

## Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir *Mawḍu'ī*

**Ridwan\***

Sekolah Tinggi Ilmu Islam dan Bahasa Arab (STIBA) Makassar  
E-mail: [ridwanibnhambali@gmail.com](mailto:ridwanibnhambali@gmail.com)  
Koresponden\*

**Achmad Abubakar**

Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin, Makassar  
E-mail: [achmad.abubakar@uinalauddin.ac.id](mailto:achmad.abubakar@uinalauddin.ac.id)

**Aisyah Arsyad**

Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin, Makassar  
E-mail: [aisyah.arsyad@uinalauddin.ac.id](mailto:aisyah.arsyad@uinalauddin.ac.id)

Diterima: [2024-04-25]

Direvisi: [2024-10-01]

Disetujui: [2024-10-09]

### **Abstract**

*This research aims to describe mawḍu'ī (contextual) interpretations of Al-Qur'an verses related to health. The type of research used is library research, using descriptive-analytical methods, with a mawḍu'ī interpretation approach. The research results show that the Al-Qur'an provides an in-depth view of the concept of health, including the concepts of physical, mental and spiritual health. In the context of physical health, several verses in the Qur'an teach about physical health, including teachings about regulating diet, adequate rest and cleanliness. Meanwhile, in the context of mental and spiritual health, several verses in the Qur'an teach about mental health, including teachings about remembrance. In regulating diet, Allah, the Most Wise, has permitted many foods and drinks, while He has prohibited only a few. This is a manifestation of His mercy and compassion towards His servants.*

**Keywords:** *health, tafsir, mawḍu'ī, Al-Qur'an*

### **PENDAHULUAN**

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya menyajikan pedoman spiritual, tetapi juga memberikan pandangan holistik terhadap kehidupan manusia, termasuk dalam konteks kesehatan. Dalam ajarannya, Al-Qur'an memberikan beragam ayat dan prinsip yang mengarah pada

pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan spiritual bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Dalam pandangan Islam sebagai agama dan sistem kehidupan yang komprehensif dan lengkap, kesehatan dianggap sebagai salah satu anugerah dari Allah yang sering diabaikan oleh manusia (Kasim, 2023). Rasulullah saw. menegaskan pentingnya kesehatan dalam sabdanya (Al-Bukhārī, 2001),

نِعْمَتَانِ مَعْتَبُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْقَرَارُ

Artinya:

“Dua nikmat yang kebanyakan manusia tertipu dengannya, adalah (nikmat) kesehatan dan kesempatan.”

Oleh karena itu, Rasulullah saw. sangat menekankan pentingnya memelihara kesehatan, mengajarkan agar umatnya memanfaatkan lima kesempatan berharga sebelum menghadapi lima kesempatan yang datang. Rasulullah saw. bersabda (al-Hākim, 1990),

اِعْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ, وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ, وَعِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ, وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ, وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya:

“Pergunakanlah lima kesempatan sebelum datangnya lima kesempatan, yakni masa mudamu sebelum masa tuamu. masa sehatmu sebelum sakitmu, dan masa kayamu sebelum masa miskinmu, masa lapangmu sebelum masa sempitmu masa hidupmu sebelum matimu.”

Dalam fakta akademik, Al-Qur'an menyampaikan pesan-pesan penting tentang menjaga kesehatan manusia, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara mental dan spiritual. Islam mengajarkan prinsip-prinsip menjaga kesehatan fisik melalui pola makan, pola istirahat, dan kebersihan, sementara aspek mental atau spiritualnya ditekankan melalui ibadah yang membawa ketenangan jiwa, seperti berzikir. Sementara dalam fakta sosial, di tengah kompleksitas tantangan kesehatan global yang semakin beragam, pemahaman terhadap wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan menjadi semakin penting. Islam sebagai agama yang holistik mengajarkan keselarasan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, memahami perspektif Al-Qur'an tentang kesehatan menjadi krusial dalam mengembangkan pendekatan kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan.

Meskipun sejumlah studi telah mengkaji wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Aرسال & Marlina (2023), Hidayat & Munshihah (2021), Nawawi (2021), Sulastri & Khafidhah (2023),

dan Widianti (2020), namun penelitian yang fokus pada tafsir *mawḍuʿī* (kontekstual) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan masih terbatas. Tafsir *mawḍuʿī* memungkinkan pemahaman yang lebih dalam tentang relevansi ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks budaya, sosial, dan wawasan ilmu pengetahuan umum, yang dapat memberikan pandangan yang lebih aplikatif dan kontekstual dalam pemecahan masalah kesehatan masa kini. Dengan demikian, permasalahan penelitian yang mengemuka untuk dijawab adalah bagaimana wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan fisik dan mental ditinjau dari perspektif kajian tafsir *mawḍuʿī*?

Oleh karena itu, secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tafsir *mawḍuʿī* (kontekstual) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan. Sedangkan secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) memahami konsep Al-Qur'an tentang kesehatan; (2) mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental (spiritual); dan (3) menggali implikasi kontekstual dari pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, dimana hal ini mencakup pemahaman bagaimana nilai-nilai dan ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat diaplikasikan dalam pemeliharaan kesehatan individu dan masyarakat dalam kehidupan.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*), dengan dua sumber data utama: Al-Qur'an sebagai data primer, dan berbagai artikel, buku, dan kitab terkait sebagai data sekunder (Kasiram, 2010; Moleong, 2021). Metode pengumpulan atau perolehan data yang digunakan adalah metode dokumentasi, dimana karya-karya pustaka dikumpulkan dan kemudian dianalisis secara kualitatif (Emzir, 2013). Dalam menganalisis data, digunakan metode deskriptif-analitis, yang bertujuan untuk memecahkan masalah yang ada dengan teknik deskriptif, yaitu penelitian, analisis, dan klasifikasi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi, yang digunakan untuk menggali makna yang terkandung dalam data yang dikumpulkan melalui penelitian kepustakaan (Elo & Kyngäs, 2008; Hsieh & Shannon, 2005).

Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir *Mawḍuʿī* untuk memahami ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan (Malaka, 2022; Mulyaden & Fuad, 2021; Riyadi & Rahman, 2023). Pendekatan ini mempertimbangkan konteks budaya, sosial, dan wawasan ilmu pengetahuan umum, di mana ayat-ayat tersebut diturunkan, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual tentang makna-makna ayat. Penelitian ini akan

memilih beberapa sumber tafsir *Mawdū'ī* yang dianggap relevan dalam dunia kontemporer. Penelitian ini akan memilih ayat-ayat Al-Qur'an yang secara langsung atau tidak langsung berkaitan dengan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Ayat-ayat ini akan dianalisis secara tekstual untuk memahami konteks, struktur, dan makna ayat-ayat tersebut. Setelah pemilihan ayat-ayat Al-Qur'an, penelitian ini akan melakukan analisis terhadap tafsir *Mawdū'ī* yang terkait dengan ayat-ayat tersebut. Melalui pendekatan metodologi yang komprehensif ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan dan kontribusinya dalam pengembangan pemikiran kesehatan Islam yang lebih holistik dan kontekstual.

## PEMBAHASAN

### A. Pemahaman Konseptual Kesehatan dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan pandangan yang mendalam tentang konsep kesehatan, meskipun tidak secara langsung memberikan definisi eksplisit tentangnya. Namun, melalui ayat-ayatnya, Al-Qur'an menggambarkan kesehatan sebagai suatu keadaan yang diinginkan dan diharapkan bagi manusia. Beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang menyentuh konsep kesehatan fisik, mental, dan spiritual, diantaranya:

Pertama, kesehatan fisik. Dalam surah al-A'rāf ayat 31, Allah berfirman,

﴿يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡنَكَم مِّنۡ عِنۡدِ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ ﴿۳۱﴾

Artinya:

"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."

Dalam surah al-Baqarah ayat 195, Allah berfirman,

﴿وَلَا تُلۡقُوا بِاَيۡدِيۡكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ وَاَحْسِنُوۡا اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيۡنَ ﴿۱۹۵﴾

Artinya:

"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

Dalam ayat-ayat tersebut, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan fisik sebagai bagian dari kewajiban agama. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an memberikan petunjuk tentang pola makan sehat, kebersihan, dan gaya

hidup. Contohnya, Al-Qur'an melarang konsumsi makanan yang haram atau merusak tubuh, dan mendorong untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Penjagaan tubuh termasuk pula dalam ibadah, seperti menjalankan puasa yang tidak hanya berdampak spiritual tetapi juga memiliki manfaat kesehatan fisik.

Kedua, kesehatan mental. Dalam surah al-Ra'd ayat 28, Allah berfirman,

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

Artinya:

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Dalam surah al-Mu'minūn ayat 1-2, Allah berfirman,

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

Artinya:

"Sesungguhnya orang-orang mukmin telah beruntung, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya."

Dalam ayat-ayat tersebut, Al-Qur'an juga memberikan perhatian besar terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an mengajarkan kesabaran, ketenangan jiwa, dan menjauhi sikap-sikap negatif seperti kecemasan dan depresi. Al-Qur'an mengajarkan bahwa mengingat Allah (zikir) adalah cara untuk menenangkan hati dan mendapatkan ketenangan jiwa di tengah tantangan kehidupan.

Ketiga, kesehatan spiritual. Dalam surah al-Isra ayat 82, Allah berfirman,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya:

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."

Dalam surah al-Syu'ara ayat 80,

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

Artinya:

"Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku."

Kesehatan spiritual dalam Al-Qur'an mencakup aspek kepatuhan dan ketaatan kepada Allah Swt. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an mengajarkan

pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan Allah, berbuat baik kepada sesama, dan menjauhi dosa dan kemaksiatan. Al-Qur'an memberikan panduan tentang praktik ibadah, seperti salat, puasa, dan sedekah, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan spiritual tetapi juga memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental.

## B. Analisis Tafsir *Mawḍū'ī* tentang Kesehatan

Pemahaman kesehatan dalam Tafsir *Mawḍū'ī* mencakup interpretasi yang mendalam tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan, dengan mempertimbangkan konteks budaya, sosial, dan wawasan ilmu pengetahuan umum. Dalam konteks ini, tafsir *mawḍū'ī* menawarkan sudut pandang yang kaya akan wawasan tentang bagaimana ajaran Al-Qur'an tentang kesehatan dipahami dan diterapkan oleh masyarakat. Dalam tafsir *nawḍū'ī*, tidak hanya diuraikan makna harfiah dari ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga menggali makna yang tersembunyi dan implikasinya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks kesehatan fisik, sebagaimana yang telah diuraikan di atas, beberapa ayat di dalam Al-Qur'an mengajarkan tentang kesehatan fisik, di antaranya ajaran tentang pengaturan pola makan (seperti pada surah al-Baqarah ayat 172, al-A'raf ayat 31, dan 'Abasa ayat 24), istirahat yang cukup (seperti pada surah Yūnus ayat 67, al-Furqān ayat 47, dan surah al-Mu'minūn ayat 61), dan kebersihan (seperti pada surah al-Baqarah ayat 222, al-Mā'idah ayat 6, dan al-Anfāl ayat 11). Sedangkan dalam konteks kesehatan mental (ruhani), sebagaimana yang telah diuraikan di atas, beberapa ayat di dalam Al-Qur'an mengajarkan tentang kesehatan mental, di antaranya ajaran tentang berzikir, seperti pada surah al-Ra'd ayat 28, al-Anfāl ayat 45, dan al-Baqarah ayat 152.

## C. Pengaturan Pola Makan

Dalam Al-Qur'an, Allah menegaskan pentingnya bagi manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Allah berfirman dalam surah al-Baqarah ayat 172,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Artinya:

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

Allah berfirman dalam surah al-A'raf ayat 31,

﴿يٰٓاٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَ زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Artinya:

“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.”

Begitu pula, Allah berfirman dalam surah ‘Abasa ayat 24,

﴿فَلْيَنْظُرِ الْاِنْسَانُ اِلَىٰ طَعَامِهٖ ﴿٢٤﴾

Artinya:

“maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”

Allah, Yang Maha Bijaksana, telah menghalalkan banyak makanan dan minuman, sementara hanya sedikit yang diharamkan-Nya. Hal ini merupakan manifestasi dari rahmat dan kasih sayang-Nya terhadap hamba-Nya. Allah tidak secara rinci menjabarkan semua jenis makanan dan minuman yang halal karena jumlah dan variasinya yang begitu banyak. Sebaliknya, Dia lebih menyoroti makanan dan minuman yang diharamkan karena jumlahnya yang sedikit dibanding yang halal. Islam juga memberikan pedoman yang jelas mengenai jenis-jenis makanan dan minuman yang baik bagi kesehatan manusia, seperti daging, ikan, tumbuhan, buah-buahan, susu, madu, dan air. Nabi Muhammad saw. menjadi contoh dalam pola makan yang sehat, dan jika diikuti, bisa mencegah penyakit-penyakit degeneratif yang seringkali disebabkan oleh kelebihan dalam makan dan minum. Prinsipnya, makan dan minumlah, namun dengan porsi yang tepat, karena Allah tidak menyukai kelebihan dalam hal tersebut, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an (Surah al-A'raf: 31). Larangan tersebut memiliki hikmah yang berharga, karena konsumsi berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, menyebabkan berbagai penyakit metabolik dan komplikasinya, seperti diabetes, asam urat, hipertensi, dan penyakit lainnya (Suiraoaka, 2012).

Ketika seseorang makan terlalu banyak, tubuh akan menghasilkan enzim pencernaan secara berlebihan. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan tubuh dalam mencerna makanan dengan baik, sehingga makanan yang tidak tercerna dengan baik akan mengalami fermentasi di usus dan menghasilkan gas. Akibatnya, tubuh akan menghasilkan radikal bebas yang berbahaya dan dapat menyebabkan lebih dari lima puluh jenis penyakit, seperti kanker, radang usus, stroke, Parkinson, penuaan dini, dan penyumbatan pada pembuluh darah (Sudargo, Freitag, Kusmayanti, & Rosiyani, 2018; Wibowo, 2009).

Selain itu, kelebihan makanan juga dapat meningkatkan Respiratory Quotient (RQ) yang dapat menyebabkan sesak napas dan kejenuhan siklus Krebs. Siklus ini merupakan rangkaian oksidasi bahan makanan yang lengkap sebagai sumber Koenzim-A, fungsi emboli siklus Krebs, dan pembentukan energi. Dampaknya, metabolisme menjadi tidak normal dan dapat menyebabkan obesitas (Haviva, 2015; Puspitasari, 2022; Salim, 2017).

Secara keseluruhan, penyakit yang disebabkan oleh kelebihan makanan jauh lebih berbahaya daripada kekurangan makanan, terutama jika disertai dengan gaya hidup yang tidak sehat, kurangnya olahraga, dan terlalu banyak tidur, karena hal tersebut dapat memperparah gangguan pencernaan. Konsumsi makanan berlebihan juga dapat menyebabkan penimbunan lemak di berbagai bagian tubuh, seperti pantat, sekitar usus, ginjal, otot, dan dada, yang pada akhirnya dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti pengasaman, radang kantong empedu, dan kesulitan pencernaan. Selain itu, kelebihan makanan juga dapat menyebabkan berbagai penyakit pada sistem endokrin, jantung, gangguan menstruasi, pernapasan, dan peredaran darah (Hanifah, 2011; Puspitasari, 2022; Suraoka, 2012).

#### D. Istirahat yang Cukup

Dalam Al-Qur'an, Allah mengatur tentang pentingnya bagi manusia untuk memberikan hak tubuh dengan beristirahat. Allah berfirman dalam surah Yūnus ayat 67,

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٧﴾

Artinya:

“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.”

Allah berfirman dalam surah al-Furqān ayat 47,

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَسَآءَ وَالتَّوَمَّ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾

Artinya:

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

Juga Allah berfirman dalam surah al-Mu'minūn ayat 61,

أُولَٰئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ ﴿٦١﴾

Artinya:

“mereka itu bersegera untuk mendapat kebaikan-kebaikan, dan merekalah orang-orang yang segera memperolehnya.”

Istirahat, yang dalam konteks ini merujuk pada tidur, sering kali dianggap sebagai masa dimana manusia tampak pasif dan tidak melakukan aktivitas apapun. Namun, saat tidur, tubuh tetap aktif melakukan beberapa proses yang bermanfaat, seperti pemulihan tenaga, energi, dan pikiran. Selain itu, berbagai aktivitas bermanfaat bagi tubuh juga terjadi saat tidur, seperti perbaikan sel otak, penyusunan kembali memor, penghematan energi, istirahatnya sistem kardiovaskular, perbaikan enzim dan otot tubuh, produksi hormon dalam darah, pemulihan kondisi sel-sel penting dalam tubuh, dan penguatan sistem kekebalan tubuh (Gunarsa & Wibowo, 2021; Hajar & Isnaini, 2023; Riad & Khadafi, 2023).

Meskipun terlihat pasif, tidur tidak sama dengan kemalasan, terutama jika tidur dilakukan dengan baik, normal, dan seimbang. Saat tidur, manusia membangun kemampuan kognitifnya, serta kemampuan konsentrasi, kreativitas, ketelitian, semangat, dan emosi positif. Saat tidur, meskipun tampak beristirahat, manusia tetap berpikir, yang dibuktikan oleh adanya dunia mimpi. Selama tidur dan bermimpi, otak bekerja secara khusus melalui gerakan sel saraf dan pelepasan muatan (Ibrahim, 2013).

Para peneliti menyatakan bahwa sekitar seperempat dari waktu tidur manusia dihabiskan untuk mimpi, namun tidak semua mimpi diingat, hanya yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kejiwaan yang diingat. Dalam perspektif psikologi, mimpi adalah aktivitas mental yang terjadi selama tidur, berbeda dengan keadaan pikiran saat terjaga. Sifat dan rahasia dari aktivitas mimpi telah menjadi fokus penelitian klinis dan eksperimental di laboratorium. Sebagian besar mimpi yang dialami manusia muncul dalam bentuk rangkaian cerita yang terpecah-pecah, terdiri dari serangkaian adegan yang sering kali saling bertumpang tindih (Puspitasari, 2022).

Tidur yang sehat dan berkualitas memberikan dampak positif bagi perkembangan perilaku individu, karena tidur yang berkualitas menghasilkan kondisi terlelap yang disebut "tidur nyenyak". Tidur yang berkualitas memberikan kemampuan kepada seseorang untuk mengambil keputusan dengan baik, bijak, dan optimal. Lamanya waktu tidur yang diperlukan oleh individu dapat memberikan indikasi tentang kualitas tidur dan dampaknya terhadap kesehatan. Dalam kajian Sholehah (2016), disebutkan bahwa Daniel F. Kripke, seorang ahli psikiatri dari Universitas California, meneliti hubungan antara lamanya waktu tidur dengan risiko kematian di Jepang dan Amerika Serikat. Hasilnya menunjukkan bahwa tidur yang berlebihan atau kurang dari

4 jam sehari dapat meningkatkan risiko kematian, sementara tidur 6-7 jam sehari dapat memperpanjang umur. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidur yang sehat adalah tidur yang berlangsung selama 6-7 jam sehari. Tidur yang terlalu panjang atau pendek dapat memiliki dampak buruk bagi kesehatan, seperti menurunkan konsentrasi, menyebabkan masalah kesehatan serius, seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, penurunan gairah seksual, potensi kelebihan berat badan, dan risiko kematian yang tinggi. Oleh karena itu, tidur merupakan aturan biologis yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia, dan melanggarnya dapat mengakibatkan berbagai penyakit.

### E. Kebersihan

Dalam Al-Qur'an, Allah mengatur tentang pentingnya kebersihan. Allah berfirman dalam surah al-Baqarah ayat 222,

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

Artinya:

“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.”

Surah Al-Baqarah ayat 222 adalah salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang menyoroti pentingnya menjaga kebersihan, khususnya dalam konteks haid atau menstruasi bagi wanita. Ayat ini memberikan pedoman tentang tata cara menjaga kesucian dan kebersihan dalam kehidupan sehari-hari.

Ayat ini memberikan definisi haid sebagai masa yang dianggap sebagai 'kotoran'. Hal ini bukan dalam arti menghina, melainkan sebagai deskripsi fisiologis dari proses alamiah yang dialami wanita. Ini menunjukkan pemahaman Islam yang jujur dan terbuka tentang masalah-masalah kesehatan dan fisiologi manusia.

Ayat ini memberikan pedoman khusus bagi wanita selama masa haid. Mereka diarahkan untuk menjauh dari beberapa aktivitas ibadah tertentu, seperti salat dan puasa. Hal ini bertujuan untuk memastikan kesucian ibadah dan lingkungan sekitar. Pesan ini menekankan pentingnya menjaga kebersihan

dan kesucian, baik fisik maupun spiritual. Menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan adalah bagian dari ibadah dan ketaatan kepada Allah Swt.

Pesan ini juga menunjukkan penghormatan Islam terhadap kaum wanita. Meskipun wanita dilarang melakukan beberapa aktivitas ibadah selama haid, hal ini bukanlah suatu bentuk diskriminasi, melainkan perintah yang ditetapkan Allah SWT untuk menjaga kesucian dan kebersihan.

Secara umum, ayat ini menyoroiti bagaimana Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga kebersihan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks haid atau menstruasi bagi wanita. Ini menegaskan bahwa Islam bukan hanya sekadar agama ritual, tetapi juga ajaran yang mengatur berbagai aspek kehidupan, termasuk kebersihan dan tata cara beribadah yang bersih dan suci.

Selanjutnya, Allah berfirman dalam surah al-Mā'idah ayat 6,

يَأَيُّهَا 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 مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”

Allah juga berfirman dalam surah al-Anfāl ayat 11,

إِذْ يُغِيثُكُمُ الثُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾

Artinya:

“(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).”

Surah al-Mā'idah ayat 6 dan surah al-Anfāl ayat 11 adalah dua ayat dalam Al-Qur'an yang juga menyoroti pentingnya menjaga kebersihan, meskipun dalam konteks yang berbeda. Surah al-Mā'idah ayat 6 memberikan panduan tentang tata cara wudu (ablusi) sebelum melaksanakan salat, serta mandi (bersuci) dalam kondisi junub (setelah berhubungan intim atau mimpi basah). Hal ini menekankan pentingnya kebersihan fisik sebelum melakukan ibadah, yang merupakan bagian integral dari ketaatan kepada Allah Swt. Ayat ini menunjukkan pentingnya menghormati ibadah dengan cara memastikan kebersihan tubuh sebelum melaksanakan salat. Menjaga kebersihan fisik adalah ekspresi dari kehormatan terhadap ibadah yang dilakukan. Selain itu, ayat ini juga mencakup situasi-situasi khusus dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan mandi atau tayammum, seperti dalam kondisi sakit, perjalanan, atau setelah buang air. Ini menunjukkan fleksibilitas Islam dalam mengakomodasi kebutuhan individu dalam menjaga kebersihan di berbagai situasi.

Sementara pada surah al-Anfāl Ayat 11, meskipun tidak secara langsung membahas kebersihan fisik, ayat ini menyoroti pentingnya menjaga kebersihan jiwa dan hati dalam menghadapi situasi konflik atau perang. Bertawakal kepada Allah dalam situasi sulit adalah bagian dari kebersihan spiritual yang dituntut oleh Islam. Ayat ini juga menekankan pentingnya kepercayaan kepada Allah dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks perang atau konflik, kepercayaan kepada Allah dan penggunaan kebijaksanaan merupakan bentuk kebersihan spiritual yang penting.

Dengan memahami dan mengimplementasikan ajaran-ajaran dari kedua ayat ini, umat Islam diingatkan untuk menjaga kebersihan fisik dan spiritual, baik dalam konteks ibadah maupun kehidupan sehari-hari. Kebersihan fisik adalah wujud dari ketaatan kepada Allah, sementara kebersihan spiritual membangun hubungan yang kuat dengan-Nya dalam segala aspek kehidupan. Dengan demikian, penghayatan terhadap ajaran-ajaran Al-Qur'an tentang kebersihan dapat memberikan dampak yang positif dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan umat Muslim secara keseluruhan.

Ajaran Islam dalam kedua ayat tersebut menekankan pentingnya perawatan pribadi, termasuk kebersihan tubuh dan kesehatan. Teknologi modern, seperti sabun antibakteri dan alat-alat mandi yang canggih, dapat digunakan untuk mencapai standar kebersihan yang lebih tinggi. Ajaran Islam

tentang menjaga kebersihan juga berkaitan dengan pencegahan penyakit dan penularan. Ilmu pengetahuan modern telah membuktikan bahwa praktik-praktik kebersihan tersebut efektif dalam mencegah penyakit. Ajaran Islam tentang menjaga kebersihan dan kesehatan juga dapat berdampak pada pemahaman masyarakat tentang perawatan kesehatan yang lebih holistik dan preventif. Pengembangan teknologi medis dan kesehatan juga dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan perawatan kesehatan bagi masyarakat.

## F. Berzikir

Dalam Al-Qur'an, Allah mengatur tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesucian hati, di antaranya dengan berzikir. Allah berfirman dalam surah al-Ra'd ayat 28,

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

Artinya:

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

Allah berfirman dalam surah al-Anfāl ayat 45,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.”

Allah juga berfirman dalam surah al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya:

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

Salah satu langkah yang dapat diambil untuk mencapai kesehatan mental adalah dengan melakukan berzikir. Banyak peneliti dan praktisi medis yang telah mencoba menyelidiki hubungan antara doa atau zikir dengan kesehatan fisik manusia. Dadang Hawari dalam Saleh (2018) merinci beberapa di antaranya:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh GW. Comstock dan rekan-rekannya pada tahun 1972, yang dipublikasikan dalam jurnal *Chronic Diseases*, menyimpulkan bahwa individu yang secara rutin melakukan praktik keagamaan dan berdoa kepada Tuhan mereka memiliki risiko kematian

akibat penyakit jantung koroner yang lebih rendah 50%, risiko kematian akibat emfisema (penyakit paru-paru) yang lebih rendah 56%, risiko kematian akibat sirosis hati yang lebih rendah 74%, dan risiko kematian akibat bunuh diri yang lebih rendah 53% dibandingkan dengan mereka yang jarang atau tidak pernah melaksanakan kegiatan keagamaan dan berdoa kepada Tuhan mereka.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan Larson dan koleganya pada tahun 1989 menemukan bahwa pasien dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi yang secara rutin terlibat dalam kegiatan keagamaan memiliki tingkat komitmen yang lebih baik daripada kelompok kontrol tanpa gejala hipertensi. Mereka menyimpulkan bahwa praktik keagamaan seperti doa dan zikir dapat mencegah seseorang dari mengalami hipertensi.
- c. Penelitian yang dilakukan oleh Levin dan Vanderpool pada tahun 1989 tentang penyakit jantung dan pembuluh darah menemukan bahwa praktik keagamaan dapat mengurangi risiko seseorang terkena penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler).

Ibnul Qayyim dalam kitabnya yang terkenal, *al-Wābil al-Sayyib*, menyatakan bahwa zikir memiliki lebih dari 70 manfaat, di antaranya (Farid, 2010):

- a. Melakukan pembasmian, penolakan, dan penghancuran terhadap kejahatan, sambil memohon rida dari Allah Yang Maha Penyayang, menghilangkan kegelisahan, kecemasan, dan kesedihan serta membawa kebahagiaan, kegembiraan, dan keceriaan pada hati;
- b. Menguatkan jiwa dan fisik, membuat wajah dan batin bersinar dan membawa berkah rezeki;
- c. Menyebabkan seseorang terlihat memiliki otoritas, daya tarik, dan keceriaan, serta menimbulkan perasaan kasih yang merupakan inti dari ajaran Islam, esensi agama, dan pangkal kebahagiaan dan keselamatan;
- d. Membuat seseorang merasa selalu dijaga oleh Allah sehingga dia mengalami keadaan yang penuh kasih sayang. Ini mengarahkannya untuk selalu kembali kepada Allah dan mendekat kepada-Nya;
- e. Zikir memiliki kekuatan untuk memberi kekuatan pada hati dan tubuh. Bahkan, dengan zikir seseorang bisa melakukan hal-hal yang mungkin dirasakan tidak dapat dilakukan tanpa zikir dan sejenisnya.

## **PENUTUP**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Al-Qur'an memberikan pandangan yang mendalam tentang konsep kesehatan, di antaranya berupa konsep kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Dalam konteks kesehatan fisik, beberapa ayat di dalam Al-Qur'an mengajarkan tentang kesehatan fisik, di antaranya ajaran tentang pengaturan pola makan, istirahat yang cukup, dan kebersihan. Sedangkan dalam konteks kesehatan mental dan spiritual, beberapa ayat di dalam Al-Qur'an mengajarkan tentang kesehatan mental, di antaranya ajaran tentang berzikir. Dalam pengaturan pola makan, Allah, Yang Maha Bijaksana, telah menghalalkan banyak makanan dan minuman, sementara hanya sedikit yang diharamkan-Nya. Hal ini merupakan manifestasi dari rahmat dan kasih sayang-Nya terhadap hamba-Nya. Dalam anjuran untuk beristirahat, ilmu pengetahuan menemukan bahwa istirahat (tidur) memberikan banyak manfaat, seperti pemulihan tenaga, energi, dan pikiran. Ajaran Islam tentang menjaga kebersihan dan kesehatan dapat berdampak pada pemahaman masyarakat tentang perawatan kesehatan yang lebih holistik dan preventif. Pengembangan teknologi medis dan kesehatan juga dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan perawatan kesehatan bagi masyarakat. Sementara, anjuran berzikir dapat menjaga kesehatan mental, di antaranya dengan menghilangkan kegelisahan, kecemasan, dan kesedihan serta membawa kebahagiaan, kegembiraan, dan keceriaan pada hati.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhārī, A. A. M. ibn I. ibn I. ibn al-M. (2001). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Cet. I). Beirut: Dār Ṭūq al-Najāh.
- al-Hākim, A. ‘Abdillāh M. bin A. (1990). *Al-Mustadrak ‘alā al-Ṣaḥīḥain*. Bairūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah.
- Arsal, F. R., & Marlina, L. (2023). Legitimasi Al-Qur’an tentang Konsep Kesehatan Mental. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir*, 8(2), 297–315.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115.
- Emzir, E. (2013). *Metodologi penelitian pendidikan: kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Farid, A. (2010). *Manajemen Qalbu Ulama Salaf*. Surabaya: La Raiba Bima Amanta (ELBA).
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Hajar, B. S., & Isnaini, L. M. Y. (2023). Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

- Dalam Perspektif Al Qur'an. *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu Dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, 23(01), 1–15.
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Haviva, A. B. (2015). *Fakta Ilmiah Amal Sunnah Rekomendasi Nabi*. Sabil.
- Hidayat, M. R., & Munshihah, A. (2021). Makanan Sehat dan Halal Dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur Tm Hasbi Ash-Shiddieqy. *Al Dhikra| Jurnal Studi Qur'an Dan Hadis*, 3(2), 161–176.
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288.
- Ibrahim, A. S. (2013). Misteri Tidur: rahasia Kesehatan, kepribadian, dan keajaiban lain di Balik Tidur Anda, terj. Syamsu A. Rizal Dan Luqman Junaidi, *Zaman, Jakarta*.
- Kasim, M. (2023). Penanggulangan Penyakit Kesurupan Jin: Analisis Konsep Pendidikan Kesehatan Rohani dalam Al-Qur'an. *NUKHBATUL'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam*, 9(2), 193–217.
- Kasiram, M. (2010). *Metodologi Penelitian: Kualitatif–Kuantitatif*. Malang: UIN-Maliki Press.
- Malaka, Z. (2022). Sekilas Tentang Tafsir Maudhui. *Jurnal Keislaman*, 5(1), 94–111.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyaden, A., & Fuad, A. (2021). Langkah-Langkah Tafsir Maudu'i. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 1(3), 397.
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46.
- Puspitasari, R. (2022). Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(1), 133–163.
- Riad, I., & Khadafi, M. Z. (2023). Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1301–1315.
- Riyadi, D. E., & Rahman, A. S. (2023). Konsep Tafsir Maudui. *JURNAL ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR*, 8(2), 200–213.
- Saleh, A. Y. (2018). *Berzikir untuk kesehatan syaraf*. Hikaru Publishing.
- Salim, A. (2017). *Berburu Surga Bersama Nabi*. SAFIRAH.

- Sholechah, M. (2016). *Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits)*. UIN RADEN FATAH PALEMBANG.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45(51).
- Sulastri, E., & Khafidhah, W. (2023). Keajaiban Terapi Membaca Al-Qur'an: Dampaknya pada Kesehatan Mental dan Emosional. *Maktabah Borneo*, 2(2), 55–64.
- Wibowo, D. S. (2009). *Anatomi tubuh manusia*. Grasindo.
- Widianti, D. (2020). *Al-Rummân dalam Al-Qur'an dan Manfaatnya bagi Kesehatan*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.