

KESEHATAN MENURUT PANDANGAN AL-QUR'AN *)

Abstrak:

Tak ada yang dapat menyangkal bahwa kesehatan merupakan masalah yang sangat penting pada kehidupan manusia. Tak ada artinya harta yang melimpah, pangkat dan jabatan tinggi, istri cantik, jika tidak sehat. Sehat mencakup jasmani dan ruhani, keduanya saling mempengaruhi, dan memerlukan perhatian secukupnya. Al-Qur'an dan sunnah Nabi yang merupakan sumber utama ajaran Islam tidak sedikit mengungkap hal-hal yang berkenaan dengan kesehatan keduanya. Dari kedua sumber tersebut terungkap pentingnya menjaga kebersihan/kesucian diri dan lingkungan. Di samping itu banyak sekali penyakit yang disebabkan oleh makanan dan minuman. Berdasarkan kedua sumber tersebut kita diingatkan untuk memilih makanan dan minuman yang sehat (halal tayyib) bagi jasmani dan rohani, dan dilarang (haram) memakan dan meminum yang dapat mengganggu kesehatan jasmani dan ruhani. Tulisan berikut berupaya mengungkap berdasarkan sumbernya yaitu Al-Quran dan sunnah.

Kata Kunci: kesehatan, makanan dan kesejahteraan.

A. Tujuan Utama Syariat Islam

Agama Islam dibawa oleh Nabi Muhammad s.a.w. bersumber dari wahyu Al-Qur'an, Hadis Nabi dan Ijtihad atau akal. Al-Qur'an diyakini oleh umat Islam sebagai *mu'jizat* dan bukti kenabian Muhammad, sebagai nabi terakhir. Kemukjizatan Al-Qur'an dapat dilihat dari berbagai segi, termasuk bahasa dan isinya.¹ Dari segi isi, Al-Qur'an mengandung ajaran yang realistis dan logis bagi kesejahteraan hidup manusia di dunia ini dan di akhirat nanti. Perintah dalam Al-Qur'an berisi hal-hal yang baik bagi manusia seperti: bersuci, beribadah, menuntut ilmu, bekerja keras, beriman, berzikir, berbudi mulia, bertolong-tolongan dan lain-lain. Larangan dalam Al-Qur'an berisi hal-hal yang tidak baik bagi manusia dan mencegah hal-hal yang akan berakibat buruk seperti syirik, kufur, aniaya, khianat, membunuh, berdusta, pemborosan, makan berlebihan,

makanan yang diharamkan, minum berlebihan, minuman yang memabukkan, tamak, congkak dan sebagainya.

Tetapi kadang-kadang perintah dan larangan itu belum jelas bagi manusia. Oleh karena itu Allah mengutus Rasulnya yang bertugas menjelaskan dan memberikan bimbingan, contoh dan tauladan kepada manusia. Muhammad sebagai penerima wahyu tentu yang paling berhak memberikan penjelasan. Karena itu hadis Nabi merupakan sumber ajaran Islam kedua setelah Al-Qur'an. Tetapi kenyataan dalam sejarah menunjukkan bahwa telah terjadi pemalsuan hadis untuk kepentingan tertentu. Syukurlah telah banyak para cendekiawan muslim berhasil menyeleksi dan mengoreksi hadis seperti Bukhari, Muslim dan sebagainya. Di antara bukti kelemahan hadis ialah jika isinya bertentangan dengan Al-Qur'an atau bertentangan dengan akal sehat, di samping kriteria-kriteria lainnya.

Kehidupan manusia yang terus berkembang dan amat luas, mengakibatkan banyak masalah baru yang belum dijawab oleh Al-Qur'an atau hadis secara rinci. Namun Islam sebagai agama terakhir sangat menghargai akal manusia agar dikembangkan sehingga mampu memecahkan berbagai masalah kehidupan manusia yang belum dijelaskan oleh Al-Qur'an dan hadis, seperti masalah donor darah, cangkok organ tubuh manusia dan masalah-masalah yang ada kaitannya dengan teknologi dan ilmu pengetahuan. Karena itu hal-hal yang belum ditentukan hukumnya dalam Al-Qur'an atau hadis, dapat ditentukan berdasarkan ijtihad (akal). Berdasarkan satu hadis dinyatakan bahwa benar atau salah bagi yang mau berijtihad tetap mendapat pahala. Karena itulah umat Islam masa lalu telah banyak menghasilkan ilmuwan kaliber dunia dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan.² Seorang dokter bangsa Perancis ternyata telah bersusah payah menguraikan dan membuktikan bahwa Al-Qur'an tidak bertentangan dengan sains modern.³

Ahli-ahli agama Islam (*faqih*) ternyata telah mampu menyimpulkan bahwa ada lima tujuan utama syariat Islam. Kelima tujuan utama tersebut ialah: memelihara agama (*iman*), jiwa, akal, harta dan kehormatan.⁴ Dengan demikian segala perintah dan larangan dalam Al-Qur'an dan hadis diarahkan untuk menjaga dan memelihara kelima hal tersebut. Metode yang digunakan ialah dengan membina atau menjalin hubungan dengan Tuhannya (ibadah), membina hubungan dengan sesamanya dan lingkungannya (*mu'âmalah* dan *akhlâqul-karîmah*). Dengan kata lain tujuan utama syariat Islam ialah untuk menciptakan yang harmonis, sehat lahir batin, sejahtera di dunia ini dan memperoleh ampunan dan kerelaan Allah di akhirat nanti.

B. Islam Menghargai Kehidupan

Islam menilai bahwa hidup merupakan anugerah Tuhan yang paling utama bagi manusia. Segala perbuatan yang baik hanya mungkin dikerjakan jika seseorang hidup. Oleh karena itu Islam sangat mengutuk pembunuhan, baik terhadap orang lain maupun diri sendiri. Orang yang membunuh dapat dihukum *qishash* atau didenda berat sebagaimana dalam firman Allah (Q.S.2/*al-Baqarah*: 178):

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِصَاصُ فِي الْقَتْلَى
الْحُرِّ بِالنَّحْرِ وَالْعَبْدُ بِالْعَبْدِ وَالْأُنْثَىٰ بِالْأُنْثَىٰ فَمَنْ عُفِيَ لَهُ مِنْ
أَخِيهِ شَيْءٌ فَاتِّبَاعٌ بِالْمَعْرُوفِ وَأَدَاءٌ إِلَيْهِ بِإِحْسَنٍ ذَلِكَ تَخْفِيفٌ
مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ فَمَنِ اعْتَدَىٰ بَعْدَ ذَلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٧٨﴾

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu *qishash* berkenaan dengan orang-orang yang dibunuh: orang merdeka dengan orang merdeka, hamba-dengan hamba dan wanita dengan wanita. Maka barang siapa yang mendapat suatu pemaafan dari saudaranya hendaklah (yang memaafkan) mengikuti dengan cara yang baik. Dan hendaklah (yang diberi maaf) membayar *diyat* kepada (yang memberi ma'af) dengan cara yang baik (pula). Yang demikian itu adalah suatu keringanan dari Tuhan kamu dan suatu rahmat. Barang siapa yang melampaui batas sesudah itu, maka baginya siksa yang sangat pedih.

Ayat di atas menjelaskan tentang hukuman *qhisash* yaitu hukuman setimpal dalam hal kejahatan pembunuhan atau luka atau pemotongan anggota tubuh oleh orang lain. Larangan pembalasan hukuman pembunuhan ini dapat dilihat firman Allah (Q.S.17/*al-Isrâ'*: 33). Hukuman ini memang susah diterapkan walaupun maksudnya baik yaitu pembalasan hukuman tidak boleh melampaui batas. Pada ayat di atas pihak keluarga boleh memberi maaf untuk tidak dilakukan *qhisash* dan diganti dengan pemberian *diyat* (tebusan) kepada pihak keluarga korban.

Dalam fikih Islam ini dibahas dalam hukum pidana (*hudud/jarimah*) dan lebih khusus lagi *Jarimah qhisash diyat* dibedakan menjadi lima:

1. Pembunuhan sengaja (*al-qatlul-'amdu*);
2. Pembunuhan semi sengaja (*al-qatlu syibbul-'amdi*);
3. Pembunuhan karena kehilapan atau tak sengaja (*al-qatlul-kehata'*);

4. Penganiayaan sengaja (*al-jarhul-'amdu*);
5. Penganiayaan tidak sengaja (*al-jarhul-khatâ*).⁶

Banyak umat Islam termasuk para tokohnya mempunyai pendapat yang berbeda dalam hal kematian. Sebagian besar masyarakat Islam menilai bahwa kematian seseorang sudah ditentukan oleh Tuhan kapan dimana dan apa sebabnya. Keyakinan tersebut bersumber dari firman Allah (Q.S.63/*al-Munâfiqun*: 11):

وَلَن يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجَلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١١﴾

Dan Allah sekali-kali tidak akan menangguhkan (kematian) seseorang apabila datang waktu kematiannya. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.⁷

Di pihak lain mereka juga marah, geram dan mengutuk terjadinya pembunuhan oleh siapa pun. Jika memang kematian atau pembunuhan itu sudah ditentukan oleh Tuhan, waktunya, tempatnya, dan penyebabnya, mengapa Al-Qur'an secara tegas mengutuk pembunuhan berencana/sengaja dan menghukum pembunuhan yang disengaja sebagaimana dalam firman Allah (Q.S. 4/*an-Nisa*': 93), dimana hukumannya ialah ancaman neraka Jahanam dan kutukan Allah. Demikian pula dapat dilihat (Q.S.2/*al-Baqarah*: 178) balasannya yaitu *ghisash*. Ayat yang berisi larangan pembunuhan yang tidak dibenarkan dan hak keluarga memberi maaf kepada korban serta menerima *diyat* (tebusan) dapat dilihat pada Q.S.17/*al-Isra*': 33. Pembunuhan yang semi sengaja dapat dilihat Q.S.4/*an-Nisa*':. Pembunuhan yang tidak disengaja dapat dilihat pula dalam firman Allah (Q.S.4/*an-Nisa*': 92).⁸

Pada ayat lain Allah mengutuk dan mengancam neraka jahanam terhadap pembunuhan (Q.S.4/*an-Nisa*': 93).

وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُّتَعَمِّدًا فَجَزَاءُؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ

وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا ﴿٩٣﴾

Dan barang siapa yang membunuh seorang mu'min dengan sengaja maka balasannya adalah Jahanam, kekal ia di dalamnya dan Allah murka kepadanya, dan mengutuknya, serta menyediakan azab yang besar baginya.⁹

Dalam hadis disebutkan bahwa membunuh jiwa termasuk dosa besar (*kaba'ir*). Setelah hidup, akal merupakan anugerah yang sangat berharga bagi manusia. Akallah yang membedakan manusia dengan

hewan. Karena itu banyak ayat atau hadis yang mendorong manusia untuk menjaga dan mengembangkan akal pikiran dan mengharamkan minuman keras yang dapat membahayakan akal. Dalam suatu hadis disebutkan : agama itu bagi yang berakal sehat, tidak ada (beban) agama bagi yang tidak berakal sehat (*ad-dîn 'aql lâ dîna liman lâ 'aqla lahu*).

Namun hidup tidak berarti jika tidak sehat dan untuk sehat diperlukan makanan, untuk memperoleh makanan diperlukan kerja keras. Peribahasa Arab menyebutkan *al-aqlus-salim fil-jismis-salim* atau *men sana in corpore sano* yang artinya: akal yang sehat terdapat pada badan yang sehat. Telah disinggung di atas bahwa untuk hidup yang sehat diperlukan makan. Dalam hal mendapatkan makanan, Islam memberikan bimbingan. Islam mengajarkan bahwa bumi langit ini anugerah Tuhan untuk manusia (Q.S.45/*al-Jâsiyah*:13):

وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ
إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١٣﴾

Dan Dia menundukkan untukmu apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi semuanya, (sebagai rahmat) dari pada-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berfikir.¹⁰

Ayat lain yang menunjukkan bahwa langit dan bumi untuk manusia ialah firman Allah (Q.S.14/*Ibrahim* : 32, 33):

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ
مِنَ الشَّجَرِ رِزْقًا لَّكُمْ وَخَرَّ لَكُمْ الْفُلُوكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ
وَسَخَّرَ لَكُمُ الْآفَاقَ ﴿٣٣﴾

“Allahlah yang telah menciptakan langit dan bumi dan menurunkan air hujan dari langit, kemudian Dia mengeluarkan dengan air itu berbagai buah-buahan menjadi rizki untukmu; dan Dia telah menundukkan bahtera bagimu supaya bahtera itu berlayar di lautan dengan kehendak-Nya, dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu sungai-sungai.”¹¹

وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَآيِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ﴿٣٤﴾

“Dan Dia telah menundukkan (pula) matahari dan bulan yang terus menerus beredar (dalam orbitnya), dan telah menundukkan bagimu malan dan siang.”¹²

Ayat lain yang senada isinya ialah (Q.S.16/*an-Nahl*: 12):

وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ
 إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٧٧﴾

Dan Dia menundukkan malam dan siang, matahari dan bulan untukmu. Dan bintang-bintang itu ditundukkan (untukmu) dengan perintah-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memahami(nya).¹³

Umat Islam diperitahkan agar makan makanan yang baik dan halal bukan menekankan kelezatan saja sebagaimana firman Allah (Q.S.2/ *al-Baqarah*: 172)

يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلّٰهِ إِن
 كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

“Hai orang-orang yang beriman makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah.”¹⁴

Agaknya berbeda dengan hewan, manusia tidak dengan mudah menentukan makanan mana yang baik dan mana yang buruk baginya. Karena itu secara umum al-Qur'an memberikan contoh makanan yang haram yaitu bangkai, darah, daging babi dan hewan yang disembelih selain dengan nama Allah (Q.S.2/ *al-Baqarah*:173):

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ
 فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٧٣﴾

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barang siapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang ia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas. Maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Penganpun lagi Maha Penyayang.¹⁵

Selanjutnya manusia dapat menentukan haram atau tidak berdasarkan ijtihad (akal) walaupun bersifat kondisional dan individual sesuai dengan kondisi tubuhnya masing-masing (berpantang). Misalnya keharaman makanan yang belum ditentukan dalam al-Qur'an karena membahayakan bagi kesehatan. Karena Islam menghargai kehidupan,

maka dalam keadaan terpaksa, tak ada makanan lain selain yang diharamkan yang di atas, maka diperbolehkan memakannya (Q.S.2/al-Baqarah:173. Sedangkan yang halal, termasuk hasil buruan terdapat dalam firman Allah (Q.S. 5/al-Ma'idah:4). Untuk kepentingan kesehatan dan kesejahteraan hidup manusia, dibolehkan berdagang dan mengharamkan riba (Q.S.2/al-Baqarah:275). Adapun usaha yang dilarang adalah menyuap, mencuri, menipu takaran dan timbangan (Q.S.83/al-Mutaffifin:1, 2, 3).

وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ﴿١﴾ الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ ﴿٢﴾ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ ﴿٣﴾

Kecelakaan besarlah bagi orang-orang yang curang (1). (yaitu) orang-orang yang apabila menerima takaran dari orang lain mereka minta dipenuhi (2). Dan apabila mereka menakar atau, menimbang untuk orang lain, mereka mengurangi (3).¹⁶

C. Islam dan Kesehatan

Tidak ada artinya kehidupan tanpa kesehatan dan kesehatan tidak dapat dinilai dengan harta benda. Pada dasarnya kesehatan dapat dibedakan menjadi dua, jasmani dan rohani. Umumnya diakui bahwa kesehatan rohani lebih diutamakan. Hal itu disebabkan karena tidak sehat rohani lebih sulit penyembuhannya dibanding tidak sehat jasmani. Tetapi memang benar bahwa tidak sehatnya satu akan berpengaruh buruk kepada yang lain. Keduanya saling berhubungan dan saling pengaruh mempengaruhi. Penyakit jasmani yang diakibatkan oleh rohani biasa disebut *psychosomatic*.¹⁷ Prof. Dr. Aulia menulis buku tentang *Islam dan Psychosomatic*. Demikian pula K.H. S.S. Djam'an. Mengingat pentingnya rohani bagi manusia, maka agama umumnya dan Islam khususnya terutama dimaksudkan untuk membina kesehatan rohani dengan menanamkan keimanan, budi pekerti yang mulia, dengan metode melakukan ibadah, dzikir, doa dan sebagainya. Keandalan agama sebagai penyembuh rohani telah banyak dibuktikan. Zakiah Daradjat telah membuka konsultasi agama dan menulis tentang *Ilmu Jiwa Agama dan Kesehatan Mental*.¹⁸

Dalam hal ini Hepner menyatakan :

*"Religion is believed by many people to have therapeutic value. The pastor can help those suffering from guilt through the healing effects of confession and forgiveness, those suffering from sorrow through mitigating their grief, those suffering from fear and anxiety through increasing their faith, those suffering from hostility through spreading the spirit of love."*¹⁹

Nazaruddin Razak juga mengutip : “*anyone is truly religious does not develop a neorosis.*”²⁰ Dalam hal kesehatan mental, Hepner selanjutnya menyatakan:

*“...mental health increased through religious experience include the sense of personal worth, trust in the ultimate victory of good over evil, membership in communal fellowship, the support of invisible yet constant companionship, confession, and forgiveness, the urging and guiding of youth a long approved path, the aspiration and dedication of worship, and the discipline of way of life.”*²¹

D. Kesehatan Jasmani.

Dalam memulai pembicaraan ini selain telah dikemukakan beberapa ayat yang erat kaitannya dengan kesehatan jasmani sebagai tersebut di atas baiklah kiranya disebutkan disini sebuah hadis nabi yang memuji orang mukmin yang kuat.

المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير
(رواه البخارى)

Orang mukmin yang kuat lebih dicintai Allah dari orang mukmin yang lemah dan dalam berbagai hal baik (pen.)

Hadis ini menjelaskan bahwa sebagai manusia tidak cukup hanya mengandalkan kekuatan fisik semata, tetapi harus dimbangi dengan iman dan budi pekerti yang luhur. Jika mengandalkan kekuatan fisik semata, tak ubahnya seperti binatang, siapa yang kuat ialah yang menang dan berkuasa.

Kesehatan jasmani tidak dapat dipisahkan dengan masalah ruhani. Di atas bumi ini kiranya cukup tersedia berbagai tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan juga benda-benda lain yang berguna untuk kesehatan jasmani baik untuk pencegahan penyakit atau pengobatannya.²² Diantara upaya pencegahan berbagai penyakit selayaknya orang melakukan olah raga sesuai dengan kemampuan dan usia. Olah raga memang dapat juga diperoleh sambil bekerja seperti mencangkul, memanjat pohon dan sebagainya. Bahkan sekarang hobi olah raga jika ditekuni dapat memberikan penghasilan yang tinggi sebagaimana para pemain profesional seperti sepak bola, tenis dan lain-lain.²³

Penyakit jasmani lebih mudah diobati jika keadaan rohani si penderita dalam keadaan normal tidak mengalami gangguan seperti tegang, sedih, gelisah dan lain-lain. Sebaliknya ada pula orang yang

jasmaninya sehat tetapi jiwanya sakit atau disebut gila atau mengalami gangguan jiwa (*psychosis* atau *neurosis*). Ada beberapa faktor utama yang menyebabkan penyakit jasmani :

1. Karena gangguan rohani seperti ketegangan, rasa takut dan gelisah, cemas dan sebagainya sehingga mengakibatkan timbulnya penyakit asma dan lain-lain.
2. Makanan, adakalanya makanan kurang mengandung gizi atau nutrisi atau karena keracunan (*intoxikasi*) sehingga merusak jaringan tubuh manusia.
3. Karena luka akibat kecelakaan atau akibat lain. Luka yang tidak segera diobati akan mengakibatkan infeksi dan akan lebih sukar diobati.
4. Karena ketularan penyakit dari orang lain. Misalnya adanya wabah pandemi atau epidemi dan lain-lain.
5. Karena penyakit disebarkan oleh sejenis binatang seperti malaria, pes dan lain-lain.
6. Karena pengaruh cuaca. Misalnya flu, batuk dan sebagainya. Karena kurang terkena sinar matahari maka terkena penyakit bronhitis dan sebagainya.
7. Karena kurang olah raga misalnya dapat mengakibatkan badan lemah dan mudah terkena penyakit.

Namun pada dasarnya penyakit jasmani adalah akibat makanan atau minuman yang tidak sehat.²⁴ Makanan atau minuman yang tidak sehat ialah yang tidak sesuai dengan kebutuhan jasmani atau yang tidak bergizi sebagaimana telah diuraikan di atas.

Kesehatan jasmani dapat dirumuskan sebagai: terbebasnya badan dari berbagai penyakit (*the absence of disease or infirmity*).²⁵ *Health* lebih luas lagi mencakup berbagai aspek : *a state of complete physical, mental and social well-being*,²⁶ atau juga sebagai : *involves more than freedom for illness*. *Health* dapat diukur melalui 5 d yaitu : *death, disease, discomfort, disability, and dissatisfaction*.²⁷ Sementara *wellness* memiliki cakupan yang lebih luas yaitu: *being free from simtons, of disease and pains as much as possible; being able to be active-able to do what you want and what you must at the appropriate time, being in good spirits most of the time*.²⁸

Pentingnya gizi dalam makanan yang diperlukan oleh badan dinyatakan: *knowing which nutrients the body needs leads to health and wellness*.²⁹ Jenis gizi yang utama (*the esensial nutrients*) ialah: beberapa jenis amino acids, lemak, air, vitamin, dan berbagai mineral. Pentingnya makanan bagi tubuh dinyatakan: *food provides us with important chemicals needed by the*

*body and also supplies us with energy. Food is composed of six basic types of chemicals substances: proteins, carbohydrates, lipids (fats), vitamins, minerals, and water.*³⁰ Namun yang amat penting ialah keseimbangan zat-zat yang diperlukan tubuh dan keharmonisan badan, fikiran dan semangat (*Health comes from the harmonious integration of body, mind, and spirit*).³¹

Perhatian Islam terhadap kesehatan sangat tinggi disamping perhatiannya terhadap ilmu. Kalau tujuan utama syariat Islam menjaga dan memelihara iman, jiwa, akal, harta dan kehormatan³², maka semuanya itu mustahil dapat tercapai tanpa memperhatikan kesehatan. Agama dan iman merupakan kebutuhan manusia, Tanpa agama atau iman, manusia akan berbuat apa saja dan terjadi hukum rimba. Jiwa atau kehidupam merupakan anugerah yang tak ternilai harganya. Karena itu Islam mengutuk dan menghukum orang yang menghilangkan nyawa. Harta juga merupakan anugerah dan amanah Allah untuk disyukuri dan Islam melarang mengambil harta orang lain tanpa hak seperti pencurian, perampokan dan lain-lain (Q.S.5/*al-Ma'idah*:38):

وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءُ بِمَا كَسَبَا ثَغْلًا مِنَ اللَّهِ
وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٣٨﴾

Laki-laki yang mencuri dan perempuan yang mencuri, potonglah tangan keduanya (sebagai) pembalasan bagi apa yang mereka kerjakan dan sebagai siksaan dari Allah. Dan Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.³³

Dalam hal menjaga kehormatan dan keturunan Islam mengatur pernikahan dan melarang perzinahan (Q.S.17/*al-Isrâ'*: 32):

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk.³⁴

Di Barat sedang terjadi pengabaian lembaga pernikahan dan terjadi kebebasan seks (*free sex*) yang akibatnya tersebarlan penyakit HIV/AIDS yang mengerikan dan belum ditemukan obatnya. Akibat penyakit ini banyak wanita yang baik-baik dan anak tak berdosa tertular penyakit ini dari suami atau bapak yang menderita penyakit ini. Dalam rangka ini Islam juga melarang homoseks dan lesbian yang juga memberikan andil besar tersebarnya penyakit HIV/AIDS. Disamping harta, kehormatan, akal juga merupakan anugerah Allah yang amat bernilai. Akallah yang membedakan manusia dengan makhluk lain.

Berbagai kemajuan manusia tak lain karena dikembangkannya potensi akal. Untuk menjaga akal, manusia dilarang makan dan minum yang memabukkan (Q.S.5/*al-Mâ'idah*:90). Yang diakibatkan oleh minuman keras, narkotika, marijuana, ektasi dan lain-lain, karena akan merusak generasi muda dan munculnya tindak kekerasan, perampokan, pembunuhan dan sebagainya.³⁵

Menurut Abu Ameenah Bilal Philip, Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam mengandung prinsip tidak memberi beban yang berat atau tidak mempersulit manusia (*removal of difficulty*) sebagaimana Q.S.2: 286; 2:185; 22:78; 4:28; 5:4. Al-Qur'an juga berprinsip sedikit beban kewajiban (*reduction of religious obligations*) sebagaimana Q.S.4/*an-Nisâ*:23-24; 5/*al-Mâ'idah*: 3, 5. Prinsip lain ialah mewujudkan kesejahteraan umum (*realization of public welfare*) sebagaimana Q.S.4/*an-Nisâ*:29; 7/*al-A'râf*:158. Mewujudkan keadilan menyeluruh (*realization of universal justice*) sebagaimana Q.S.16/*an-Nahl*: 90; 4/*an-Nisâ*:58; 5/*al-Mâ'idah*:9.³⁶

Mahmud Syaltut menjelaskan bahwa Islam membina hukum berdasarkan kenyataan yang terjadi. Dan kenyataan itu menunjukkan bahwa tak mungkin dicapai ilmu tanpa kesehatan. Demikian pula halnya untuk memperoleh harta, untuk bekerja, berijtihad, maka kesehatan adalah kekayaan yang paling utama.

Diuraikan oleh Dr. Ahmad Ramali dalam bukunya "Peraturan-peraturan untuk Memelihara Kesehatan dalam Hukum/syariat Islam." yang mengupas tentang bersuci; baik bersuci dari hadas atau najis; berkenaan dengan badan, pakaian, tempat tinggal dan lingkungan. Islam mengenal bentuk bersuci seperti wudu, mandi, tayamum, istinja, gosok gigi (siwak). Alat bersuci yang utama ialah air, kemudian debu atau alat lain mampu menghilangkan najis, juga alat penyamak. Ajaran kesehatan yang lain ialah khitan, larangan bercampur dengan istri pada saat haid, nifas. Semua itu dapat dilihat pada Q.S.17/*al-Isrâ*:32; 4/*an-Nisâ*:15; 24/*an-Nûr*:2; 2/*al-Baqarah*:222; 4/*an-Nisa*:158 dan sebagainya. Islam juga melarang homoseks yang mengakibatkan HIV/AIDS,sebagaimana firman Allah (Q.S.11/*Hûd*:78-80).

وَجَاءَهُمْ قَوْمُهُ يَمَهِرُونَ إِلَيْهِ وَمِنْ قَبْلُ كَانُوا يَعْمَلُونَ
الْأَيْتَانَ قَالَ يَتَّبِعُونَ هَتَوْلَاءَ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا
اللَّهَ وَلَا تَخْشَوْا فِي سِيْمَتِي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَشِيدٌ ﴿٧٨﴾ قَالُوا
لَقَدْ عَلِمْتُمْ مَا لَنَا فِي بَنَاتِكِ مِنْ حَقٍّ وَإِنَّكَ لَتَعْلَمُنَّ مَا تُرِيدُ ﴿٧٩﴾ قَالَ
لَوْ أَنَّ لَكُمْ قُوَّةً أَوْ آوِيَ إِلَىٰ رُكْنٍ شَدِيدٍ ﴿٨٠﴾

Dan datanglah kaumnya kepadanya dengan bergegas-gegas. Dan sejak dahulu mereka selalu melakukan perbuatan-perbuatan yang keji. Luth berkata: "Hai kaumku, inilah putri-putri (negeri) ku, mereka lebih suci bagimu, maka bertakwalah kepada Allah dan janganlah kamu mencemarkan (namaku) terhadap tamuku ini. Tidakah diantaramu seorang yang berakal? (78). Mereka menjawab: "Sesungguhnya kamu telah tahu bahwa kami tidak mempunyai keinginan terhadap putri-putrimu; dan sesungguhnya kamu mengetahui apa yang sebenarnya kami kehendaki" (79). Luth berkata: "Seandainya aku mempunyai kekuatan (untuk menolakmu) atau aku dapat berlindung kepada keluarga yang kuat (tentu aku lakukan)." (80).³⁷

Mereka dikenal sebagai kaum Nabi Luth.

Perhatian Nabi terhadap kesehatan dapat dilihat dalam berbagai hadisnya. Allah tidak menurunkan suatu penyakit melainkan diturunkannya obatnya (H.R. Bukhari dan Muslim). Dalam Musnad Ahmad bin Hambal disebutkan: sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit kecuali diturunkan juga obatnya, yang diketahui oleh yang mengetahui dan tidak diketahui oleh yang tidak mengetahui. Dalam Hadis disebutkan: Mintalah kepada Allah ampunan dan kesehatan. Karena sesungguhnya tidak ada seseorang dari kamu sesudah dikaruniai keyakinan, karunia yang lebih baik dari kesehatan. Islam juga melarang berbuat kerusakan di bumi baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan (Q.S.30/*ar-Rum*:41;

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ
الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٥١﴾

Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).³⁸

Firman Allah yang lain ialah (Q.S.7/*al- A'raf*:56):

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ
اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.³⁹

Untuk menjaga kesehatan, selain dengan makanan yang bergizi, hidup teratur, juga sangat penting menjaga kebersihan. Dalam hal ini Islam tidak perlu diragukan lagi. Berbagai ayat dinyatakan bahwa Allah mencintai orang-orang yang menjaga kebersihan (Q.S. 74/*al-Muddasir*:1-4):

يَتَأْتِيهَا الْمَدْيَرُ ﴿١﴾ ثُمَّ فَأَنْذِرْ ﴿٢﴾ وَرَبِّكَ فَكَذِّبْ ﴿٣﴾ وَيُتَابَكَ فَطَهِّرْ ﴿٤﴾
وَالرُّجْزَ فَأَهْجُرْ ﴿٥﴾ وَلَا تَمْنُنْ تَسْكَرُ ﴿٦﴾

Hai orang-orang yang berkemul (berselimut) (1). Bangunlah lalu beri peringatan! (2) dan Tuhanmu agungkanlah (3), dan pakaianmu bersihkanlah (4) dan perbuatan dosa (menyembah berhala) tinggalkanlah (5), dan janganlah kamu memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak (6).⁴⁰

Demikian pula firman Allah (Q.S.9/*at-Taubah*: 108):

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَّمَسْجِدٌ أُيُسِّدَ عَلَى الْتَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ



Janganlah kamu bersembahyang dalam masjid itu selamanya. Sesungguhnya masjid yang didirikan atas dasar takwa (masjid Quba), sejak hari pertama adalah lebih patut kamu bersembahyang di dalamnya. Di dalamnya ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. Dan Allah menyukai orang-orang yang bersih.⁴¹

Dalam beberapa hadis disebutkan : kebersihan itu sendi agama; kebersihan itu sebagian dari iman (Muslim); Riwayat Bukhari menyebutkan : Gosok gigi (sikatan) itu membersihkan mulut dan mendapat kerelaan dari Tuhan; Sekiranya tidak akan memberatkan waktu niscaya aku perintahkan mereka bersiwak tiap salat atau tiap wudu.

Saboe (dr.) menulis “*Hikmah Kesehatan dalam Shalat*”. Ia menjelaskan bahwa gerakan gerakan tubuh dalam shalat membawa kontraksi pada urat-urat dan sangat bermanfaat bagi kesehatan yang bersembahyang, berdiri tegak, rukuk, iktidal, duduk, sujud dan sebagainya. Merupakan gerakan yang sejenis yang melatih urat-urat badan sebagaimana senam yang dianjurkan pemerintah sekarang ini. Ia mengutip pendapat Dr. Friedrich Wm, Dr. G. Laborie Dr. Y. T. Akromon bahwa sikap rukuk yang benar sangat baik untuk penyembuhan penyakit yang menyerang ruas tulang belakang, tulang

punggung, tulang leher, tulang pinggang, tulang tungging, dan menghindarkan berbagai penyakit lain. Disamping itu perintah bersuci dari hadas dan najis, baik pada badan, pakaian dan tempat merupakan bentuk kebersihan yang sangat sesuai dengan kesehatan. Perintah bersuci tersebut mencakup mencuci tangan, muka, kaki dan lain-lain sebagaimana firman Allah (Q.S. 5/*al-Mâ'idah*:6).

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا 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 الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا
مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ
مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ
وَلِيُثَبِّتَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, maka basuhkan tanganmu dan mukamu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan, atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah 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.⁴²

Pembersihan segenap anggota badan yang dilakukan minimal 5 kali sehari jelas sangat berfaedah bagi kesehatan. Namun demikian bukan itu tujuan utamanya. Yang lebih utama ialah pembersihan batin sebagaimana isi bacaan-bacaan dalam shalat. Jika diteliti kandungan bacaan dalam shalat antara lain : pengakuan akan Keagungan Tuhan dengan sifat-sifatnya seperti maha maendengar, pengasih, penyayang dan sebagainya. Pernyataan-pernyataan diri pada Tuhan dan mencontoh tauladan Nabi. Salat juga berisi doa mohon petunjuk ke jalan yang benar dan permohonan yang lain sebagai tanda kerendahan diri di hadapan yang Maha Kuasa. Salat juga berisi untuk siap menyebarkan salam kesejahteraan kepada siapa saja yang ada di sekitarnya, baik dekat atau jauh. Maka salat yang dikerjakan dengan khusyu' dapat mencegah orang

dari berbuat keji dan mungkar sebagaimana firman Allah (Q.S. 29/ *al-Ankabūt*:45):

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al-Qur'an) dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamannya) dari ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.⁴³

Al-Gazali juga membuat kriteria kualitas orang bersuci. Yang paling rendah ialah orang yang sekedar membersihkan hadas, dan yang tertinggi ialah membersihkan dari tujuan lain selain kerelaan Allah.

Ahli-ahli kedokteran Islam di masa lalu.

Mungkin karena perhatian Islam yang amat besar terhadap kesehatan inilah maka dunia Islam masa kejayaannya banyak menghasilkan dokter kaliber internasional seperti : Al-Kindi (796-873 M), Ar-Razi (863-925 M), Ibnu Sina (980-1037 M), Ibnu Rusyd (1126-1198 M) dan lain-lain.

Ibnu Sina (*Avecina*) berasal dari Persia, pada usia 14 tahun telah mengungguli gurunya dan pada usian 17 tahun sudah praktek kedokteran. Karena kelebihanannya ia dijuluki "*asy-Syaikhur-Rais*" atau Yang dituakan dari Sarjana. Bukunya yang terkenal adalah *al-Qanun fit-Tibb* yang berisi himpunan perbendaharaan kedokteran. Buku ini menjadi referensi utama di berbagai perguruan tinggi di Eropa sampai penghujung tahun 1500 M. Ia juga dikenal sebagai *Father of Doctors* dan kewarganegaraannya diperebutkan empat negara yaitu Rusia, Iran, Irak dan Turki.⁴⁴

Al-Kindi, di samping sebagai seorang dokter juga ahli musik dan dijuluki *philosopher of the Arab*. Hasil karyanya tidak kurang dari 256 jilid. Di antara karyanya yang 15 judul tentang ilmu mata, meteorologi, iklim, laut, dan juga musik. Bukunya diterjemahkan ke dalam bahasa Latin yang salinannya bernama *Optics* yang memberi pengaruh kepada para dokter di Eropa seperti Roger Bacon. Sayangnya banyak karyanya hancur bersama hancurnya Bagdad oleh tentara Hulagu Khan.⁴⁵

Ar-Razi yang nama lengkapnya Abu Bakar Ibnu Zakaria ar-Razi dan di Barat dikenal sebagai Rhazes, berkebangsaan Persia, lahir di Rai dekat Teheran. Karena kebesarannya ia dijuluki sebagai *one of the greatest*

physician of all times dalam buku *Legacy of Islam*. Karyanya yang terkenal ialah *Al-Hawi* (yang luas), edisi Inggrisnya disebut *Continent of Medicine* terdiri dari 9 jilid. Beberapa abad buku ini menjadi rujukan di fakultas kedokteran Paris. Ternyata kemudian buku lainnya ditemukan mencapai 100 jilid tersebar di berbagai tempat di Eropa bahkan seluruh karyanya tidak kurang dari 200 jilid. Nama lain dari *Al-Hawi* di Eropa ialah *Liber Continen* atau *The Book of Continents*. Karya lain yang juga terkenal di Eropa ialah tentang campak dan cacar (*small pox and measles*). Selain tentang kedokteran ia juga menulis tentang filsafat, matematika, astronomi, ilmu alam, ruang dan waktu, nutrisi, ilmu mata (*ophthalmology*), iklim, pembusukan (*putrefaction*) dan lain-lain.⁴⁶

Selanjutnya perlu dikemukakan di sini kesimpulan uraian Dr. Ahmad Ramali bahwa Nabi Muhammad sangat higienis. Islam mengatur etis hubungan kelamin secara praktis, sehat dan tidak bertentangan dengan fitrah manusia. Al-quran dan Hadis sebagai sumber ajaran agama Islam, dan fikih sebagai hasil ijtihad ulama Islam berisi ajaran-ajaran yang sesuai dengan kesehatan dan tidak usang dengan kemajuan zaman sehingga perlu dijadikan sendi penerangan bagi kesehatan di kalangan masyarakat Islam.

E. Kesimpulan dan saran.

1. Kesimpulan.

Dengan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sumber ajaran Islam ialah Al-quran, Hadis dan Ijtihad banyak menyinggung tentang makanan dan kesehatan. Ketiga sumber ajaran di atas saling melengkapi sehingga ajaran Islam mampu menghadapi kemajuan masyarakat. Sumber ajaran tersebut bertujuan pokok kesejahteraan rohani dan jasmani di dunia dan di akhirat. Untuk mencapai tujuan tersebut Islam sangat memperhatikan kesehatan jasmani dan rohani. Untuk itu Islam menanamkan keimanan yang kokoh, membina budi pekerti luhur dan perlunya manusia menjalin hubungan dengan Tuhannya dalam bentuk ibadah, doa, dzikir dan lain-lain demi kesehatan rohani. Islam juga menekankan pentingnya masalah kebersihan diri dan lingkungan serta masalah makanan yang erat kaitannya dengan kesehatan agar manusia hidup berkualitas. Untuk itu Islam melarang makanan dan minuman yang tidak sehat bagi jasmani dan rohani. Islam juga melarang makan minum yang berlebihan dan sebagainya. Untuk kesehatan jasmani Islam menentukan makanan dan minuman yang pantas dimakan dan yang harus dihindari. Ajaran kebersihan juga mendapat perhatian dalam Islam dalam berbagai bentuknya. Pada umumnya ajaran Islam tentang kesehatan bersifat preventif. Secara kuratif hendaklah diserahkan kepada

yang ahli, yaitu dokter dan lain-lain, dilarang berobat kepada dukun-dukun atau yang bukan ahlinya.

2. Saran.

Dalam rangka meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang mayoritas menganut agama Islam, seyogyanya pihak-pihak yang berwenang lebih giat menyebarluaskan kesadaran akan pentingnya kebersihan diri dan lingkungan serta masalah makanan demi kesehatan jasmani dan rohani dengan lebih memahami ajaran Islam yang benar yang sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan.

Demikianlah uraian singkat ini mudah-mudahan bermanfaat bagi yang membacanya dan terutama bagi penulis sendiri. Penulis menyadari tulisan ini masih terdapat kekurangan dan perlu penyempurnaan, karenanya tak lupa penulis mohon maaf.

Catatan Akhir:

*) Tulisan ini pernah disajikan sebagai kuliah umum di Sekolah Pembantu Ahli Gizi Pontianak, Jum'at, 3 Mei 1991 dengan beberapa perubahan dan tambahan.

¹ Lebih jauh lihat Quraish Shihab, M., *Mukjizat Al-Quran*, Bandung: Mizan, 1420/1999, cet. ke VI, h. 111 dst.

² Philip K. Hitti, *History of the Arabs*, (London- New York: The Macmillan Press Ltd., 1974), pp. 240-279 dan 363-408. 537-591. Cf. Ahmad Amin, *Zuhrul-Islâm*, I, al-Qâhirah: Maktabatun- Nahdah al- Misriyyah, 1966), h. 159-317. Lihat juga dalam *Duhal-Islâm*, II, III, 1974. Masa itu disebut masa mujtahidin karena masa itu banyak muncul pemikir-pemikir dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan seperti ahli fikih (hukum Islam), ahli Hadis, ahli Kalam, bahkan ahli sains seperti filsafat, matematika, kedokteran, sejarah dan sebagainya.

³ Maurice Bucaille, *Bibel, Qur'an dan Sains Modern*, terj. H.M. Rasjidi, (Jakarta; Bulan Bintang, 1976). Dalam buku ini diuraikan bahwa dalam kitab Bibel banyak terdapat teks yang bertentangan dengan prinsip-prinsip sains modern. Sementara teks-teks dalam Alquran sejalan dengan prinsip-prinsip sains modern. Dalam buku tersebut diuraikan ayat ayat yang berkenaan dengan masa penciptaan alam semesta, astronomi, tentang matahari, langit, bumi, tumbuh-tumbuhan, hewan, reproduksi manusia dan sebagainya. Cf. Ahmad Baiquni, *Al-Qur'an dan Ilmu Kealaman*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, cet. ke 2.

⁴ Hasbi Ash-Shiddieqy, M., *Falsafah Hukum Islam*, (Jakarta; Bulan Bintang, 1975), h. 188.

⁵ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 43. Pada catatan kaki dijelaskan bahwa yang dimaksud kisas ialah pembalasan yang sama. Hukuman kisas tidak dilakukan jika sipembunuh mendapat pema'afan dari keluarga korban tetapi harus membayar diat (ganti rugi) yang wajar. Proses permintaan dan pembayaran diat hendaklah dilakukan dengan baik atnpa terlalu mendesak dan juga tidak menguklur-ulur pembayaran.

⁶ A. Hanafi, *Asas-Asas Hukum Pidana Islam*, (Jakarta: Bulan Binytang, 1976), cet. ke 2, h. 16

⁷ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 938

⁸ Lihat juga Abdul Aiziz Dahlan *et.al.*, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 1999, Jilid 3, cet.ke 3, h. 806-810. Tentang jarimah (tindak pidana) mencakup jarimah hudud, jarimah kisas/diat, dan jarimah takzir. Pembagian lebih lanjut dari berbagai segi. Hukuman kisas hampir tak pernah dilakukan mengingat masalah kematian amat banyak faktor baik dari segi pembunuh, lingkungan, dan korban, bahkan juga dari segi hakim. Sementara itu seseorang yang telah dihukum mati tidak ada kesempatan lagi untuk merehabilitasi diri. Akibat negatif hal ini banyak orang sepertinya tidak takut dan tidak jera melakukan pembunuhan.

⁹ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h.136.

¹⁰ *Ibid.*, h. 816. Lihat juga Q.S. 16/*an-Nahl* : 12.

¹¹ *Ibid.*, h. 385.

¹² *Ibid.*

¹³ *Ibid.*, h. 403.

¹⁴ *Ibid.*, h. 42.

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ *Ibid.*, h.1035.

¹⁷ *Psychosomatic* ialah gangguan kesehatan jasmani yang disebabkan gangguan ruhani. Misalnya orang yang stres berat dapat mengakibatkan sesak napas, pusing, lemah badan dan sebagainya. Makanan yang haram juga terdapat dalam hadis Nabi (Al-'Asqalani, Ibnu Hajar, *Bulugul-Maram*, terj. A. Hasan, Bandung, Diponegoro, 1974, jilid II, h. 253 dst.). Terdapat makanan yang diharamkan berdasar hadis seperti binatang bertaring (*zi nab*), yang berkuku tajam (*zi mihlab*). Demikian pula binatang yang dilarang untuk dibunuh atau yang disuruh membunuhnya, yang amat jinak, yang menjijikkan. Namun keharaman binatang tersebut dipertentangkan oleh para ulama.

¹⁸ Lebih rincinya lihat Fank B.McMahon & Judith W.McMahon, *Abnormal Behavior, Psychology's View*, Homewood, Illinois: The Dorsey Press, 1983, Revised Edition, p. 5 *et.sec*. Cf. Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), Dalam buku ini diuraikan tentang perkembangan keagamaan pada seseorang sejak anak-anak sampai dewasa dan dikemukakan pula pengalaman praktek keagamaan sebagai terapi bagi penderita gangguan jiwa. Cf. Djam'an, K.H.S.S., *Islam dan Psikosimatik*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975). Dalam buku ini diuraikan tentang pengobatan dengan doa, dengan ayat-ayat Alquran, dengan zikir (psikoterapi), dan sebagainya.

¹⁹ Hepner, H.W., *Psychology: Applied to Life and Work*, 1966, p. 195.

²⁰ Nazaruddin Razak, *Dienul Islam*, (Bandung: al- Ma'arif, 1977), h.182.

²¹ Hepner, *op.cit.*, p.196.

²² Lebih rincinya lihat Hermina de Guzman Ladion, *Tanaman Obat Penyembuh Ajaib*, terj Yance Nayoan, Bandung: Indonesia Publishing House, 1997, cet. ke 12, h.13 dst. Dalam buku ini dijelaskan tentang berbagai penyakit yang dapat diobati dengan berbagai tanaman atau buah-buahan, juga berbagai terapi penyembuhan penyakit dengan benda-benda tertentu..

²³ Lihat Jonathan Kuntaraf, Kathleen L. Kuntaraf, *Olah Raga Sumber Kesehatan*, Bandung: Advent Indonesia, 1996, cet. ke 6. Dalam buku ini dijelaskan terdapat 30 macam kegunaan olah raga antara lain membuat jantung lebih berdaya guna,

menormalisasi darah, memperbesar kapasitas darah, merangsang pernapasan dan sebagainya.

²⁴ Lihat M. Quraish-Shihab, *Wawasan Al-Quran*, Bandung: Mizan, 1421/2000, cet. ke XI, h. 185 : Namun tidak dapat diragukan bahwa perasaan manusia dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan.

²⁵ Gordon Edlin & Eric Golanty, *Health & Wellness*, (Boston-Massachusetts: Science Books Internasional, 1982), pp. 6-7. Lebih rincinya bahaya lingkungan lihat N.J. Greenwood, J.M.B. Edwards, *Human Environments and Natural Systems*, North Scituate, Massachusetts: Duxbury Press, 1979, 2nd Edition. Buku 548 halaman ini memang memuat berbagai permasalahan bumi dan lingkungannya yang erat kaitannya dengan kepentingan kelangsungan hidup manusia.

²⁶ Gordon Edlin *op.cit.*, p.5.

²⁷ *Ibid.*

²⁸ *Ibid.*, h. 7

²⁹ *Ibid.*, p.77.

³⁰ *Ibid.*, p. 81.

³¹ *Ibid.*, p.3.

³² Lihat Khudari Bek, *Târikhut-Tsyû'il-Islâmi*, Surabaya: Maktabah Muhammad bin Ahmad bin Nabhan wa Auladuh, tt, cet. ke 6, h.18 dst.

³³ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 165

³⁴ *Ibid.*, h.429

³⁵ Bahaya minuman keras dan penggunaan obat-obatan dapat dilihat Gordon Edlin, Eric Golanty, *op.cit.*, p.253-290

³⁶ Abu Ameenah Bilal Philips, *The Evolution of Fiqh (Islamic Law & The Madh-habs)*, (Kuala Lumpur: A.S. Noordeen, 2002), 12-28.

³⁷ *Al-Qur'an dan...*, h. 339.

³⁸ *Ibid.*, h. 647.

³⁹ *Ibid.*, h. 230.

⁴⁰ *Ibid.*, h. 992.

⁴¹ *Ibid.*, h. 299.

⁴² *Ibid.*, h. 158-159.

⁴³ *Ibid.*, h. 635.

⁴⁴ R.H. Su'dan, MD., *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Jaya, 1997, .h. 33-35. Lihat juga Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1985, cet. ke 4, h. 14 dst.

⁴⁵ R.H. Su'dan, *op.cit.*, h. 46.

⁴⁶ *Ibid.*, h. 29-32.

DAFTAR PUSTAKA

‘Ali ‘Adul-Wâhid Wâfi, *al-Hurriyyah fil-Islâm*, al-Qâhirah: Dârul-Ma’ârif, 1968.

Amîn, Ahmad, *Fajrul-Islâm*, al-Qâhirah: Maktabatun-Nahdah al-Misriyyah, 1966.

-----, *Duhal-Islâm*, al-Qahirah: Maktabatun-Nahdah al- Misriyyah, 1974, jilid II dan III.

- Anderson MD, Clifford R., *Petunjuk Modern Kepada Kesehatan*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1996, cet.ke 14.
- Baiquni, Ahmad, *Islam dan Ilmu Kealaman*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996.
- Bucaille, Maurice, *Bibel Quran dan Sains Modern*, terj. Rasjidi, Jakarta: Bulan Bintang, 1976.
- Dahlan, Abdul Aziz, *et.al.*, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 1999, cet.ke 3, jilid 3.
- Djam'an, K.H.S.S., *Islam dan Psikosomatik*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Saudi Arabia: Hkadamul-Haramainisy-Syarifain, tt.
- Gordon Edlyn, Eric Golanty, *Health & Wellness*, Boston, Massachussets, Science Books International, 1982.
- Gulen, M.Fahullah, *Memadukan Akal & Kalbu dalam Beriman*, Jakarta: Murai Kencana, 2002, cet.ke I.
- Harun, Salman, *Mutiara Al-Qur'an*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1420/1999, cet.ke II.
- Harminia de Guzman- Ladion, *Tanaman Obat Penyembuh Ajaib*, terj. Yance Nayoan, Bandung: Indonesia Publishing House, 1997, cet.ke 12.
- Hasbi Ash-Shiddieqy, M., *Filsafat Hukum Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Hepner H.W., *Psychology Applied to Life and Work*, 1966
- Hitti, P.K., *History of The Arabs*, London: The Macmillan Press Ltd., 1974, 10th Ed.
- Jonathan Kuntaraf, Kathleen L.Kuntaraf, *Olah Raga dan Kweehatan*, Bandung: Advent Indonesia, 1992.
- al-Mubarak, Muhammad, *Nizâmul-Islâm, al-'Aqidah wal-Ibâdah*, Lubnan: Darul-Fikr, 1405/1984.
- Mukhtar, Kamal, *Asas-asas Hukum Islam tentang Perkawinan*, Jakarta: Bulan Bintang, 1993, cet.ke 3.
- Quraish Shihab, M., *Wawasan Al-Quran, Tafsir Maudu'i atas Berbagai Persoalan Umat*, Bndung: Mizan, 1421/2000, cet.ke XI.
- , *Mukjizat Al-Quran*, Bandung: Mizan, 1420/1999, cet.ke 6.
- Ramali, Ahmad, *Peraturan Peraturan untuk Memelihara Kesehatan dalam Hukum Syara' Islam*, Djakarta: Balai Pustaka, 1968.
- Razak, Nazaruddin, *Dienul Islam*, Bandung: al- Ma'arif, 1977.
- Sabiq, Sayyid, *Aqidah Islam*, terj. Bandung: Diponegoro, 1978.

Su'dan, R.H.M.D., *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, cet.ke I
Syaltut, Mahmud, *Min Taujihâtîl- Islâm*, al- Qâhirah: Dârusy-Syuruq, 1975.
Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
Zuhdi, Masjfuk, *Masail Fiqhiyah*, Jakarta: Haji Masagung, 1990, Edisi II, cet. I.

M. Asyhari, adalah dosen pada Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan, Bandar Lampung.