selalu berbuat baik, bermurah hati, mengurangi makan dan Istiqamah.¹⁶⁷

Dalam bukunya Nashir bin Sulaiman menuturkan secara lebih ringkas pengobatan hati yang mencakup keseluruhan pendapat diatas, yaitu: *Pertama*, asas kesehatan dan keselamatan hati yaitu ada pada iman kepada Allah SWT, hal ini juga diungkapkan oleh Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah yang di tuangkan dalam sarana-sarana seperti: membaca Al-Qur'an dan memahami makna-maknanya, taqarrub kepada Allah SWT, berdzikir, menghayati

¹⁶⁶Muhammad al-Baqir, *Mengobati Penyakit Hati* (Bandung: Karisma, 2000), 13.

¹⁶⁷Abu Jihaduddin, *Pembersihan Jiwa* (Surabaya: Putra Pelajar, 1996), 246-257.

nama-nama Allah swt dll. *Kedua*, Ikhlas. Jika semua amal yang dikerjakan dengan penuh keikhlasan niscaya akan mendapatkan kelapangan dan ketenangan jiwa. *Ketiga*, mengikuti sunnah Rasul, yaitu bahwa amal dan keyakinannya sesuai dengan yang diperintahkan Allah SWT dan Rasulnya.¹⁶⁸

3. Korelasi Al-Qur'an dan *Sains* dalam Pengobatan Penyakit Jasmani dan Ruhani.

Al-Qur'an demikian sangat menghormati *sains* hingga sedemikian penghormatannya tidak ditemukan dalam kitab-kitab lainnya. Begitupun dalam kedudukan korelasi agama dan ilmu, Islam sangat memperhitungkan secara holistic keserasiannya dengan ilmu dibandingkan dengan agama-agama lainnya, semisal Kristen yang sangat memisahkan diri dengan kebebasan berfikir manusia yang menghasilkan *Sains*.

Sains dalam Islam tidaklah terlepas secara bebas dari norma dan etika keagamaan, tapi ia tetap dalam kendali agama, ia tumbuh dan berkembang bersamaan dengan tumbuh dan berkembangnya Islam. Karena antara agama dan *Sains* dalam Islam tidak ada pemisahan, bahkan *Sains* Islam bertujuan untuk menghantarkan seseorang kepada pemahaman yang lebih mendalam terhadap rahasi-rahasia yang terkandung dalam ayat-ayat Allah, baik ayat qauliah maupun ayat kauniah melalui pendayagunaan potensi nalar dan akal secara maksimal. *Sains* Islam tetap merujuk kepada sumber aslinya yakni Al-Qur'an dan Hadits, tidak hanya berpandu kepada

¹⁶⁸ Nashir bin Sulaiman Al-Umar, *Tafsir Surat al-Hujurat* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001), 216.

kemampuan akal dan nalar semata, tetapi perpaduan anantara dzikir dan fikir, sebab bila hanya akal dan nalar yang menjadi rujukan, maka tidak jarang hasil temuannya bertentangan ajaran agama atau disalah gunakan kepada hal-hal yang menyimpang dari norma-norma dan ajaran agama. Hasil penemuan tersebut bisa-bisa tidak mendatangkan manfaat tapi malah mendatangkan mafsadah, kerusakan, dan bencana di sana sini.

Membahas hubungan antara Al-Qur'an dan *sains* bukan dinilai dari banyak atau tidaknya cabang-cabang *sains* yang dikandungnya, tetapi yang lebih utama adalah melihat : adakah Al-Qur'an atau jiwa ayat-ayatnya menghalangi *Sains* atau mendorongnya, karena kemajuan *sains* tidak hanya diukur melalui sumbangan yang di berikan kepada masyarakat atau kumpulan ide dan metode yang dikembangkannya, tetapi juga pada sekumpulan syarat-syarat psikologis dan social yang diwujudkan, sehingga mempunyai pengaruh (positif atau negative) terhadap kemajuan *sains*.

Sebagai hasil pemikiran yang sistematis serta terikat oleh ketentuan-ketentuan norma Al-Qur'an, maka secara ringkasnya posisi Al-Qur'an terhadap *Sains* adalah:

- a. Sebagai motivator, Al-Qur'an mendorong manusia untuk berfikir, merenung, mengkaji meneliti serta menelaah kembali apabila terjadi ketidak sesuaian. Posisi ini menjadikan subjektivitas manusia sebagai media interpretasi sebuah hikmah ayat-ayat yang dikandung Al-

Qur'an untuk sebuah penemuan ilmiah yang terkadang memunculkan beberapa hambatan dalam perkembangan ilmu, seperti:¹⁶⁹

1. subjektivitas (a) suka dan tidak suka (QS. az-Zuhuruf: 78, al-A'raf:79); (b) *taqlid* atau mengikuti tanpa alasan (QS. al-Ahzab: 67 ; al-Baqarah:170).
2. Angan-angan dan dugaan yang tak beralasan (QS. Yunus:36).
3. Bergegas-gegas dalam mengambil keputusan atau kesimpulan (QS al-Anbiya:37).
4. Sikap angkuh (enggan untuk mencari atau menerima kebenaran) (QS. al-A'raf:146).

Selain itu terdapat beberapa tuntutan bagi manusia dalam mengembangkan *Sains*, yaitu :

- 1) Jangan bersikap terhadap sesuatu tanpa dasar pengetahuan (QS. al-Isra:136), dalam arti tidak menetapkan sesuatu kecuali benar-benar telah mengetahui dulu persoalan (QS. Yasin:17), atau menolaknya sebelum ada pengetahuan (baca antara lain, QS. Yunus:39).
 - 2) Jangan menilai sesuatu karena factor ekstern apa pun walaupun dalam pribadi tokoh yang paling diagungkan.
- b. Sebagai petunjuk dan pemberi kerangka dasar, agama lewat Al-Qur'an memberikan arah kehidupan dan gejala-gejala alam kepada manusia. Fungsi petunjuk ini bermaksud untuk mengantarkan manusia ,menjelajahi serta menemukan sisi-sisi atau letak dimensi-dimensi

¹⁶⁹Achmad Baiquni, *Al-Qur'an dan Sains Kealaman*(Yogyakarta: PT. Dana Bakhti Prima Yasa, 1997), 17.

kehidupan sebagai pembuktian awal bagi penemuan-penemuan ilmiah. Dalam hal ini upaya, ikhtiar, serta sabar menjadi bukti kekuatan spiritual dan emotional mengiringi manusia.

- c. Sebagai sumber *Sains*, dalam hal ini Al-Qur'an mengungkapkan sebuah fakta-fakta dalam kehidupan manusia dan alam semesta. Al-Qur'an memberikan informasi tentang bahaya mengkonsumsi babi yang telah dibuktikan oleh proses penelitian sebagai sarang berbagai macam bibit penyakit, informasi tentang perkembangan janin dalam rahim seorang ibu dan masih banyak contoh lainnya. Deskripsi manusia dalam Al-Qur'an yang lebih holistic diuraikan dari pada ilmu psikologi sehingga terekam jelas unsur-unsur rohani manusia dari yang berada pada area fisik hingga metafisik. Dalam hal ini, menurut penulis Al-Qur'an lebih mampu mendeskripsikan manusia keseluruhan dibanding *Sains* karena area metafisik tidak mampu dijangkau ilmu yang merupakan hasil akal manusia yang terbatas.
- d. Sebagai penjaga moral. Tentulah hal ini patut diungkapkan. Tidak hanya pada agama Islam saja, seluruh agama mengikat serta membatasi setiap gerak manusia dengan sebuah norma yang menuju kebaikan. Terlepas dari sudut pandang apa kebaikan itu menjadi patokan, merupakan suatu definisi agam berbicara. Ilmu hanya digunakan untuk kebaikan bagi manusia, dalam pengembangannya manusia dituntun dengan moral tertulis ataupun tidak tertulis, hal ini karena salah satu identifikasi manusia yang semacam dengan hewan yaitu nafsu dan

pembedanya adalah akal dan nurani. Ketika moral mencampuri kerja manusia dalam mengembangkan *Sains*, maka antara nafsu dan nurani bertarung mendominasi. Apabila kadar moral manusia berkurang, maka nafsulah yang akan berkuasa sehingga berakibat pada kecenderungan untuk rusak.

a. Korelasi Al-Qur'an dengan Ilmu Kedokteran

Dalam hal ini ilmu psikologi dan ilmu kedokteran merupakan *Sains* (*Sains* terapan) yang paling dekat dengan Al-Qur'an karena objek keduanya merupakan manusia yang meliputi unsur jasmani dan rohaninya. Sementara Al-Qur'an diturunkan oleh Allah SWT melalui Nabi Muhammad SAW untuk mengatur segala bentuk dimensi kehidupan manusia baik pengaturan esensi jasadnya di dunia ataupun esensi rohaninya di akhirat. Dalam ilmu kedokteran, berdasarkan analisis diatas telah kita ketahui ilmu kesehatan serta metode pengobatan yang terurai dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

Dalam bukunya, Dr. su'dan mengungkapkan ayat kedua yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sudah ada sedikit terkandung masalah ilmu kedokteran, ialah masalah kejadian manusia yang menjadi dasar ilmu kedokteran. Yang kemudiaan berkembang menjadi ilmu *embryologia*, *ilmu fisiologia*, *ilmu anatomia*, serta ilmu-ilmu yang menunjukkan perkembangan manusia yang lainnnya. Dalam Al-Qur'an,

ayat-ayat yang berbicara tentang ilmu kesehatan dan cakupannya adalah:

170

- 1) Perintah menjaga kebersihan sebagai upaya preventif menyebarkan penyakit; QS. al-Baqarah 222, QS. al-Taubah 108, QS. al-A'raf 157, dan lain-lain.
- 2) Informasi beberapa penyakit menular yang patut dihindari penyebabnya, diantaranya: penyakit HIV/AIDS yang berasal dari hubungan seksual yang tidak terkontrol. Hal ini terdapat pada QS. Al-Isra' 32. Dalam ayat ini Al-Qur'an menyatakan bahwa senggama (persetubuhan) adalah berdasar fitrah. Ini sesuai dengan pendapat ilmu kesehatan dan kedokteran. Ayat lain yang serupa pembahasannya yaitu; QS. al-Baqarah 223.
- 3) Aturan-aturan tentang pemeliharaan kesehatan yaitu; QS, an-Naba' 9-11, perintah untuk berolahraga; QS. al-anfak 60. Dan masih banyak lagi ayat-ayat Al-Qur'an tentang ilmu kesehatan.

Bukti lain korelasi Al-Qur'an dengan sains adalah hasil buah pemikiran ilmuwan kedokteran muslim yang telah melaksanakan perintah ayat-ayat Al-Qur'an untuk menganalisis seluruh esensi alam termasuk hal paling kecil yang terdapat pada tubuh manusia lewat karya-karya mereka dibidang kedokteran. Salah satunya yang seringkali kita dengar adalah karya Ibnu Sina yang termasyhur, dengan judul *The Canon of Medicine*. Karya ini telah menjadi literature terbaik sepanjang

¹⁷⁰Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, 12.

delapan abad, dalam karyanya Ibnu Sina membahas tentang keadaan-keadaan sehat dan sakit tubuh manusia dengan tujuan mendapatkan cara yang sesuai untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan.¹⁷¹

Ringkasnya, sekalipun Al-Qur'an dan ilmu kedokteran rumpun yang berbeda, Al-Qur'an merupakan norma pokok yang paripurna dan ilmu kedokteran merupakan hasil dari buah pemikiran manusia, namun keduanya bersinergi dan berkorelasi yang sangat erat. Pembahasan-pembahasan tentang tubuh manusia dengan segala dimensinya telah terlebih dahulu diterangkan dalam Al-Qur'an.

b. Korelasi Al-Qur'an dengan Ilmu Psikologi.

Begitupun ilmu psikologi, begitu banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang eksistensi jiwa manusia, bahkan latar belakang terciptanya pemikiran para psikolog muslim untuk memberikan nuansa Islami pada psikologi dikarenakan teori-teori psikologi barat menafikan hal-hal yang dianggap harus ada menurut psikolog muslim dalam rangka focus psikolog yang mengkaji jiwa manusia. Adapun alasan psikolog muslim merevolusi teori barat adalah:

1. Menafikan tuhan dalam segala dimensi ketika mengkaji psikologi
2. Epistemology yang digunakan terfokus pada *empiris positivistic*¹⁷² dan *empirisme humanistik*¹⁷³

¹⁷¹Yuliani Liputo, *Sejarah dan Filsafat Sains* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1994), 118.

¹⁷²Empiris berasal dari kata *emperia* yang berarti pengalaman. Menurut Thomas Hobbes pengenalan terhadap pengetahuan berawal dari pengalaman inderawi. Sedangkan positivistic aliran paradigma *Sains* yang menyatakan bahwa realitas ada dalam kenyataan yang berjalan sesuai dengan hukum alam. Maka dalam pengertian ini, sifat kajian yang diarahkan oleh para psikolog Barat berpendirian bahwa pengetahuan yang mencakup psikologi terbatas sampai pada

3. Tidak mengungkap ruh sebagai struktur utama kepribadian manusia

Berpusat pada *antroposentris*¹⁷⁴ oleh karena itu mereka menawarkan solusi atas psikologi barat dengan mengajukan hal-hal: *Pertamatheism* atau *desekularisasi*, *Kedua, antroporeligius. Ketiga,* dimensi ruh sebagai struktur psikis (kepribadian) yang utama bagi manusia.

Maka dari sinilah hingga abad kita berpijak Psikologi Islami selalu sesuai dengan problematika kejiwaan manusia yang selalu membutuhkan pemecahan spiritual dan emotional. Adapun contoh dari sekian banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang jiwa manusia adalah:

1. Penyakit-penyakit jiwa antara lain: Riya (QS. an-Nisa:142 dan at-Taubah:67), ujub atau rasa bangga diri (QS. Fussilat:51), perselisihan (QS. al-Maidah:48), sombong (QS. al-Mu'min: 76), iri hati (QS. an-Nisa: 32), Dan masih banyak lagi ayat-ayat Al-Qur'an tentang penyakit-penyakit jiwa.
2. Penanggulangan penyakit-penyakit hati; Perintah berdzikir (QS. al-Rad:28), melaksanakan shalat (QS. al-Isra: 79), perintah berpuasa (QS. al-Baqarah: 183).

pengalaman dan fakta yang bisa diamati. Lihat : Muhammad Muslih, *Filsafat Ilmu*, (Yogyakarta : Belukar, 2006), 52-77.

¹⁷³ Empirisme Humanistic, empiris berarti pengalaman, sedangkan humanistic berarti manusia. Lihat : J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, 231. Maka dari hal ini keduanya mempunyai makna pengalaman yang dihasilkan oleh manusia menjadi objek kajian psikologi barat.

¹⁷⁴Antroposentris berarti tinjauan memusat pada manusia, suatu paham bahwa manusialah yang merupakan pusat alam semesta. Lihat : Tim Prima Pena, *Kamus Ilmiah Populer*, 38. Pandangan yang menyatakan bahwa manusia merupakan sentralitas atau fakta yang paling penting dalam semesta ini. Lihat: J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, 31.

Dari uraian tersebut tentunya dapat kita pahami korelasi yang sangat operasional antara Al-Qur'an dan *sains* dalam pengobatan penyakit jasmani dan ruhani. Keduanya terbentuk secara integrative dalam posisinya sebagai peta petunjuk bagi perjalanan kehidupan manusia. Al-Qur'an sebagai norma utama menuntun manusia agar senantiasa menggali seluruh bentuk pengetahuan kekuasaan Allah SWT, sementara sains merupakan media manusia dalam melaksanakan tuntunan tersebut.

