

**POLA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN:
(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)**

Ria Puspitasari¹

ria.kampus@gmail.com

Abstrak

Saat ini kajian tentang kesehatan menjadi sesuatu yang sangat diminati, terlebih lagi dengan kondisi dunia yang sedang tak henti-hentinya diserang pandemi, dalam tulisan ini penulis akan menggali tentang pola hidup sehat menurut al-Qur'an dengan berangkat dari ayat-ayat tentang kesehatan. Penulis menggunakan metode Maudhu'i atau yang kita kenal dengan metode tematik, yaitu metode yang ditempuh oleh seorang mufassir dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki tujuan dan tema yang sama. Penelitian ini bersifat kajian pustaka (library research) yang dilakukan dengan cara dokumentasi, yaitu dengan cara mengumpulkan data dengan cara mencari serta menelaah data kualitatif yang sesuai dengan tema dari sumber primer dan sumber sekunder. Data yang digunakan adalah Al-Qur'an sebagai sumber primer dan data-data lain yang ada kaitannya sebagai sumber sekunder. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pola hidup sehat yang dipaparkan dalam al-Qur'an dibagi menjadi dua yaitu pola hidup sehat secara jasmani dan pola hidup sehat secara rohani. Hal ini sejalan dengan pola hidup sehat pada umumnya yang telah dijelaskan oleh para ahli kesehatan termasuk WHO, untuk mendapatkan kesehatan yang utuh manusia harus memperhatikan pola hidup sehat, bukan hanya kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani yang keduanya memiliki hubungan yang sangat erat dan saling mempengaruhi.

Kata Kunci : *Sehat, Al-Qur'an, Maudhu'i.*

¹ IAI Hasanuddin Pare

Abstract

currently the study of health is becoming something that is in great demand, especially with the world condition which is being constantly attacked by a pandemic, in this paper the author will explore a healthy lifestyle according to the Qur'an by departing from the verses about health. The author uses the Maudhu'i method or what we know as the thematic method, which is the method taken by a commentator by collecting verses of the Qur'an that have the same purpose and theme. This research is a library research which is carried out by means of documentation, namely by collecting data by searching and examining qualitative data according to the theme of primary and secondary sources. The data used is the Qur'an as a primary source and other related data as a secondary source. The results of this study reveal that the healthy lifestyle described in the Qur'an is divided into two, namely a physically healthy lifestyle and a spiritually healthy lifestyle. This is in line with a healthy lifestyle in general which has been explained by health experts including WHO, to obtain complete health, humans must pay attention to a healthy lifestyle, not only physical health but also spiritual health, both of which have a very close relationship and influence each other.

Keywords: *Healthy, Al-Qur'an, Maudhu'i .*

A. Pendahuluan

Kesehatan² merupakan hal terpenting yang harus dimiliki oleh setiap manusia yang hidup. Seseorang dikatakan sejahtera apabila memiliki kesehatan. Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu. Orang yang tidak menjaga kesehatannya cenderung sangat mudah sekali terkena penyakit, penyakit tersebut muncul dari pola hidup manusia yang tidak teratur, dalam hal ini lingkunganlah yang mempunyai peran yang dominan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya kesehatan manusia.³

Di masa sekarang ini penyakit yang datang tidak pernah melihat status orang baik dari kalangan sederhana maupun kalangan atas mempunyai peluang yang sama terhadap rentannya terserang penyakit, masa pandemi banyak mengajarkan manusia untuk lebih peduli dengan kesehatan, banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia mulai dari kebiasaan sehari-hari hingga lingkungan, kesehatan ini tidak bisa

²Kesehatan menurut Majelis Ulama' Indonesia (1983) dimaknai sebagai ketahanan jasmaniyah, ruhaniyah dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, memelihara serta mengembangkannya. Adapun menurut UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan dinyatakan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Lihat, Muhammad Syafrudin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah saw Jasmani dan Ruhani* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2011), 12.

³Syafrudin, *Hidup Sehat.*, 13.

dilihat hanya dari satu sisi jasmani saja atau psikologis saja tetapi keduanya karena sesungguhnya kesehatan itu mencakup jasmani dan rohani.⁴

Di dalam al-Qur'an telah dijelaskan berbagai ayat yang menganjurkan manusia untuk menjaga kesehatan mereka bukan hanya dari segi jasmani tetapi juga dalam segi rohaninya. Dalam menjaga kesehatan jasmani Islam mengajarkan manusia untuk memperhatikan pola makannya, pola tidur, kebersihan dan juga olahraga sedangkan dalam segi rohani Islam mengajarkan manusia untuk memperoleh ketenangan jiwanya dengan melakukan rangkaian ibadah.⁵ Selain menjaga kesehatan jasmaninya manusia juga harus menjaga kesehatan rohaninya, Ibnu Sina⁶ mengatakan bahwa sumber dari segala penyakit berawal dari pikiran manusia yang tidak tenang, pikiran bisa mempengaruhi kondisi kejiwaan manusia, dan jiwa memiliki pertalian dengan badan.⁷ Untuk itu menjaga kesehatan rohani juga sangat penting untuk mencapai kesehatan yang seutuhnya.

Berangkat dari pemikiran di atas, penulis berasumsi bahwa kajian tersebut sangat penting dan menarik untuk diangkat serta diketahui bagaimana sebenarnya pola hidup sehat yang dijelaskan dalam al-Qur'an. Untuk itu penulis mengangkat tema ini dengan harapan dapat menambah wawasan keilmuan khususnya dalam bidang kesehatan dengan berlandaskan pada al-Qur'an.

B. Metodologi Penelitian

Dalam melaksanakan suatu penelitian, metodologi sangat diperlukan untuk membantu menganalisa dan memecahkan permasalahan yang dikaji serta memudahkan kita dalam menyusun karya tulis itu sendiri. Metode penelitian adalah cara bagaimana peneliti mencapai tujuan atau memecahkan masalah. Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian karena berhasil tidaknya suatu penelitian sangat ditentukan oleh bagaimana peneliti memilih metode yang tepat. Adapun

⁴ Syafrudin, *Hidup Sehat* ., 11.

⁵ Muhammad Abdul Halim, *Memahami al-Qur'an: Pendekatan Gaya dan Tema*, terj. Rofik Suhud (Bandung: Marja`, 2002), 21.

⁶ Nama lengkapnya adalah Abu Ali al-Husain ibn Abdillah bin Hasan ibn Ali ibn Sina. Dikenal di Eropa dengan nama Avicena. Ia dilahirkan pada tahun 370 H (980 M) disuatu tempat yang bernama Afsyana di Bukkhara. Beliau terkenal sebagai ahli kedokteran. Lihat, Muhaimin, dkk, *Studi Islam, Ragam Dimensi dan Pendekatan* (Jakarta: Kencana, 2012), 328.

⁷ Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1991), 120.

metodologi adalah serangkaian metode yang saling melengkapi yang digunakan dalam melakukan penelitian.⁸

Guna mendapatkan hasil penelitian yang sistematis dan ilmiah maka penelitian ini menggunakan seperangkat metode dalam tulisan ini, jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*)⁹, ada dua sumber data yang penulis gunakan data primer yaitu al-Qur'an dan data sekunder berupa artikel, buku dan kitab-kitab yang terkait dengan pembahasan ini. Metode pengumpulan data yang penulis gunakan adalah metode dokumentasi dengan mengumpulkan berbagai karya pustaka yang kemudian dianalisis dengan cara kualitatif. Metode Analisis datanya¹⁰ menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu sebuah metode yang bertujuan memecahkan permasalahan yang ada, dengan menggunakan teknik deskriptif yakni penelitian, analisa dan klasifikasi.¹¹ Sedang teknik analisisnya adalah analisis isi (*content analysis*) yaitu teknik yang digunakan untuk menganalisis makna yang terkandung di dalam data yang dihimpun melalui riset kepustakaan.¹²

Untuk mendapatkan informasi terkait ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan pola hidup sehat dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *mawdu'iy*¹³ yakni dengan cara mengkaji informasi-informasi dari ayat-ayat al-Qur'an dan kemudian penulis akan meneliti setiap ayat dalam tiap-tiap surat yang membicarakan

⁸Suharsini Arikunto, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), 22.

⁹*Library research* yaitu suatu kajian penelitian dengan mencari informasi-informasi serta data-data yang semuanya berasal dari bahan tertulis yang relevan dengan tema yang dibahas. Fungsi tinjauan pustaka adalah untuk memperkuat teori yang diajukan, juga untuk hal-hal sebagai berikut: memperdalam pengetahuan mengenai masalah yang sedang diteliti, menyusun kerangka pemikiran secara logis dan sistematis serta akurat, mempertegas landasan teoritis yang dijadikan landasan untuk berpikir, mempertajam konsep-konsep yang digunakan, sehingga mempermudah dalam perumusan hipotesis. Lihat, Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Hukum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), 163.

¹⁰Analisa data merupakan proses penyusunan data agar dapat diinterpretasi. Penyusunan data berarti klasifikasi data dengan pola, tema atau kategori tertentu. Langkah pertama dalam analisis data adalah pengumpulan data, perbaikan kerangka data sehingga lebih akurat, penyusunan unsur-unsur data yang lemah secara empiris sehingga lebih bermakna, melakukan perubahan yang mengarah pada pengumpulan data guna mempermudah pelaksanaan penelitian berikutnya. Lihat, Saebani, *Metode Penelitian*., 95.

¹¹ Winarno Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah* (Bandung: Tarsito, 1994), 138-139.

¹² Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1998), 163.

¹³Metode tafsir *mawdu'iy* juga disebut dengan metode tematik karena pembahasannya berdasarkan tema-tema tertentu yang terdapat di dalam al-Qur'an . Ada dua cara dalam tata kerja tafsir *mawdu'iy* ini. Pertama, dengan cara menghimpun seluruh ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berbicara tentang suatu masalah (*mawdu'iy* atau tema) tertentu mengarah kepada suatu tujuan sama. Sekalipun turunya berbeda dan tersebar dalam berbagai surat dalam al-Qur'an . Kedua, penafsiran yang dilakukan berdasarkan surat al-Qur'an cara pertama lebih populer sehingga setiap ada penggunaan istilah tafsir *mawdu'iy* yang terlintas dalam pikiran seseorang seperti dikemukakan pada cara pertama di atas. Lihat M. Alfatih Suryadilaga, *Metodologi Ilmu tafsir* (Yogyakarta: teras, 2005), 47.

pola hidup sehat serta mengklasifikasikan ayat-ayat tersebut sesuai dengan pembagian pola hidup sehat. Atau dengan kata lain dianalisis melalui metode tafsir *mawdu'*iy (tafsir tematik).

C. Pembahasan

1. Pola Hidup Sehat

Pengertian sehat menurut WHO adalah *“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”*. Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, bersantai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik atau bisa dikatakan bahwa sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.¹⁴

Sedangkan, menurut Soekidjo yang dimaksud pola hidup adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Hanlon menyatakan sehat itu mencakup keadaan pada diri seseorang secara menyeluruh tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Rusli Ruthan menyatakan bahwa pola hidup sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung maupun tidak dengan konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.¹⁵

Dengan demikian berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan kesehatan adalah suatu keadaan yang meliputi kesehatan jasmani, rohani dan sosial, lebih khusus lagi bahwa hidup sehat adalah suatu keadaan hidup yang mencakup semua aspek, yaitu jasmani, rohani, sosial, serta produktif secara ekonomi. Sedangkan, pengertian pola hidup adalah aktifitas yang dikerjakan oleh individu yang terwujud

¹⁴Ahmad Syauqi Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan dalam syari'at islam* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 1999), 4.

¹⁵Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat* (Jakarta: Pustaka Inspira, 2014), 54.

dalam tindakan atau sikap karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Macam-macam Kesehatan

a. Kesehatan Jasmani

Yang dimaksud dengan sehat jasmani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan¹⁶. Ciri-cirinya antara lain: persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti: pola makan sehat, manajemen tidur dan istirahatnya baik, pencernaan juga baik. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan untuk kesehatan jantung, banyak gerak untuk menjaga kelenturan otot dan rutin berolahraga untuk menjaga kekuatan tulang.¹⁷

b. Kesehatan rohani

Kesehatan psikis/rohani menurut Zakiah Drajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah:

Terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.¹⁸

Apabila psikologis (rohani) seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati dan tidak menganggapnya sebagai beban, sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya. Kebahagiaan ini lah yang menjadikan rohaninya sehat, karena tidak ada pikiran yang memberatkan jiwanya.¹⁹

Berikut merupakan ciri-ciri utama seseorang yang sehat rohaninya:

a. Memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya.

¹⁶ In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Mengungkap Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir* (Semarang: Syifa Press, 2006), 29.

¹⁷ Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 239.

¹⁸ In'amuzzahidin, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono,...* 29.

¹⁹ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan,...* 240.

- b. Mampu membebaskan dirinya dari penyakit-penyakit hati
- c. Mampu beradaptasi terhadap kenyataan
- d. Mampu memperoleh kepuasan dari upaya perjuangan hidupnya
- e. Lebih senang memberi dari pada menerima
- f. Dapat bersosialisasi dengan baik
- g. Bebas dari kecemasan atau ketegangan
- h. Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian
- i. Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama.²⁰

3. Islam dan Pola Hidup Sehat

- a. Beberapa hal-hal pokok yang terkandung dalam syari'at tentang kesehatan.
 - a) *Sanitation and personal hygiene* (kesehatan lingkungan dan kesehatan perorangan), yang meliputi kebersihan badan, tangan, gigi, kuku dan rambut. Demikian juga kebersihan lingkungan, jalan, rumah, tata kota, saluran irigasi, sumur serta tebing-tebingnya.
 - b) *Epidemiologi* (Preventif penyakit menular) melalui karantina, preventif kesehatan, tidak memasuki suatu daerah yang terjangkit wabah penyakit, berobat kedokter dan lain-lain.
 - c) Memerangi binatang melata, serangga dan hewan yang menularkan penyakit kepada manusia. Untuk itu diperintahkan agar membunuh tikus, kalajengking dan musang serta membunuh serangga yang berbahaya, serta makruh memelihara anjing dirumah karena air liurnya najis dan diharamkannya babi karena banyak mengandung penyakit.
 - d) *Nutrition* (kesehatan makanan)
Tentang kesehatan makanan ini terbagi menjadi 3 bagian, yaitu:
 - 1) Menu makanan yang bermanfaat kepada kesehatan jasmani, seperti tumbuh-tumbuhan, daging binatang darat, laut dan segala sesuatu yang dihasilkan dari daging, madu, kurma, susu, dan semua yang bergizi.
 - 2) Tata makanan, Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, makan bukan karena lapar hingga kekenyangan, diet ketika sedang sakit,

²⁰ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-Qur'an Tematik*. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009), 348-361.

memerintahkan berpuasa agar usus dan perut besarnya dapat beristirahat dan tidak berbuka dengan berlebih-lebihan atau melampaui batas.

- 3) Mengharamkan segala sesuatu yang berbahaya bagi kesehatan, seperti bangkai, darah dan daging babi.
- e) *Sex hygiene* (kesehatan seks) yakni meliputi beberapa hal yang berkaitan dengan seks, embrio dan perkembangannya, pendidikan seks, cara memilih istri bahkan program pendidikan tentang hubungan seks yang aman. Demikian juga tentang kebersihan seks, seperti mandi setelah bersetubuh, tidak menggauli istri ketika haid dan lain-lain.
- f) *Mental and psychic hygiene* (kesehatan mental dan jasmani) yakni ajaran untuk mencegah sebab terjadinya stres. Untuk itu Islam mengajarkan untuk bersabar dalam menghadapi cobaan, tidak putus asa, selain itu Islam juga melarang untuk menggunakan hal-hal yang berbahaya bagi tubuh seperti meminum khamr dan lain-lain.
- g) *Body build* (bina raga), Islam mendorong untuk memiliki keterampilan dan olahraga seperti menunggang kuda, renang, memanah, gulat dan berbagai perlombaan olahraga yang bermanfaat.
- h) *Occupational medicine* (kesehatan kerja) hal ini berkaitan dengan jaminan pekerjaan, upah dan profesionalisme kerja.
- i) *Geriatrics*²¹ (memelihara manula), banyak ayat-ayat al-Qur'an maupun sunah yang berisi tentang perintah untuk menghormati, merawat, dan menjaga mereka serta menyayangnya seperti menyayangi diri kita sendiri.
- j) *Maternal and child health* (kesehatan ibu dan anak), Islam menganggap bahwa menyusui anak merupakan perjuangan sama halnya dengan kaum laki-laki yang sedang berjihad. Sedangkan mati ketika menyusui anak sama halnya dengan orang yang mati syahid di medan pertempuran. Demi kesehatan anak dalam Islam juga diajarkan bahwa wajib menyusui anak itu minimal 2 tahun.

²¹Geriatrics adalah salah satu cabang ilmu kedokteran modern. Kedokteran Islam sebenarnya yang pertama kali mempromosikannya. Orang yang memperkenalkan ini pertama kali adalah Ibnu Sina dalam karyanya "al-Qonun" dibawah sub bab "Thibul Musinin was Syuyukh" (pemeliharaan orang-orang manula dan orang jompo). Lihat. Ahmad Syauqi Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan dalam syari'at islam* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 1999), 7.

- k) Peraturan-peraturan kesehatan untuk melayani kesehatan dan dispensasi pelayanan. Islam adalah agama pertama yang memerintahkan agar tidak menyerahkan perawatan kesehatannya kecuali kepada yang ahli (profesional).
 - l) Metode teologis untuk menciptakan masyarakat yang sehat.²²
- b. Prinsip kesehatan dalam Islam
- Secara umum, prinsip kesehatan dalam Islam, antara lain:
- a. Agama Islam bertujuan memelihara agama, jiwa, akal, kesehatan, harta dan keturunan umat manusia
 - b. Anggota badan dan jiwa merupakan milik Allah SWT yang dikaruniakan kepada manusia agar dimanfaatkan, bukan untuk disalah gunakan atau diperjual belikan
 - c. Penghormatan dan hak asasi manusia dianugerahkan kepada seluruh manusia tanpa membedakan ras dan agama
 - d. Larangan merendahkan derajat manusia baik yang hidup maupun yang mati
 - e. Jika ada pertentangan kepentingan antara orang yang hidup dan orang yang mati, maka dahulukanlah kepentingan orang yang hidup.²³

4. Ayat-ayat Tentang pola Hidup Sehat

Ayat-ayat tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an secara keseluruhan ada 526 ayat yang tersebar dalam 227 surat, ayat-ayat tersebut dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Tentang kesehatan jasmani ini penulis bagi dengan beberapa sub bab diantaranya adalah ayat tentang memperhatikan pola makan, istirahat, olahraga, dan juga menjaga kebersihan. Sedangkan untuk mencapai kesehatan rohani ini bisa di dapat dengan berdzikir. Berikut adalah beberapa ayat yang termasuk kedalam ayat-ayat tentang pola hidup sehat tersebut:

- 1) Ayat tentang kesehatan jasmani
 - a. Memperhatikan makan dan minum

Mengenai makanan ini sekurang kurangnya ada 124 ayat yang dijelaskan dalam al-Qur'an dan 124 ayat tersebut tersebar didalam 57 surat.

²² Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan.*, 4-8.

²³ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, 230.

Ayat-ayat tersebut diperoleh dengan melakukan pencarian menggunakan kata *اكل – يا كل* dan terdapat 100 ayat yang tersebar didalam 40 surat yaitu, QS. Al-Maidah (5): ayat 3, 66, 113, 75, 4, 88, 62, 63, 42, QS. Thoha (20): ayat 121, 54, 81, QS. Yusuf (12): ayat 14, 17, 36, 41, 47, 48, 13, 43, 46, QS. Al-A'raf (7): ayat 73, 19, 31, 160, 161, QS. Hud (11): ayat 64, QS. As-Sajadah (32): ayat 27, QS. Saba' (34): ayat 14, 15, 16, QS. Muhammad (37): ayat 12, QS. Ali Imran (3): ayat 183, 130, 49, QS. Al-Baqarah (2): ayat 188, 174, 275, 35, 57, 58, 60, 168, 172, 187, 65, QS. An-Nisa' (4): ayat 2, 29, 6, 10, 4, 161, QS. Al-An'am (6): ayat 119, 121, 118, 141, 142, QS. An-Nahl (16): ayat 14, 5, 114, 69, QS. An-Nur (24): ayat 61, QS. Al-Mu'minun (23): ayat 19, 21, 33, 51, 20, QS. Fatir (35): ayat 12, QS. As-Shafat (37): ayat 91, 66, QS. Ghafir (40): ayat 79, QS. Az-Zuhruf (43): ayat 73, QS. Ad-Dariyat (51): ayat 27, QS. Al-Fajr (89): ayat 19, QS. Yunus (10): ayat 24, QS. Al-Furqan (25): ayat 7, 8, 20, QS. Al-Hujurat (49): ayat 12, QS. Al-Haqqah (69): ayat 27, 24, QS. Al-Hijr (15): ayat 3, QS. Yasin (36): ayat 35, 33, 27, QS. At-Taubah (9): ayat 34, QS. Al-Anbiya (21): 8, QS. Al-Anfal (8): ayat 69, QS. Al-Hajj (22): ayat 28, 36, QS. At-Thur (52): ayat 19, QS. Al-Mulk (67): ayat 15, QS. Al-Mursalat (77): ayat 43, 46, QS. Al-Waqiah (56): ayat 52, QS. Al-Fiil (105): ayat 5, QS. Ar-Ra'd (13): ayat 4, 35, QS. Ibrahim (14): ayat 25, QS. Al-Kahfi (18): ayat 33 dan juga menggunakan kata *طعام* terdapat 24 ayat yang tersebar di dalam 17 surat yaitu: QS. Al-Baqarah (2): ayat 61, 184, 259, QS. Ali Imran (3): ayat 93, QS. Al-Maidah (5): ayat 5, 75, 95, 96, QS. Yusuf (12): ayat 37, QS. Al-Anbiya' (21): ayat 8, QS. Al-Furqan (25): ayat 7, 25, QS. Al-Ahzab (33): ayat 35, QS. Ad-Dukhon (44): ayat 44, QS. Al-Haqqah (69): ayat 34, 36, QS. Al-Insan (76): ayat 8, QS. Al-Ghasiyah (88): ayat 6, QS. Fajr (79): ayat 18, QS. Al-Ma'un (107): ayat 3, QS. Al-Kahfi (18): ayat 19, QS. Al-Muzammil (73): ayat 13, QS. Abasa (80): ayat 24, QS. Muhammad (47): ayat 15.²⁴

Sedangkan kalau dalam hal minuman sekurang-kurangnya ada 35 ayat yang dijelaskan dalam al-Qur'an, dan 35 ayat tersebut tersebar didalam 22

²⁴ Muhammad Fuad Abd Baqi, *Mu'jam al-mufarras li alfadh al-qur'an* (al- Qahirah: Dar al-Hadith,t.th), 35-36 dan 426.

surat, ayat-ayat tersebut diperoleh dengan melakukan pencarian menggunakan kata يشرب- يشرب yaitu: QS. Al-Baqarah (2): ayat 249, 60, 187, 93, 259, QS. Al-Mu'minun (23): ayat 32, 33, QS. Al-Waqiah (56): ayat 68, 55, 54, QS. Al-Insan (76): ayat 6, 5, 21, QS. Al-Mutaffifin (83): ayat 28, QS. Al-A'raf (7): ayat 31, 160, QS. At-Thur (52): ayat 19, QS. Al-Haqqah (69): ayat 24, QS. Al-Mursalat (77): ayat 43, QS. Muhrim (19): ayat 26, QS. As-Syuara' (26): ayat 155, QS. Al-Qamar (54): ayat 28, QS. An-Nahl (16): ayat 66, 10, 69, QS. As-Shaffat (37): ayat 46, QS. Muhammad (47): ayat 15, QS. Al-An'am (6): ayat 70, QS. Yunus (10): ayat 4, QS. Al-Kahfi (18): ayat 29, QS. Shad (38): ayat 42, 51, QS. An-Naba' (78): ayat 24, QS. Fatir (35): ayat 12, QS. Yasin (36): ayat 73.²⁵ Dari 159 ayat tersebut diantaranya adalah :

a) QS. al-Baqarah (2) : 172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.”

b) QS. al-A'raf (7) : 31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

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

c) QS. Abasa (80) : 24

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

“ Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”

b. Istirahat yang cukup

²⁵. Abd Baqi, *Mu'jam al-mufarras.*, 377-378.

Tentang istirahat ini di dalam al-Qur'an terdapat dalam 90 ayat yang tersebar pada 61 surat,²⁶ Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata yang berhubungan dengan tidur yaitu *الليل* dan *النوم*, dengan kata *الليل* terdapat 81 ayat yang tersebar dalam 52 surat yaitu: QS. Al-Baqarah (2): ayat 164, 187, 274, 51, QS. Ali Imran (3): ayat 27, 113, 190, QS. Al-An'am (6): ayat 13, 60, 76, 96, QS. Al-A'raf (4): ayat 54, 142, QS. Yunus (10): ayat 6, 27, 67, QS. Hud (11): 81, 114, QS. Ar-Ra'd (13): ayat 10, QS. Ibrahim (14): ayat 33, QS. Al-Hijr (15): ayat 65, QS. An-Nahl (16): ayat 12, QS. Al-Isra' (17): ayat 12, 78, 79, QS. Thaha (20): ayat 130, QS. Al-Anbiya' (21): ayat 20, 33, 42, QS. Al-Hajj (22): ayat 61, QS. Al-Mu'minin (23): ayat 80, QS. An-Nur (24): ayat 44, QS. Al-Furqan (25): ayat 47, 62, QS. An-Naml (27): ayat 76, QS. Al-Qashas (28): ayat 71, 72, 73, QS. Ar-Rum (30): ayat 23, QS. Luqman (31): ayat 29, QS. Saba' (34): ayat 33, 18, QS. Fatir (13): ayat 13, QS. Yasin (36): ayat 37, 40, QS. As-Shaffat (37): ayat 138, QS. Az-Zumar (39): ayat 5, 9, QS. Ghafir (40): ayat 61, QS. Fusilat (41): ayat 37, 38, QS. Al-Jasiyah (45): ayat 5, QS. Qaaf (50): ayat 40, QS. Ad-Dariyat (51): ayat 17, QS. At-Thur (52): ayat 49, Al-Hadid (57): ayat 6, QS. Al-Muzammil (73): ayat 2, 6, 20, QS. Al-Mudatsir (74): ayat 33, QS. Al-Insan (76): ayat 26, QS. An-Naba' (78): ayat 10, QS. At-Takwir (81): ayat 17, QS. Al-Fajr (89): ayat 4, 2, QS. As-Syams (91): ayat 4, QS. Al-Lail (92): ayat 1, QS. Ad-Dukhon (44): ayat 3, 23, QS. Nuh (71): ayat 5, QS. Al-Insan (76): ayat 26, QS. Al-Qadr (97): ayat 1, 2, 3, QS. An-Naziat (79): ayat 29, QS. Maryam (19): ayat 10, QS. Al-Haqqah (69): ayat 7 dan dengan kata *النوم* terdapat 9 ayat yang tersebar dalam 9 ayat pula yaitu: QS. Al-Baqarah (2): ayat 255, QS. Al-Furqan (25): ayat 47, QS. An-Naba' (78): ayat 9, QS. Al-A'raf (7): ayat 97, QS. Al-Qalam (68): ayat 19, QS. As-Saffat (38): ayat 102, QS. Al-Anfal (8): ayat 43, QS. Ar-Rum (30): ayat 23, QS. Az-zumar (39): ayat 42. Dari 90 ayat tersebut di antaranya adalah:

a) QS. Yunus (10) : 67

²⁶Abd Baqi, *Mu'jam al-mufarras.*, 656-657 dan 729.

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“ Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar.”

b) QS. Furqon (25) : 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

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

c) QS. Al-Mu'minin (40) : 61

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَدُوٌّ
فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

“ Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.”

c. Kebersihan

Dalam al-Qur'an tentang kebersihan ini sekurang-kurangnya ada 26 ayat yang tersebar dalam 18 surat, data ini diperoleh dengan melakukan pencarian menggunakan kata *يطهر – طهر*, ayat- ayat tersebut yaitu: QS. Al-Baqarah (2): ayat 222, 125, 232, 25, QS. Ali Imran (3): ayat 42, 55, 15, QS. At-Taubah (9): ayat 103, 108, QS. Al-Maidah (5): ayat 41, 6, QS. Al-Anfal (8): ayat 11, QS. Al-Ahzab (33): ayat 33, 53, QS. Al-Hajj (22): ayat 36, QS. Al-Muddatsir (74): ayat 4, QS. Al-A'raf (7): ayat 82, QS. An-Naml (27): ayat 56, QS. Al-Furqon (25): ayat 48, QS. Al-Insan (76): ayat 21, QS. Hud (11): ayat 78, QS. Al-Mujaddalah (58): ayat 12, QS. An-Nisa' (4): ayat 57, QS.

Abasa (80): ayat 14, QS. Al-Bayinah (98): ayat 2, QS. Al-Waqiah (56): ayat 79.²⁷ Di antara ayat-ayat tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

a) QS. Al-Baqarah (2) : 222

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ
وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ
اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

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

b) QS. Al Maidah (5) : 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ
إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ
جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ
مِنَ الْعَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا
فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ
حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“ Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam

²⁷ Abd Baqi, *Mu'jam al-mufarras.*, 428-429.

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.”

c) QS. Al Anfal (8) : 11

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رَجَزَ 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 mesmperteguh dengannya telapak kaki(mu).”

d. Olahraga

Dalam al-Qur'an tidak ada kata khusus yang menjelaskan tentang olahraga, dalam pencarian kami menggunakan kata قوی - يقوى yang berarti kuat, karena biasanya kekuatan itu diperoleh dari sebuah olahraga yang rutin dengan menggunakan kata tersebut dapat ditemukan 38 ayat yang tersebar dalam 25 surat yaitu: QS. Al-Baqarah (2): ayat 63,93, 165, QS. Al-A'raf (7): ayat 145, 171, QS. Al-Anfal (8): ayat 60, 52, QS. At-Taubah (9): ayat 69, QS. Hud (11): ayat 66, 80, 52, QS. An-Nahl (16): ayat 92, QS. Al-Kahfi (18): ayat 39, 95, QS. Maryam (19): ayat 12, QS. An-Naml (27): ayat 33, 39, QS. Al-Qasas (28): ayat 76, 78, 26, QS. Ar-Rum (30): ayat 9, 54, QS. Fatir (40): 21, 82, QS. Fusilat (41): ayat 15, QS. Muhammad (47): ayat 13, Qs. Ad-Dzariyat (51): ayat 58, QS. At-Takwir (81): ayat 20, QS. At-Thariq (82): ayat 10, QS. An-Najm (35): ayat 5, QS. Al-Hajj (22): ayat 40, 74, QS. Ghafir (40): ayat 22, QS. As-Syuara' (42): ayat 19, QS. Al-Hadid (57): 25, QS. Mujaddalah (58):

ayat 21, QS. Al-Ahzab (33): ayat 25, QS. Al-Waqiah (56): ayat 73.²⁸ Dari ke 38 ayat tersebut kami mengambil 3 ayat yang berkaitan dengan olahraga yaitu:

a) Qs. Al-Anfal (8) : 60

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

“ Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).”

b) QS. Al-Munafiqun (63) : 8

يَقُولُونَ لَئِنْ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ وَلِلَّهِ
الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ

“ Mereka berkata: "Sesungguhnya jika kita telah kembali ke Madinah, benar-benar orang yang kuat akan mengusir orang-orang yang lemah dari padanya." Padahal kekuatan itu hanyalah bagi Allah, bagi Rasul-Nya dan bagi orang-orang mukmin, tetapi orang-orang munafik itu tiada mengetahui.”

c) QS. Al-Qashas (28) : 26

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ
الْأَمِينُ

²⁸ Abd Baqi, *Mu'jam al-mufarras.*, 587-588.

“ Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya"

2) Ayat tentang kesehatan rohani

Kesehatan rohani manusia dapat diperoleh dengan cara berdzikir atau mendekatkan diri kepada Allah (dzikrullah). Dalam al-Qur'an ayat tentang dzikir ini terdapat 213 ayat yang tersebar dalam 44 surat, ayat-ayat tersebut diperoleh dengan melakukan pencarian menggunakan kata *يذكر - يذكر* yaitu: QS. Al-Ahzab (33): ayat 21, 39, 9, 41, QS. Al-A'la (87): ayat 15, 9, 10, QS. Al-Isra' (17): ayat 46, 41, QS. Al-Mudatsir (74): ayat 55, 56, QS. Abasa (80): ayat 12, 14, QS. Ali Imran (3): 135, 41, 191, 103, 7, 58, QS. As-Syuara' (26): ayat 227, 5, QS. Al-Baqarah (2): ayat 102, 235, 40, 47, 63, 122, 198, 200, 202, 231, 239, 152, 114, 282, 221, 269, QS. Al-Kahfi (18): ayat 63, 24, 57, 70, 83, QS. Yusuf (12): ayat 75, 42, 104, QS. Az-Zuhruf (43): ayat 13, 5, 36, 44, QS. Ghafir (40): ayat 44, 58, 13, QS. Thaha (20): ayat 34, 44, 99, 113, QS. Maryam (19): ayat 67, 16, 41, 51, 54, 56, 2, QS. Al-Anbiya' (21): ayat 36, 60, 2, 7, 24, 36, 42, 50, 105, 48, QS. Al-Hajj (22): ayat 28, 34, 36, 35, 40, QS. Al-Maidah (5): ayat 110, 4, 7, 11, 20, 13, 14, 91, QS. An-Nisa' (4): ayat 142, QS. Al-An'am (6): ayat 138, 118, 119, 121, 70, 44, 80, 152, 126, QS. AS-Shaffat (37): ayat 13, 155, 2, 168, QS. Al-A'raf (7): ayat 205, 69, 74, 86, 171, 165, 201, 3, 57, 26, 130, 63, QS. Shad (48): ayat 17, 41, 45, 48, 29, 1, 8, 32, 49, 87, QS. Al-Ahqaf (46): ayat 21, QS. Al-Muzamil (73): 8, QS. Al-Insan (76): ayat 25, QS. Al-Anfal (8): ayat 26, 45, 2, 57, QS. Ibrahim (14): ayat 6, 5, 25, 52, QS. Fatir (33): ayat 3, 37, QS. Al-Jum'ah (62): ayat 10, 9, QS. QS. Az-Zumar (39): ayat 45, 9, 27, 22, 23, QS. Muhammad (37): ayat 20, QS. An-Nur (24): ayat 36, 1, 27, 37, QS. QS. Qof (50): ayat 45, QS. Ad-Dzariyat (51): ayat 55, 49, QS. At-Thur (52): ayat 29, QS. Al-Ghasiyah (88): ayat 21, QS. As-Sajdah (32): ayat 22, 15, 4, QS. Yasin (36): ayat 19, 11, 69, QS. Al-Furqan (25): ayat 73, 62, 50, 18, 29, QS. Yunus (10): ayat 3, QS. Hud (11): ayat 24, 30, QS. An-Nahl (16): ayat 17, 90, 13, 43, 44, QS. Al-Mu'minin (23): ayat 85, QS. An-Naml (27): ayat 62, QS. Al-Jasiyah (45):

ayat 23, QS. Al-Waqiah (56): ayat 62, QS. Al-Haqqah (69): ayat 42, QS. Ar-Ra'd (13): ayat 19, 28, QS. An-Naziat (79): ayat 35, QS. Al-Fajr (89): ayat 23, QS. Al-Qashar (28): 43, 46, 51, QS. Ad-Dukhon (44): ayat 58, QS. At-Taubah (9): ayat 126, QS. Al-Hijr (15): ayat 6, 9, QS. Al-Angkabut (29): ayat 45, 27, QS. Fusilat (41): ayat 41, QS. Al-Qamar (54): ayat 17, 22, 25, 32, 40, QS. Al-Hadid (57): ayat 16, QS. Al-Mujadalah (58): ayat 19, QS. Al-Munafiqun (63): ayat 4, QS. Al-Qalam (68): 51, 52, QS. Al-Jin (72): ayat 17, QS. At-Thalaq (65): ayat 10, QS. Al-Mursalat (77): ayat 5²⁹, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. QS. Ar-Ra'd (13) : 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

b. QS. Al-Anfal (8) : 45

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“ Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu memerangi pasukan (musuh), Maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya (Maksudnya ialah: memperbanyak zikir dan doa) agar kamu beruntung.

c. QS. Al-Baqarah (2): 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“ Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”

5. Analisis ayat-ayat pola Hidup Sehat dan Hubungannya dengan Fakta Ilmiah

Berikut akan kami tampilkan manfaat melakukan pola hidup sehat secara ilmiah yang erat kaitannya dengan ayat al-Qur'an.

a. Mengikuti pola makan

²⁹ Abd Baqi, *Mu'jam al-mufarras.*, 270-275.

Dalam al-Qur'an Allah telah memerintahkan kepada manusia untuk mengkonsumsi makanan yang sifatnya *h}alalan* dan *t}ayiban*. Allah Maha bijaksana. Allah menghalalkan demikian banyak makanan dan minuman, dan mengharamkan sedikit saja darinya. Hal ini karena rahmat dan kasih sayang-Nya terhadap hamba-Nya. Sebagai buktinya, Allah tidak memerinci segala macam makanan dan minuman yang halal karena terlalu banyak jumlah dan macamnya. Sebaliknya, Dia memerinci satu-persatu makanan dan minuman yang haram karena jumlahnya yang sangat sedikit dibanding yang halal.³⁰

Lebih jauh, Islam mengemukakan secara rinci dan gamblang jenis-jenis makanan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi manusia karena pengaruh positif dalam meningkatkan kualitas kesehatannya. Di antaranya Al-Qur'an menguraikan jenis makanan seperti daging, ikan, tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan. Dalam ayat-ayat yang berbicara tentang minuman, ditemukan jenis-jenis minuman yang bergizi, antara lain susu, madu, dan air.³¹

Tentang cara makan dalam Islam kita bisa menjadikan Nabi Muhammad Saw sebagai panutan kita untuk mendapatkan cara makan yang sesuai. Apabila pola makan Rasul tersebut dapat diterapkan oleh manusia, maka tidak akan terjadi penyakit-penyakit degeneratif yang banyak terjadi pada manusia masa kini yang berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum.³²

Makan dan minumlah, tapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (Al-A'raf: 31). Larangan Allah dalam surah tersebut mengandung hikmah dan pelajaran yang berharga. Secara medis, ternyata makan dan minum yang berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai macam penyakit di dalam tubuh. Penyakit karena pola makan yang salah ini disebut penyakit metabolik yang dapat diikuti dengan berbagai komplikasinya, seperti kencing manis, asam urat, hipertensi, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya.³³

³⁰ Lihat QS. al-A'raf (7): 157 dan al-Baqarah (2): 172.

³¹ Wahyudi S. Fajrin, *Kesehatan Masyarakat dalam perspektif Islam* (Surabaya: t.p., 2012), 4.

³² Ibid., 13-14.

³³ Ibid., 14.

Pramono (ahli gizi) dari RSUD Ulin, Banjarmasin mengatakan bahwa makan terlalu berlebihan bisa mengganggu terhadap pencernaan dalam tubuh. Seseorang akan mengeluarkan enzim pencernaan yang berlebihan jika dirinya terlalu banyak mengkonsumsi makanan. Akibatnya, makanan yang masuk dalam tubuhnya tidak dapat dicerna dengan baik. Sehingga, makanan yang tidak dicerna dengan baik tersebut akan masuk ke dalam usus lalu mengalami fermentasi sebelum menimbulkan gas. Akibatnya, tubuh menghasilkan radikal bebas. Radikal bebas ini menyebabkan oksigen yang dihirup berubah konstan menjadi senyawa reaktif yang berbahaya dan bisa menimbulkan lebih dari lima puluh macam penyakit. Misalnya, kanker, radang usus, stroke, Parkinson, penuaan dini, dan penyumbatan pada pembuluh darah.³⁴

Kelebihan makanan dapat meningkatkan RQ (*respiratory quotient*) yang menyebabkan sesak napas, dan menimbulkan kejenuhan siklus kreb. Siklus ini merupakan rangkaian oksidasi lengkap bahan makanan sebagai sumber Koenzim-A, fusi emfibolik siklus kreb serta pembentukan energi. Akibatnya, metabolisme menjadi tidak normal dan kegemukan (obesitas).³⁵

Pada dasarnya penyakit yang disebabkan oleh makanan yang berlebihan jauh lebih berbahaya dari pada kekurangan makanan apabila hal itu disertai dengan rasa malas, kurang olahraga, terlalu banyak tidur karena hal itu akan menambah sempurnanya gangguan pada pencernaan (*dispepsia*). Mengkonsumsi makanan dan melebihi kalori yang dibutuhkan oleh tubuh akan menimbulkan penimbunan lemak di bagian pantat, sekitar jaringan yang mengelilingi usus, sekitar ginjal, otot-otot tubuh dan dada. Hal itu pada akhirnya akan menimbulkan masalah pencernaan yang berbentuk pengasaman, radang kantung empedu, dan kesulitan mencerna. Selain itu kelebihan makanan juga dapat mengakibatkan penyakit kelenjar endokrin, jantung, terputusnya haid, pernapasan, dan peredaran darah.³⁶

³⁴ Agus N. Cahyo, *Penjelasan-penjelasan Ilmiah tentang Dahsyatnya Manfaat Ibadah-ibadah Harian* (Yogyakarta: Diva Press, 2011), 147.

³⁵ Haviva A.B, *Fakta Ilmiah Amal Sunnah Rekomendasi Nabi* (Yogyakarta: Sabil, 2015), 24.

³⁶ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah; Makanan berkualitas Menurut al-Qur'an dan as-Sunnah* (Jakarta: Alfa, 2006), 51-52.

Penjelasan-penjelasan diatas memberikan gambaran bahwa betapa bahayannya mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan takaran yang berdampak buruk bagi tubuh kita.

b. Beristirahat yang cukup

Istirahat dalam hal ini adalah tidur. Saat tidur, manusia tampak istirahat dan tak melakukan apapun. Padahal, saat tidur tubuh tetap melakukan aktivitas tertentu yang bermanfaat bagi tubuh, seperti memulihkan tenaga, energi, dan pikiran.³⁷ Selain itu aktivitas lain yang juga bermanfaat bagi tubuh yang terjadi saat tidur, antara lain:

- a. Terjadi perbaikan sel otak
- b. Terjadi proses penyusunan ulang memori
- c. Terjadi proses penghematan energi
- d. Beristirahatnya sistem kardiovaskular atau peredaran darah
- e. Terjadi perbaikan enzim dan otot-otot tubuh
- f. Hormon dalam darah banyak diproduksi
- g. Terjadi pemulihan kondisi sel-sel penting dalam tubuh
- h. Terjadi penguatan sistem kekebalan tubuh pada manusia.³⁸

Saat tidur seseorang memang terlihat pasif, namun tidur tidak identik dengan kemalasan, terutama tidur yang dilakukan secara baik, wajar, dan proporsional. Saat tidur, manusia membangun kemampuan kognitifnya. Selain itu, kemampuan konsentrasi, kreativitas, ketelitian, semangat, dan emosi positif, semuanya dibangun saat manusia tidur. Ketika tidur, manusia terlihat beristirahat total, namun sebenarnya manusia tetap berpikir. Buktinya adalah munculnya dunia mimpi.³⁹

Saat seseorang tidur dan bermimpi, otak bekerja sedemikian rupa melalui gerakan-gerakan sel saraf dan pelepasan muatan. Mimpi bukan hanya “bunga tidur”, melainkan juga “pintu” atau “jalan” atau sarana otak untuk mewartakan

³⁷ Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore hari!!!*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2013), 17.

³⁸ Ibid., 20-23.

³⁹ Menurut Aristoteles mimpi tak lebih dari persoalan psikologis, mimpi didefinisikan sebagai aktivitas psikis seseorang ketika ia berada dalam kondisi tidak sadar atau sedang tidur. Lihat Sigmund Freud, *Tafsir Mimpi* (Yogyakarta: Penerbit Jendela, 2001), 3.

diri.⁴⁰ Para peneliti mengatakan bahwa seperempat waktu tidur manusia dihabiskan untuk mimpi. Namun, tidak semua mimpi diingat oleh manusia hanya yang berpengaruh terhadap kejiwaanya saja yang diingat.⁴¹

Dalam kajian psikologi, mimpi merupakan aktivitas mental yang berlangsung dalam tidur. Keadaan mental itu berbeda dengan keadaan mental atau pikiran ketika seseorang terjaga. Sifat dan rahasia aktivitas mimpi telah menjadi objek penelitian klinis dan uji coba di laboratorium. Kebanyakan mimpi yang dialami manusia muncul dalam bentuk rangkaian kisah yang terpenggal-penggal, terbentuk dari kumpulan ingatan dan terdiri atas beberapa adegan yang sering kali tumpang tindih.⁴²

Tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung terlihat pada denyut turun 10 hingga 20 kali setiap menit. Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan. Jadi, tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu karena, individu yang mengalami masalah pada tahap REM⁴³ (*Rapid Eye Movement*) akan merasa bingung dan curiga.⁴⁴

Tidur adalah *sunnatullah*, aturan biologis yang dapat kita jadikan sebagai sarana untuk menyetatkan tubuh. Jika manusia berusaha menyalahi sunnah biologis ini, mengingkari hakikat ilmiah, tidur di siang hari dan bekerja sepanjang

⁴⁰ Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore hari!!!*, (Jogjakarta: DIVA Press,2013), 18.

⁴¹ Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, terj. Dedi Slamet Riyadi, (Jakarta: Zaman, 2011), 481

⁴² Ibid.,

⁴³ REM adalah istilah yang pertama kali digunakan pada tahun 1950-an oleh psikolog Amerika, Eugen Aserinsky dan Nathaniel Kleiman. Mereka mengungkapkan bahwa selama tidur terjadi beberapa periode kerjapan dan gerakan bola mata secara acak (REM). Lihat, Elzaky, *Buku Induk Mu'jizat.*, 459.

⁴⁴ Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*,.. 458-461.

malam, bukan tidak mungkin ia akan ditimpa berbagai penyakit. Seperti otot-otot lemah, karena tidak mendapat sinar matahari yang memberikan banyak vitamin D.⁴⁵

Tidur yang berpengaruh bagi kesehatan manusia adalah tidur yang sehat dan berkualitas. Salah satu ciri tidur yang berkualitas antara lain kondisi yang terlelap atau biasa disebut “tidur nyenyak”. Tidur yang berkualitas dapat memberi kemampuan pada seseorang untuk mengambil keputusan secara baik, bijak, dan optimal.⁴⁶

Tidur yang menyehatkan dapat dilihat dari berbagai aspek, di antaranya lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tidur. Seorang ahli psikiatri dari Universitas California, Daniel F. Kripke, telah melakukan penelitian tentang lama jam tidur seseorang yang dikaitkan dengan kematian di Jepang dan Amerika Serikat selama 6 bulan dengan responden berusia 30-120 tahun. Ia menyimpulkan bahwa seseorang bisa tidur selama 8 jam dan di bawah 4 jam sehari memiliki resiko kematian lebih cepat dibandingkan orang-orang yang tidur 6-7 jam sehari yang ternyata memiliki umur yang lebih panjang.⁴⁷ Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidur yang sehat adalah 6-7 jam sehari. Tidur terlalu lama ataupun terlalu singkat akan membawa dampak buruk bagi kesehatan. Di antara bahaya kurang tidur adalah menurunkan konsentrasi, menyebabkan masalah kesehatan serius. Seperti, serangan jantung, gagal jantung, stroke, menurunkan gairah seksual, berpotensi kelebihan berat badan hingga resiko kematian tinggi.⁴⁸

c. Menjaga kebersihan

Menurut penelitian UNICEF, kondisi kebersihan air dan lingkungan di sebagian besar daerah di Indonesia masih sangat buruk. Situasi ini menyebabkan tingginya kerawanan anak terhadap penyakit yang ditularkan lewat air. Pada 2004, hanya 50 persen penduduk Indonesia yang mengambil air sejauh lebih dari 10

⁴⁵ Vitamin D ini mengatur pertukaran zat kapur (Ca) dan pospor (P) untuk pembentukan tulang. Kekurangan Vitamin D bisa rakhitis, yaitu tulang-tulang lemah. Lihat Ahmadie Thaha, *Kedokteran Dalam Islam* (Surabaya: PT. Bina Ilmu, t.th), 146-147.

⁴⁶ Hakim, *Jangan Tidur.*, 25.

⁴⁷ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*, (Jakarta: Noura, 2012), 202.

⁴⁸ Muhammad Syafroedin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah SAW* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2012), 71-73.

meter dari tempat pembuangan kotoran. Ukuran ini menjadi standar universal keamanan air. Di Jakarta, misalnya, 84 persen air dari sumur-sumur dangkal ternyata terkontaminasi oleh bakteri Faecal coliform.⁴⁹

Dalam al-Qur'an tentang menjaga kebersihan ini diajarkan dengan wudhu, mandi, istinja' dan lain sebagainya. Sebagai contoh kami akan menampilkan manfaat wudhu yang sering kali menjadi ritual yang kerap dilakukan oleh umat Islam sebelum melakukan ibadah khususnya sholat. Jika kita mau meneliti, kita akan mengetahui bahwa wudhu mempunyai banyak manfaat terhadap kesehatan jasmani. Media yang digunakan untuk berwudhu adalah air. Air bersifat membersihkan, menyejukkan, dan *syifa>* (terapis). Air dalam kaitannya dengan kesehatan banyak sekali manfaatnya, baik sebagai media bagi obat-obatan maupun air itu sendiri dijadikan sebagai media pengobatan.⁵⁰

Sholeh Gisymar, ahli terapi alternatif, mengatakan bahwa: “Ketika air wudhu membasuh anggota wudhu, secara langsung akan membuat darah bereaksi sehingga bisa bekerja lebih cepat dan gesit mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Hal ini bisa terjadi karena ketika air wudhu mengenai tubuh akan menyebabkan normalisasi suhu tubuh sebagai akibat bertemunya suhu panas dalam tubuh dengan dinginnya guyuran air wudhu. Saat itu juga darah mengalir ke daerah seputar wajah, kedua tangan dan telapak kaki dengan sangat lancar.”⁵¹

Selain itu, menurut Muhammad Muhyidin, “Air yang mengandung elektrolit-elektrolit akan membuat pembuluh-pembuluh darah mengalami *vasodilatasi* (pelebaran) sehingga memperlancar peredarannya.”⁵² Ketika aliran darah ke daerah seputar wajah, tangan, dan kaki mengalir dengan lancar, hal ini akan memperingan kerja jantung, sehingga akan mengurangi resiko terkena penyakit jantung. Lancarnya peredaran darah ini, secara otomatis juga akan

⁴⁹ Ibid., 11.

⁵⁰ As'adi Muhammad, *Kedasyatan Air Putih untuk Ragam Terapi Kesehatan* (Jogjakarta: Diva Press, 2014), 57.

⁵¹ Sholeh Gisymar, *Terapi Wudhu: Kiat Sehat, Murah dan Berkah melalui Hidroterapi dan Pijat Refleksi*. (Surakarta: NUUN, 2008), 53.

⁵² Muhammad Muhyidin, *Misteri Energi Wudhu: Keajaiban Fadhilah Energi Wudhu terhadap Kekuatan Fisik, Emosi dan Hati Manusia*. (Jogjakarta: DIVA Press, 2007), 107.

mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Hal ini di karenakan sebagian besar penyakit di sebabkan oleh kurang lancarnya sirkulasi darah.⁵³

Bagian tubuh yang terkena air wudhu adalah bagian tubuh yang terbuka, yang sering di hinggapi bakteri dan virus yang menyebabkan penyakit, sehingga bagian itu harus dibersihkan agar terhindar dari berbagai penyakit. Bahar Azwar, spesialis bedah umum dan supersialis bedah onklogi dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo mengatakan bahwa, ”Wudhu adalah pembilasan serta pengenceran kuman hingga mengurangi keganasannya, serta mempermudah regenerasi kulit dan selaput lendir. ⁵⁴Dengan mudahnya regenerasi kulit dan selaput lendir tersebut, tubuh tidak akan mudah terserang penyakit karena kulit dan selaput lendir yang menjadi gugus depan perlindungan tubuh dapat menjalankan tugasnya dengan baik, yaitu menghancurkan penyakit yang akan menggerogoti tubuh.⁵⁵

Dalam tata cara wudhu juga terdapat manfaat bagi kesehatan kita, misalnya saja berkumur ketika wudhu akan membuat mulut terasa basah. Karena menurut suatu penelitian yang dilakukan para dokter gigi dari *Academy of General Denistry*, Amerika Serikat, “Mulut kering menjadi pemicu terjadinya radang gusi”. Menurut mereka, “kurangnya air liur akibat mulut kering mengakibatkan menempelnya plak pada gigi dan gusi sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya radang gusi.⁵⁶Dengan berkumur saat berwudhu, berarti telah menjaga kesegaran mulut, sehingga dapat mencegah terjadinya radang gusi.

Selain itu, *istinsyaq* dan *istintsar* juga dapat menjaga kesehatan kita. Hal ini dibuktikan oleh sekelompok peneliti dari Fakultas kedokteran di Iskandariah Mesir bekerja sama dengan kelompok peneliti kesehatan dan obat-obatan pada Lembaga Penelitian Ilmiah dan Teknologi yang melakukan penelitian untuk mengungkap hubungan aktifitas berwudhu dilihat dari kesehatan. Seperti yang

⁵³ Ibid.,

⁵⁴ Bahar Azwar, *Fikih Kesehatan; Dari Ibadah, Pengobatan, sampai Penyakit Flu Burung*, (Jakarta: Quantum Media, 2005), 9.

⁵⁵ Ibid.,

⁵⁶ Imam Musbikin, *Wudhu sebagai Terapi; Upaya Memelihara Kesehaatn Jasmani dengan Perawatan Rohani*, (Yogyakarta: Nusa Media, 2008), 14-15.

dikutip oleh Ahsin W. Al-Hafidz dalam bukunya *Fikih Kesehatan*. Mereka berhasil mengungkapkan bahwa:

“ Hidung bagian dalam yang tidak dibasuh air, pada umumnya berwarna pucat, berminyak serta penuh dengan debu dan kotoran. Sedangkan pintu hidung yang tampak bagian luar berwarna cerah dan terdapat bulu hidung padanya. Bulu hidung umumnya rentan dihindangi oleh debu dan kotoran. Kaum muslimin yang disiplin melakukan wudhu memiliki langit-langit hidung yang bersih, terbebas dari debu dan kotoran serta indah dipandang. Bahkan bulu hidungpun bersih dan terbebas dari kotoran yang melekat padanya.”⁵⁷

Selain itu, Soleh Gisymar, ahli terapi alternatif, mengatakan bahwa: “ Dalam bagian tubuh yang terkena basuhan air wudhu juga terdapat 61 dari 65 titik refleksi yang ada dalam tubuh manusia. Titik- titik tersebut merupakan syaraf-syaraf yang berhubungan dengan organ-organ tubuh manusia yang seringkali menimbulkan penyakit akut seperti ginjal, jantung, paru-paru, darah tinggi, dan kanker. Ketika melakukan wudhu, titik tersebut akan terefleksi sehingga selain bisa mengobati, juga bisa mencegah terjadinya penyakit- penyakit akut tersebut”.⁵⁸

d. Olahraga

Olahraga erat kaitannya dengan kesehatan, dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa olahraga berpengaruh bagi kesehatan. Berbagai faktor resiko penyakit dapat dicegah dengan rutin berolahraga. Peranan olahraga sebagai faktor pelindung, faktor pencegah atau protektif terhadap penyakit telah banyak diselidiki. Berbagai penyakit yang dapat dilindungi dengan kegiatan berolahraga antara lain: penyakit jantung koroner (PJK), hipertensi, kanker, depresi, kegemukan, osteoporosis, dan diabetes. Melakukan olahraga secara teratur juga dapat mencegah dan mengontrol tekanan darah. Selain itu, olah raga juga akan memberikan beberapa keuntungan, seperti : kesehatan fisik dan mental, lebih banyak tenaga, stamina, kekuatan dan kelenturan, serta merupakan salah satu jalan untuk mengurangi stress.⁵⁹

Manfaat umum dari kegiatan olahraga bagi kesehatan diantaranya dapat memperlancar aliran darah, membantu pencernaan, mengurangi kelelahan, dan

⁵⁷ Ahsin W. Al-hafidz, *Fikih Kesehatan*.(Jakarta: Amzah, 2007), 63.

⁵⁸ Gisymar, *Terapi Wudhu.*, 51.

⁵⁹ Santosa Giriwijoyo, *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 29.

memperbaiki ketahanan tubuh, memperkuat otot-otot, tulang dan jaringan ligamen, memperindah tubuh hingga mengontrol emosi.⁶⁰

Dalam urusan beribadah sholatlah yang erat kaitannya dengan olahraga ini, sholat mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh apabila setiap detail gerakannya dilakukan dengan baik dan benar. Sholat merupakan hubungan komunikasi dengan Allah sehingga dapat menjadi alat untuk mengungkapkan dan menceritakan perasaan marah dan dapat menenangkan jiwa (relaksasi).⁶¹

Kalau diperhatikan gerakan-gerakan dalam sholat, maka akan terlihat mengandung unsure-unsur gerakan-gerakan olahraga, mulai dari takbir, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud, duduk tahiyat sampai dengan mengucapkan salam. Beberapa ilmuwan telah membuktikan manfaat sholat ini bagi kesehatan tubuh diantaranya:

- a. Prof. Dr. HA Saboe, dalam bukunya *Hikmah Kesehatan dalam Sholat* mengatakan bahwa hikmah yang dapat diperoleh dari gerakan-gerakan sholat itu tidak sedikit bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa aspek pada kesehatan ruhaniyah/mental seseorang. Ditinjau dari ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melakukan sholat, adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh.
- b. Dokter Mahmud Ahmad Najib mengatakan bahwa gerakan-gerakan sholat yang dilakukan secara teratur dan terus menerus akan membuat persendian menjadi lentur, tidak kaku, dan tulang menjadi lebih kokoh, serta tulang punggung tidak bengkok. Selain itu, gerakan-gerakan sholat yang dilakukan secara teratur akan dapat melancarkan peredaran darah yang dapat mencegah kekakuan dan penyumbatan pembuluh darah. Hal ini akan menghindari adanya gangguan pada peredaran darah kejantung yang sering mengakibatkan kematian.
- c. Kanfer dan Goldstein mengungkapkan bahwa kontraksi otot, tekanan dan massage pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan sholat merupakan

⁶⁰ Ibid.,

⁶¹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam* (t.tp,tp,2012), 522.

suatu proses relaksasi. Ini merupakan salah satu teknik yang banyak dipakai pada proses gangguan jiwa adalah pelatihan atau *relaxation training*.⁶²

e. Berdzikir

Salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk memperoleh kesehatan rohani adalah dengan berdzikir. Banyak ilmuwan dan ahli kedokteran yang mencoba meneliti hubungan antara doa atau dzikir dengan kesehatan fisik manusia Dadang Hawari menyebutkan beberapa diantaranya yaitu:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh GW. Comstock dan kawan-kawan (1972) seperti yang dimuat dalam *Journal of Chronic Diseases* menyatakan bahwa orang-orang yang terbiasa melakukan kebiasaan keagamaan secara teratur dan terbiasa memanjatkan doa kepada Tuhan mereka, ternyata resiko kematiannya akibat jantung koroner lebih rendah 50 %, sementara kematian akibat emphisema (paru-paru) lebih rendah 56 %, kematian akibat penyakit hati (cirrhosis hepatis) lebih rendah 74 %, dan kematian akibat bunuh diri lebih rendah 53 % dibanding orang-orang yang jarang atau tidak melakukan aktivitas keagamaan secara rutin dan tidak pernah berdo'a memohon kepada Tuhan mereka.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan Larson dkk (1989) terdapat pasien yang memiliki masalah tekanan darah tinggi atau hipertensi dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki gejala hipertensi, diperoleh kenyataan bahwa komitmen agama kelompok kontrol lebih baik dan dikemukakan bahwa kegiatan agama seperti do'a dan dzikir mencegah seseorang dari hipertensi.
- c. Penelitian Levin dan Vanderpool (1989) terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah menemukan bahwa kegiatan agama kan memperkecil resiko seseorang menderita penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler).⁶³

Imam Ibnul Qayyim di dalam kitabnya yang sangat berharga, *Al- Wabil Ash-shayyib*, menyatakan, bahwa dzikir memiliki lebih dari 70 (tujuh puluh) manfaat. Di antaranya sebagai berikut :

⁶² Ahsin W. Al-hafidz, *Fikih Kesehatan*,.. 105-107.

⁶³ Arman Yurisdaldi Saleh, *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf* (Jakarta: Zaman, 2010), 36.

1. Mengusir, menangkal dan menghancurkan setan, mengundang ridha *Rabb* Maha Penyayang, melenyapkan perasaan resah, cemas dan sedih serta membuat hati merasa senang, gembira dan ceria.
2. Memperkuat hati dan badan, membuat wajah dan hati bercahaya dan mendatangkan rizki.
3. Membuat seseorang tampak berwibawa, manis dan cerah, serta menimbulkan perasaan cinta yang merupakan spirit Islam, inti agama dan poros kebahagiaan dan keselamatan .
4. Membuat seseorang merasa selalu diawasi oleh Allah sehingga ia masuk ke dalam pintu ihsan. Lalu membuatnya selalu kembali kepada Allah dan mendekat kepada-Nya.
5. Dzikir dapat memberikan kekuatan kepada hati dan tubuh. Bahkan dengan dzikir seseorang bisa melakukan sesuatu yang menurutnya tidak bisa dilakukan tanpa dzikir dan lain sebagainya.⁶⁴

D. Kesimpulan

Pola hidup sehat menurut al- Qur'an terbagi menjadi dua yaitu : a). Pola hidup sehat secara jasmani di antaranya dengan mengatur pola makan, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup dan berolahraga, Allah menyuruh umatnya untuk memiliki pertahanan tubuh yang kuat dan tidak mudah dikalahkan oleh musuh. b). Pola hidup sehat secara rohani yang dapat diperoleh dengan cara mencari ketenangan jiwa yaitu dengan berdzikir. Dengan berdzikir seseorang akan mendapatkan efek ketenangan yang berdampak pada kesehatan rohaninya dan kesehatan rohani ini yang juga sangat berpengaruh pada kesehatan fisik karena pada dasarnya kesehatan itu mencakup jasmani dan juga rohani.

⁶⁴ Ahmad Farid, *Manajemen Qolbu Ulama Salaf* (Surabaya: Pustaka Elba, 2008), 137-144.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsini. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 1990.
- Azwar, Bahar. *Fikih Kesehatan; Dari Ibadah, Pengobatan, sampai Penyakit Flu Burung*. Jakarta: Quantum Media, 2005.
- Baqi, Muhammad Fuad Abd. *Mu'jam al-mufarras li alfadh al-qur'an*. al- Qahirah: Dar al-Hadith,t.th.
- Cahyo, Agus N. *Penjelasan-penjelasan Ilmiah tentang Dahsyatnya Manfaat Ibadah-ibadah Harian*. Yogyakarta: Diva Press, 2011.
- Departemen Agama RI. *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009.
- Elzaky, Jamal Muhammad. *Buku Induk Mu'jizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta: Zaman, 2011.
- Fajari (al), Ahmad Syauqi dkk. *Nilai kesehatan dalam syari'at islam*. Jakarta: PT Bumi Aksasra, 1999.
- Fajrin, Wahyudi S. *Kesehatan Masyarakat dalam perspektif Islam*. Surabaya: t.p., 2012
- Farid, Ahmad. *Manajemen Qolbu Ulama Salaf* . Surabaya: Pustaka Elba, 2008.
- Freud, Sigmund. *Tafsir Mimpi*. Yogyakarta: Penerbit Jendela, 2001.
- Giriwijoyo, Santosa. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Gisymar, Sholeh. *Terapi Wudhu: Kiat Sehat, Murah dan Berkah melalui Hidroterapi dan Pijat Refleksi*. Surakarta: NUUN, 2008.
- Hafidz (al), Ahsin W. *Fikih Kesehatan*. Jakarta: Amzah, 2007.
- Hakim, Arief. *Jangan Tidur Sore hari*. Jogjakarta: DIVA Press, 2013.
- Halim, Muhammad Abdul. *Memahami al-Qur'an: Pendekatan Gaya dan Tema*, terj. Rofik Suhud. Bandung: Marja`, 2002.
- Hanafi, Ahmad. *Pengantar Filsafat Islam*. Jakarta: PT Bulan Bintang, 1991.
- Hasan, Aliah B. Purwakania *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*. Jakarta: Rajawali Press, 2008.
- Hashman, Ade. *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*. Jakarta: Noura, 2012.
- Haviva A.B. *Fakta Ilmiah Amal Sunnah Rekomendasi Nabi*. Yogyakarta: Sabil, 2015.

- Jumarodin dan Endang Sulistyowati. *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*. Yogyakarta: Diva Press, 2008.
- Masyhudi, In'amuzzahidin dan Nurul Wahyu Arvitasari. *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*. Semarang: Syifa Press, 2006.
- Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1998.
- Muhaimin, dkk. *Studi Islam, Ragam Dimensi dan Pendekatan*. Jakarta: Kencana, 2012.
- Muhammad, As'adi. *Kedasyatan Air Putih untuk Ragam Terapi Kesehatan*. Jogjakarta: Diva Press, 2014.
- Muhyidin, Muhammad. *Misteri Energi Wudhu: Keajaiban Fadhillah Energi Wudhu terhadap Kekuatan Fisik, Emosi dan Hati Manusia*. Jogjakarta: DIVA Press, 2007.
- Musbikin, Imam. *Wudhu sebagai Terapi; Upaya Memelihara Kesehaatn Jasmani dengan Perawatan Rohani*. Yogyakarta: Nusa Media, 2008.
- Saebani, Beni Ahmad. *Metode Penelitian Hukum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2008.
- Saleh, Arman Yurisaldi. *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Zaman, 2010.
- Sayyid (as), Abdul Basith Muhammad. *Pola Makan Rasulullah; Makanan Berkualitas Menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*. Jakarta: Alfa, 2006.
- Surahmad, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito, 1994.
- Suryadilaga, M. Alfatih. *Metodologi Ilmu tafsir*. Yogyakarta: teras, 2005.
- Syafrodin, Muhammad. *Hidup Sehat Ala Rasulullah SAW*. Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2012.
- Thaha, Ahmadi. *Kedokteran Dalam Islam*. Surabaya: PT. Bina Ilmu, t.th.
- Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat*. Jakarta: Pustaka Inspira, 2014.