

**NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN  
JASMANI DAN ROHANI  
DALAM AL-QUR'AN SURAH AL-MUDDAŠSIR  
AYAT 1-7**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam



oleh:

**IRA IKTAVIANI**  
NIM: 1403016012

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2018**



## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Ira Iktaviani**  
NIM : 1403016012  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani Dalam  
Al-Qur’an Surah Al-Muddassir ayat 1-7”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 10 Juli 2018

Pembuat Pernyataan



**Ira Iktaviani**  
1403016012





KEMENTERIAN AGAMA R.I  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyan Semarang  
Telp. 024-7601295 Fax. 7615387

**PENGESAHAN**

Naskah skripsi berikut ini:

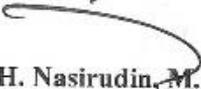
Judul : **Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani Dalam Al-Qur'an Surah Al-Muddassir Ayat 1-7**  
Penulis : Ira Iktaviani  
NIM : 1403016012  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam  
Program Studi : S1

telah diujikan dengan sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam.

Semarang, 31 Juli 2018

**DEWAN PENGUJI**

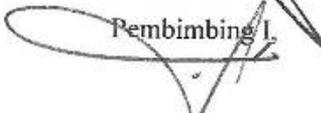
Ketua,

  
**H. Nasirudin, M.Ag.**  
NIP: 19691012 199603 1 002

Penguji I,

  
**Dr. H. Abdul Kholiq, M.Ag.**  
NIP: 19710915 199703 1 003

Pembimbing I,

  
**Dr. H. Suja'i, M.Ag.**  
NIP. 19700503 199603 1 003

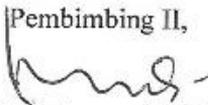
Sekretaris,

  
**Hj. Nur Asiyah, M.S.I.**  
NIP: 19710926 199803 2 002

Penguji II,

  
**Drs. H. Karnadi, M.Pd.**  
NIP: 19680317 199403 1 003

Pembimbing II,

  
**Titik Rahmwati, M.Ag.**  
NIP. 19710122 200501 2 001



**NOTA DINAS**

Semarang, 10 Juli 2018

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Walisongo  
di Semarang

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

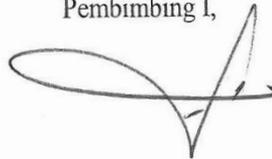
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : **Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani  
Dalam Al-Qur'an Surah Al-Muddassir ayat 1-7**  
Nama : **Ira Iktaviani**  
NIM : 1403016012  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang untuk diujikan dalam sidang Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Pembimbing I,



**Dr. H. Suja'i, M. Ag.**

NIP. 197005031996031003



**NOTA DINAS**

Semarang, 10 Juli 2018

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Walisongo  
di Semarang

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : **Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani  
Dalam Al-Qur'an Surah Al-Muddassir ayat 1-7.**  
Nama : **Ira Iktaviani**  
NIM : 1403016012  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang untuk diujikan dalam sidang Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Pembimbing II,



**Titik Rahmawati, M. Ag**  
NIP. 197101222005012001



## ABSTRAK

Judul : **Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani  
Dalam Al-Qur'an Surah Al-Mudaşşir ayat 1-7.**

Nama : Ira Iktaviani

NIM : 1403016012

Skripsi ini membahas tentang studi analisis mengenai nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani dalam al-Qur'an Surah Al-Mudaşşir ayat 1-7. Penelitian nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani yang dikaji pada al-Qur'an surah Al-Mudaşşir ayat 1-7, menunjukkan beberapa nilai pendidikan jasmani dan rohani pada kajian skripsi yaitu: menjaga kebersihan pakaian, kebersihan badan, dan budi pekerti atau akhlak terpuji, meninggalkan perbuatan dosa yang mengakibatkan pada penyakit hati seperti *hasud*, iri dan dengki. , serta anjuran untuk memiliki akhlak yang baik seperti *ikhlas*, *taubat*, sabar, syukur, *zuhud* dan *wara'*, serta tawakal kepada Allah SWT, memelihara kebersihan jasmani dan rohani.

Permasalahan tersebut dibahas dengan melalui studi analisis data dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan (*Library Research*), yaitu dengan mengumpulkan data atau bahan-bahan yang berkaitan dengan tema pembahasan dan permasalahannya, yang diambil dari sumber-sumber kepustakaan, dan menggunakan metode tafsir tematik (*maudlu'i*) yaitu metode tafsir yang bermaksud menjelaskan kandungan ayat al-Qur'an dari tema yang telah ditentukan.

Adapun kesimpulan dari skripsi ini adalah: Kebersihan/kesucian, yaitu dengan menjaga kebersihan secara dzahir maupun bathin, dalam rangka membangun kebersihan akidah, ibadah, raga dan jiwa. Maka dalam upaya membangun keseimbangan antara kebersihan jasmani dan rohani, ajaran Islam mengutamakan kebersihan dan kesucian sebagai salah satu bagian dari unsur-unsur yang terpadu dan terkait antara akidah, ibadah dan muamalah, sehingga kaum muslim tidak boleh membedakan keduanya, karena al-Qur'an dan Hadis secara rinci mengolaborasikan hal tersebut.



## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Penyimpangan penulisan kata sandang (al-) disengaja secara konsisten supaya sesuai teks Arabnya.

ا	a	ط	ṭ
ب	b	ظ	ẓ
ت	t	ع	‘
ث	ṣ	غ	G
ج	j	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	kh	ك	K
د	d	ل	L
ذ	ẓ	م	M
ر	r	ن	N
ز	z	و	W
س	s	هـ	H
ش	sy	ء	‘
ص	ṣ	ي	Y
ض	ḍ		

Bacaan Madd:

ā = a panjang

ī = i panjang

ū = u panjang

Bacaan Diftong:

أَوْ = au

أَيْ = ai



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah serta Inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Al-Qur'an Surah Al-Mudassir ayat 1-7. Shalawat serta salam semoga tetap turunkan ke pangkuan beliau Rasulullah Muhammad SAW dengan harapan kelak kita di yaumul akhir mendapat syafa'atul udzmani. Aamiin.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bimbingan, motivasi dan saran dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Drs. H. Mustopa, M. Ag dan Hj. Nur Asiyah, S. Ag, M.S.I selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. H. Suja'i M. Ag, dan Ibu Titik Rahmawati, M. Ag yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun dan penulisan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen, Pegawai dan seluruh civitas akademika di lingkungan Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ayahanda Nurhayanto dan Ibunda Amaliatun Halimah yang telah berkorban, memberikan dukungan moral dan materi sehingga penulis bisa menyelesaikan study dengan baik dan tepat waktu.

6. Abah Muhammad Ikrom dan Umi Siti Absoh yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga penulis bisa menyelesaikan study.
7. Abah Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag dan Umi Dr. Hj. Arikhah, M. Ag, selaku pengasuh Pondok Pesantren Darul Falah Be-Songo Semarang yang tak henti-hentinya memberi bimbingan dan arahan serta doa kepada penulis.
8. Mba Icha dan mba Ilmi selaku pembimbing skripsi di PP. Darul Falah Be-Songo Semarang yang telah membimbing, mengarahkan, dan berbagi ilmu kepada penulis.
9. Kakakku Ika Ruhayati dan adikku Zahrana Nur Fitri yang senantiasa memberi dukungan dan cinta kepada penulis.
10. Teman-teman satu perjuangan PAI-A angkatan 2014 dan Dafa Angkatan 2014 yang selalu memberi semangat dan doa.
11. Teman-teman serta adek-adek santriwan santriwati PP. Darul Falah Be-Songo yang telah memberikan semangat dan doanya.
12. Teman-teman kamar Flower's Room (Sri Rahayu, Ainiya, Ayu Surya, Atik, Adila, Maria, dan Kamala).

Penulis merasa tidak mampu memberikan balasan apapun atas semua banyuan yang telah diberikan, akan tetapi penulis yakin bahwa balasan dari Allah lebih berharga dari apapun.

Semarang, 10 Juli 2018



Ira Iktaviani  
1403016012

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
D. Kajian Pustaka .....	7
E. Metode Penelitian .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	16
<b>BAB II     PENDIDIKAN JASMANI DAN ROHANI</b>	
A. Pengertian Nilai Pendidikan .....	18
B. Pengertian Kesehatan Jasmani dan Rohani ..	21
C. Pengertian Nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani.....	30
D. Pengertian Kesehatan dalam Al-Qur'an .....	33
<b>BAB III    TELAAH Q.S AL-MUDATTSIR AYAT 1-7</b>	
A. Ayat dan Terjemahnya .....	45
B. Kosa Kata .....	45
C. Asbabun Nuzul .....	46
D. Munasabah Ayat .....	50
E. Kandungan Ayat dan Pendapat <i>mufassir</i> .....	52
<b>BAB IV     ANALISIS TAFSIR Q.S AL-MUDATTSIR AYAT 1-7 PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM</b>	
A. Nilai Pendidikan Kesehatan jasmani .....	69
B. Nilai Pendidikan Kesehatan Rohani .....	75

	C. Kebersihan Jasmani dan Rohani .....	82
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	91
	B. Saran .....	92
	C. Kata Penutup.....	93

**KEPUSTAKAAN**  
**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian dari hidup dan kehidupan manusia, dan mestinya sejalan dengan perkembangan tuntutan masyarakat. Ini berarti bahwa pendidikan adalah sebagai pelestari tata sosial dan tata nilai yang ada dan berkembang dalam masyarakat sekaligus sebagai agen pembaruan.<sup>1</sup> Manusia telah dibekali akal oleh Allah untuk modal kehidupannya. Oleh karena itu, dengan akal lah manusia akan memperoleh pendidikan.

Manusia tanpa akal laksana makhluk hewan karena manusia disamping mempunyai akal juga mempunyai hawa nafsu. Apabila bukan akal yang memimpin manusia maka hawa nafsulah yang dominan di dalam dirinya. Akal berfungsi menuntun manusia dan agama/ wahyu berfungsi menyinari akal. Oleh karena itu akal tanpa wahyu/ agama akan kehilangan arah dan tujuan serta gampang dikendalikan dan diseret oleh hawa nafsu.<sup>2</sup>

Pengertian pendidikan di atas tidak berbeda dengan pengertian pendidikan Islam, hanya saja pendidikan Islam lebih menekankan nilai-nilai ke-Islamannya. Pendidikan Islam merupakan upaya manusia untuk melahirkan generasi yang lebih

---

<sup>1</sup> Usman, *Filsafat Pendidikan: Kajian Filosofis Pendidikan Nahdlatul Wathan di Lombok*, (Yogyakarta: Teras, 2010), hlm. 1.

<sup>2</sup> Abu Ahmadi & Noor Salimi, *Dasar-dasar Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), hlm. 2.

baik, generasi yang selalu menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Dalam Al-Qur'an, manusia diminta oleh Allah agar tidak mewariskan generasi yang lemah.<sup>3</sup> Yaitu dalam Q.S An-Nisa

(4) ayat 9:

وَلِيَحْشَ الْوَالِدِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ  
وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا<sup>4</sup>

Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah dibelakang mereka yang mereka khawatir terhadap kesejahteraannya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertaqwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar (Q.S An-Nisa/4: 9).

Oleh karena itu, Islam menganjurkan umatnya untuk selalu kuat dengan cara menjaga kesehatannya, baik kesehatan jasmani maupun rohaninya.

Sehat merupakan modal yang utama bagi kehidupan manusia. Baik dan buruk aktifitas manusia telah ada jalannya masing-masing, tinggal bagaimana cara yang ia pilih untuk bekal hidupnya, baik untuk dunia maupun akhirat. Semua ditentukan dari aktifitas yang dijalani masing-masing. Sehat ada dua bentuk, yaitu sehat jasmani dan sehat rohani. Kesehatan jasmani maupun rohani saling mendukung, jika jasmani sehat maka dalam menjalankan aktifitas ibadah pun akan khusyuk, jika rohani sehat maka menjalankan aktifitas kesehariannya dengan hati yang tenang. Dalam Islam,

---

<sup>3</sup> Ulil Amri Syafri, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2012), hlm. 35.

<sup>4</sup> Al-Qur'anul Kariim.

manusia dididik untuk selalu menjaga kesehatan jasmani dan rohaninya.

Bicara tentang pendidikan Islam, sebagaimana yang tercantum dalam Al-Qur'an, pendidikan Islam mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam aspek kesehatan. Islam sangat memperhatikan kesehatan bagi setiap manusia, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Kesehatan adalah mahkota bagi kehidupan manusia yang harus selalu dijaga dan dilestarikan. Melepaskan mahkota kesehatan berarti menjerumuskan hidupnya pada kehancuran.<sup>5</sup> Memelihara dan mengamalkan dengan baik terhadap nilai-nilai kesehatan dalam ajaran Islam merupakan obat mujarab yang tiada duanya. Al-Qur'an dan Sunnah Nabi telah menawarkan terapi ini untuk maksud memelihara dan menjaga kesehatan bahkan sejak usia dini sampai usia senja.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dalam pengertian ini, maka kesehatan harus di lihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental dan sosial dan di dalamnya kesehatan jiwa merupakan bagian integral kesehatan.<sup>6</sup> Islam dan seluruh ajarannya, memberikan sebuah pandangan yang tegas mengenai kesehatan. Kesehatan

---

<sup>5</sup> Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2007), Hlm. Vii.

<sup>6</sup> Mufid, Ahmad Syafi'i. Dkk, *Pendidikan Agama Islam Edisi 2*, (Jakarta: Yudhistira, 2000), hlm. 5.

bukan hanya sebuah anjuran tetapi juga merupakan kewajiban. Semua ibadah-ibadah dalam Islam mengandung ajaran tentang pentingnya menjaga kesehatan. Karena penelitian terbaru mengungkapkan bahwa sebuah kondisi akan dikatakan sehat bila lingkungan di sekitarnya bersih.<sup>7</sup> Oleh karena itu, Nabi SAW mengatakan:

الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ....<sup>8</sup>

“kebersihan sebagian dari pada iman” (H.R Muslim).

Kesehatan jasmani harus seimbang dengan kesehatan rohani. Dalam hal ini pendidikan kesehatan jasmani dan rohani sangatlah penting. Pendidikan yang hanya mengandalkan pada kemampuan fisik dan intelektual belaka hanya akan melahirkan anak-anak yang pintar secara intelektual (logika, bahasa, hitungan) saja, namun lemah dalam hal kemampuan pengembangan diri dan sikap positif dan pemahaman nilai-nilai emosi (kerja sama, empati, kepemimpinan, tabah, sabar dan lain-lain). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan jasmani dan rohani harus diseimbangkan, sehingga kemampuan yang dimiliki seseorang sempurna, tidak hanya pada satu aspek saja.

Paradigma Islam dalam masalah pendidikan sebagaimana dijumpai dalam al-Qur'an tampak belum sepenuhnya dipahami dan

---

<sup>7</sup> [http://www.cara\\_sehat\\_islami.com](http://www.cara_sehat_islami.com), diakses pada hari senin, 03 Juli 2017 pukul 20.13.

<sup>8</sup> Imam Muslim, Shohih Muslim, terj. H.A. Rozak dan H. Rois Latief, Jakarta: Pustaka al-Husna, cet. VI,1991, hal. 177.

dipraktekkan oleh umat Islam di Indonesia. Sebagaimana yang tercantum pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Muzayyanah Mu'tasim Hasan yang berjudul *Metode Umat Wasatiyah Dalam Al-Qur'an* menyatakan bahwa masih ada kesenjangan antara pemahaman nilai-nilai Islam dengan realitas kehidupan umat Islam sehari-hari. Hal ini memperlihatkan masih adanya kesenjangan antara umat Islam dengan ajaran al-Qur'an yang seharusnya diamalkan. Umat Islam sering kali mengambil konsep-konsep pendidikan termasuk di dalamnya tentang kesehatan jasmani dan rohani tanpa melihat konsep yang diberikan Allah SWT dalam al-Qur'an. Karena itulah penulis merasa terpanggil untuk menggali konsep pendidikan kesehatan jasmani dan rohani dari al-Qur'an, yaitu Q.S Al-Mudassir ayat 1-7.

Penulis mengambil ayat ini karena pada ayat ini menjelaskan tentang perintah untuk selalu menjaga kebersihan pakaian dan meninggalkan perbuatan yang buruk. Kedua perintah tersebut sangat erat hubungannya dengan perintah untuk selalu menjaga kesehatan baik secara jasmani (*dzahir*) maupun rohani (*bathin*). Dan ayat ini merupakan ayat pertama yang memerintahkan untuk menjaga kebersihan yang kaitannya dengan menjaga kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut kandungan dan penafsiran ayat tersebut yang kaitannya dengan dunia pendidikan. Akhirnya permasalahan ini penulis rumuskan ke dalam sebuah penelitian yang berjudul: "Studi Al-Qur'an Surah Al-

Mudaṣṣir ayat 1-7 tentang pendidikan kesehatan jasmani dan rohani”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan peneliti kaji yaitu: “Apa nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani yang terkandung dalam al-Qur’an Surah Al-Mudaṣṣir ayat 1-7?”

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini tidak lepas dari pokok permasalahan di atas, yaitu: untuk mengetahui nilai-nilai pendidikan jasmani dan rohani yang terdapat dalam Q.S Al-Mudaṣṣir ayat 1-7. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi Peneliti:
  - a. Menambah wawasan tentang nilai-nilai pendidikan jasmani dan rohani yang terdapat dalam Q.S Al-Mudaṣṣir ayat 1-7.
  - b. Dapat memberikan sumbangsih di dunia penelitian terkait aspek kemanusiaan yaitu kesehatan jasmani dan rohani.
2. Manfaat secara umum:
  - a. Menambah wawasan tentang pendidikan jasmani dan rohani khususnya di dalam Q.S Al-Mudaṣṣir ayat 1-7.
  - b. Menambah wawasan tentang pentingnya pendidikan jasmani dan rohani bagi setiap muslim.

- c. Hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu dalam usaha penghayatan dan pengamalan terhadap isi kandungan yang terdapat dalam al-Qur'an baik yang tersirat maupun yang tersurat, khususnya Q.S Al-Mudaşsir ayat 1-7.
3. Bagi Universitas
    - a. Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan yang bernilai ilmiah bagi ilmu pengetahuan tentang Tafsir Tahlili khususnya pada nilai-nilai pendidikan jasmani dan rohani yang terdapat dalam Q.S Al-Mudaşsir ayat 1-7.
    - b. Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya.

#### **D. Kajian Pustaka**

Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dari seseorang, maka diadakan penggalian terhadap literatur-literatur yang membahas hal-hal yang berkaitan dengan masalah di atas. Literatur yang membahas diantaranya: *Pertama*, skripsi saudara M. Nur Wahyudi (114211050) yang berjudul "*Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif al-Qur'an*".<sup>9</sup> Skripsi ini membahas tentang pola hidup sehat dalam perspektif al-Qur'an. Kajian ini dilatarbelakangi adanya pola hidup manusia yang serba instan atau yang sering disebut dengan gaya

---

<sup>9</sup> M. Nur Wahyudi, *Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 2015).

hidup pragmatisme. Gaya hidup pragmatisme, dengan mengkonsumsi makanan yang siap saji, kurang baik bagi kesehatan, yang mana makan siap saji sangat banyak mengandung bahan kimiawi dan menimbulkan efek jangka panjang. Oleh karena itu, dalam hal ini perlu adanya suatu wujud kepedulian dan kesadaran diri sendiri untuk menciptakan hidup sehat dan bersih. Penelitian M. Nur Wahyudi bertujuan untuk mengetahui: *Pertama*, pola hidup sehat menurut al-Qur'an. *Kedua*, hubungan pola hidup sehat dengan kualitas hidup.

Perbedaan skripsi M. Nur Wahyudi dengan skripsi ini terletak pada: *Pertama*, objek penelitiannya. Objek penelitian skripsi M Nur Wahyudi adalah pola hidup sehat perspektif al-Qur'an, sedangkan skripsi ini objek penelitiannya pada nilai kesehatan jasmani dan rohani dalam al-Qur'an Surah Al-Mudaṣṣir ayat 1-7. *Kedua*, istilah yang digunakan. Skripsi M. Nur Wahyudi menggunakan istilah yang lebih umum, yaitu pola hidup sehat perspektif al-Qur'an. Sedangkan skripsi ini menggunakan istilah yang lebih spesifik yaitu pada nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani dalam al-Qur'an Surah Al-Mudaṣṣir ayat 1-7. *Ketiga*, tahun penelitiannya. Skripsi M Nur Wahyudi dilaksanakan pada tahun 2015. Sedangkan skripsi ini dilaksanakan pada tahun 2018.

Kedua, skripsi saudara Ali Muhsin yang berjudul "*Potensi Pembelajaran Fisik dan Psikis dalam Al-Qur'an Surat An-Nahl : 78*

(*Kajian Tafsir Pendidikan Islam*)”.<sup>10</sup> Masalah yang diteliti dalam penelitian Ali Muhsin adalah: *Pertama*, potensi pembelajaran siswa didik (pada khususnya) dan manusia (pada umumnya) dalam al-Qur’an mengenai jasmani dan rohani, terutama dalam surat An-nahl: 78 ditinjau dari kajian tafsir Pendidikan Islam. *Kedua*, Potensi pembelajaran yang dimiliki manusia dalam kaitannya dengan proses perkembangannya ditinjau dari segi psikologi dan kajian tafsir pendidikan Islam.

Perbedaan skripsi Ali Muhsin dengan skripsi ini terletak pada: *Pertama*, objek penelitiannya. Objek penelitian skripsi Ali Muhsin adalah pembelajaran fisik dan psikis dalam al-Qur’an surah An-Nahl ayat 78, sedangkan skripsi ini objek penelitiannya pada nilai kesehatan jasmani dan rohani dalam al-Qur’an Surah Al-Mudassir ayat 1-7. *Kedua*, istilah yang digunakan. Skripsi Ali Muhsin menggunakan istilah Fisik dan Psikis. Sedangkan skripsi ini menggunakan istilah jasmani dan rohani. *Ketiga*, tahun penelitiannya. Skripsi M Nur Wahyudi dilaksanakan pada tahun 2015. Sedangkan skripsi ini dilaksanakan pada tahun 2018. *Keempat*, jenis dan metode penelitian. Skripsi Ali Muhsin merupakan penelitian kualitatif lapangan, sedangkan skripsi ini merupakan penelitian kualitatif kepustakaan (*Library Research*).

---

<sup>10</sup> Ali Muhsin, *Potensi Pembelajaran Fisik dan Psikis Dalam Al-Qur’an Surat An-Nahl: 78 (Kajian Tafsir Pendidikan Islam)*, (Jombang: Fakultas Agama Islam).

Sehingga, dilihat dari fokus, objek, tahun dan jenis penelitiannya, maka penelitian ini tidak sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

## **E. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Kajian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*), yaitu mengumpulkan atau menghimpun data dari berbagai literatur.<sup>11</sup> Dengan penelitian ini dimaksudkan untuk mencari nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani yang terkandung dalam Q.S Al-Mudassir ayat 1-7 dari berbagai tafsir yang merupakan pendapat dari para *mufassir* dalam memahami isi, maksud, maupun kandungan yang ada dalam ayat tersebut sehingga akan mempermudah dalam kajian ini.

*Library research* memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian. *Library research* hanya terbatas pada bahan-bahan koleksi perpustakaan tanpa memerlukan riset lapangan.<sup>12</sup>

### **2. Sumber Data**

Dalam penelitian ini, digunakan berbagai macam literatur, khususnya kitab-kitab tafsir yang membahas tentang kandungan

---

<sup>11</sup> Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, New York: Gajah Mada University Press, 2007), hlm. 33.

<sup>12</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 1-2.

dan tafsiran Q.S Al-Muddaṣṣir ayat 1-7, antara lain: *Tafsīr Al-Munīr*, *Tafsīr Al-Marāghī*, *Tafsīr Al-Qurthubī*, *Tafsīr Fathul Qadīr*, *Tafsīr Al-Kabīr*, dan lain sebagainya.

Penelitian ini juga menggunakan beberapa buku yang relevan dengan pokok pembahasan, yaitu tentang pendidikan kesehatan jasmani dan rohani. Adapun buku yang penulis gunakan antara lain: Al-Lubab: Makna, tujuan, dan pelajaran dari surah-surah Al-Qur'an, dalam buku ini menjelaskan tentang surah al-Mudaṣṣir beserta tafsirannya. serta buku lainnya yang sesuai dengan pembahasan.

### **3. Fokus Penelitian**

Penelitian ini hanya memfokuskan pada kandungan al-Qur'an surah Al-Mudaṣṣir ayat 1-7 tentang nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani.

### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data.<sup>13</sup>

Dalam rangka membahas dan memecahkan masalah yang ada dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode *library research*. *Library research* adalah penelitian yang dilaksanakan

---

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 308.

dengan menggunakan literatur (kepuustakaan).<sup>14</sup> Pada hakikatnya data yang diperoleh dengan metode *library research* ini dapat dijadikan landasan dasar dan alat utama bagi pelaksanaan penelitian.

Sumber data kepuustakaan adalah semua buku yang relevan dengan tema atau permasalahan.<sup>15</sup> Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan beberapa sumber, yaitu:

- 1) Sumber Pokok/Primer yaitu data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Dalam penelitian ini, sumber pokok yang diambil adalah *Tafsīr Al-Qurthubī Juz 29*, *Tafsīr Al-Marāghī Juz 29*, *Tafsīr AL-Mishbāh*, *Tafsīr Fathul Qadīr*, *Tafsīr Al-Kabīr*, Al-Qur'an dan Tafsirnya.
- 2) Sumber Sekunder yaitu data yang tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder biasanya berwujud data dokumen atau tulisan yang berupa karya ilmiah, buku, artikel, makalah maupun laporan-laporan yang terkait dengan tema. Sumber sekunder adalah sumber-sumber yang diambil dari sumber lain yang tidak diperoleh

---

<sup>14</sup> Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), hlm. 28.

<sup>15</sup> Tim Perumus Revisi, *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2017), hlm. 15.

dari sumber primer.<sup>16</sup> Dalam skripsi ini sumber-sumber sekunder yang dimaksud adalah kitab-kitab yang ada hubungannya dengan Al-Qur'an surah Al-Mudaṣṣir ayat 1-7.

- 3) Sumber tersier adalah sumber-sumber yang diambil dari buku-buku selain sumber primer dan sekunder sebagai pendukung.<sup>17</sup> Adapun yang dimaksud dengan sumber tersier dalam skripsi ini adalah buku-buku lain yang berhubungan dengan permasalahan yang menjadi pokok bahasan skripsi ini.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan teknik studi dokumenter/ bibliografi, karena penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat kepustakaan, sehingga data-data yang diperoleh murni dari literatur-literatur berupa dokumen atau buku.

## **5. Metode Analisis Data**

Setelah data yang dibutuhkan terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis dengan metode yang diinginkan. Metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah metode *Tafsīr Tahlīlī*, yaitu suatu metode tafsir yang bermaksud menjelaskan kandungan ayat-ayat Al-Qur'an dari seluruh

---

<sup>16</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pelajar Offset, 1998), hlm. 91.

<sup>17</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, ..., hlm. 91.

aspeknya.<sup>18</sup> Menurut bahasa *al-Tahlili* berasal dari kata *ḥallala-yuḥallilu-tahlīlan* yang artinya melepas, mengurai, keluar, atau menganalisis. Sementara menurut istilah, *tafsīr al-tahlili* ialah menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan memaparkan segala aspek yang bersinggungan dengan ayat serta menerangkan makna yang tercakup sesuai dengan keahlian *mufassir*.<sup>19</sup>

Penafsir memaparkan beberapa aspek yang terkandung dalam ayat-ayat yang ditafsirkan itu serta menerangkan makna-makna yang tercakup di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan dari *mufassir* yang menafsirkan ayat-ayat tersebut. Dalam penerapannya, diuraikan makna yang terkandung dalam Al-Qur'an, ayat demi ayat, surat ke surat sesuai dengan urutan yang ada dalam mushaf. Uraian tersebut menyangkut berbagai aspek seperti kosakata, konotasi kalimatnya, makna hakiki dan makna majazi, latar belakang turun ayat (*Asbābun Nuzūl*), kaitannya dengan ayat-ayat lain (*munāsabah*), dan tidak ketinggalan pendapat-pendapat yang telah diberikan berkenaan dengan tafsiran ayat-ayat tersebut baik

---

<sup>18</sup> Abd. Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Al-Maudhu'iy: Sebuah Pengantar*, pnrjm. Suryan A. Jamrah, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 1996), hlm. 12.

<sup>19</sup> Samsurrohman, *Pengantar Ilmu Tafsir*, (Jakarta: Amzah, 2014), hlm. 120.

yang disampaikan oleh Nabi, Sahabat, para Tabi'in, maupun ahli tafsir lainnya.<sup>20</sup> Adapun langkah-langkahnya adalah:

- a. Menganalisis kosakata (*mufradāt*) dan lafal dari sudut pandang bahasa Arab dalam surah Al-Muddaṣṣir ayat 1-7.
- b. Menjelaskan tentang sebab-sebab turunnya (*asbābun an-nuzūl*) surah Al-Mudaṣṣir ayat 1-7.
- c. Menerangkan hubungan (*munāṣabah*) surah Al-Muddaṣṣir ayat 1-7, baik antara satu ayat dengan ayat lain, maupun antara surat Al-Muddaṣṣir dengan surah yang lain.
- d. Memaparkan kandungan surah Al-Muddaṣṣir ayat 1-7 secara umum dan maksudnya.
- e. Menerangkan pendapat-pendapat yang telah diberikan tersebut diambil dari keterangan ayat-ayat lain, hadiṣ Nabi, pendapat sahabat, tabi'in maupun ijtihad *mufasssir* sendiri.<sup>21</sup>

Jadi dengan metode ini, peneliti mencari konsep pendidikan kesehatan jasmani dan rohani yang berasal dari al-Qur'an ataupun dari yang lain-lain dengan mengulas ayat di atas dari berbagai sudut, terutama dari bagian yang bisa secara langsung membantu untuk menarik kesimpulan ayat sehingga pada akhirnya akan diperoleh suatu pengetahuan tentang nilai-

---

<sup>20</sup>Nashruddin Baidan, *Metode Penafsiran al-Qur'an: Kajian Kritis Terhadap Ayat-ayat yang Beredaksi Mirip*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 68-69.

<sup>21</sup> Abd. Muin Salim, *Metodologi Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Teras, 2005), cet. I, hlm. 42

nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani dari Q.S Al-Muddaṣṣir ayat 1-7.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk memudahkan penjelasan dan pembahasan, maka disusun sistematika sebagai berikut: *Pertama*, Bagian muka, memuat halaman judul, pernyataan keaslian, pengesahan, nota pembimbing, abstrak, transliterasi huruf-huruf Arab Latin, kata pengantar, daftar isi.

*Kedua*, Bagian isi skripsi, pada bagian ini termuat: Bab I, merupakan bab pendahuluan, dalam bab ini dijelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, serta dijelaskan juga mengenai sistematika pembahasan skripsi.

Bab II, menjelaskan kajian teori yang terbagi ke dalam beberapa subbab meliputi: pengertian nilai pendidikan, pengertian kesehatan jasmani dan rohani, pengertian nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani, kesehatan jasmani dan rohani dalam Al-Qur'an, serta kesehatan jasmani dan rohani dalam Q.S Al-Muddaṣṣir ayat 1-7, serta pengertian dan bentuk-bentuk Tafsir.

Bab III, menguraikan tentang telaah Q.S Al-Muddaṣṣir ayat 1-7 yang meliputi: Teks dan terjemah ayat, *Asbabun Nuzul*, *munasabah*, kosa kata, kandungan ayat, serta pendapat para *mufasssir*. Bab IV merupakan pembahasan dari pokok masalah yang diajukan. Dalam hal ini berisi analisis tafsir Q.S Al-Mudassir ayat

1-7 perspektif pendidikan Islam. Bab V, pada bagian ini termuat Kesimpulan dan Saran.

*Ketiga*, Bagian akhir skripsi yang berisi antara daftar kepustakaan sebagai rujukan penulis membuat landasan teori pada penelitian ini. Keseluruhan skripsi ditutup dengan daftar riwayat pendidikan penulis.

## BAB II NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI

### A. Pengertian Nilai Pendidikan

Nilai berasal dari bahasa latin *vale're* yang artinya berguna, mampu akan, berdaya, berlaku, sehingga nilai diartikan sebagai sesuatu yang dipandang baik, bermanfaat dan paling benar menurut keyakinan seseorang atau sekelompok orang.<sup>22</sup> Istilah nilai di dalam bidang filsafat dipakai untuk menunjuk kata benda abstrak yang artinya “keberhargaan” (*Worth*) atau “kebaikan” (*goodness*) dan kata kerja yang artinya suatu tindakan kejiwaan tertentu dalam menilai atau melakukan penilaian.<sup>23</sup> Nilai adalah bagian dari filsafat pendidikan yang dikenal dengan aksiologi.

Nilai dalam *Kamus Bahasa Indonesia* berarti sifat-sifat (hal-hal) yang penting atau berguna bagi kemanusiaan.<sup>24</sup> Nilai merupakan kualitas empiris yang tidak dapat didefinisikan, tetapi kita dapat mengalami dan memahami secara langsung kualitas yang

---

<sup>22</sup> Sutarjo Adisusilo JR, *Pembelajaran Nilai Karakter Konstruktivisme dan VCT sebagai Inovasi Pendekatan Pembelajaran Afektif*, (Jakarta: RajaGrafindo, 2014), hlm. 56.

<sup>23</sup> Abd Aziz, *Filsafat Pendidikan Islam Sebuah Gagasan Membangun Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Sukses Offset, 2009), hlm. 123.

<sup>24</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Semarang: CV Widyakarya, 2005), hlm. 337.

terdapat pada objek itu.<sup>25</sup> Dengan demikian, nilai tidak semata-mata subjektif, melainkan ada tolak ukur yang pasti yang terletak pada esensi objek itu.

Nilai adalah suatu penetapan atau suatu kualitas objek yang menyangkut suatu apresiasi atau minat.<sup>26</sup> Nilai adalah suatu yang dianggap, diyakini, dan dipeluk seseorang sebagai suatu yang baik, sebagai suatu yang berharga. Nilai dapat diungkapkan dengan berbagai kata, misalnya bagus dan jelek. Penilaian tidak pernah mutlak, selalu ada sederetan tingkatan dari yang rendah sampai yang tinggi. Menurut Notonegoro yang dikemukakan dalam bukunya Elly M Setiadi dan Usman Kolip *Pengantar Sosiologi*, nilai dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

- 1) *Nilai Material*, yaitu meliputi berbagai konsepsi yang berguna bagi jasmani manusia.
- 2) *Nilai Vital*, yaitu meliputi berbagai konsepsi yang berkaitan dengan segala sesuatu yang berguna bagi manusia dalam melaksanakan berbagai aktivitas.

---

<sup>25</sup> Chabib Thoha, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hlm. 61-62

<sup>26</sup> Muhaimin dan Abdul mujib, *Pemikiran Pendidikan Islam: Kajian Filosofis dan Kerangka Dasar Operasionalnya*, (Bandung: Trigenda Karya, 1993), hlm. 109.

3) *Nilai Kerohanian*, yaitu meliputi berbagai konsepsi yang berkaitan dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan rohani manusia.<sup>27</sup>

Sumber nilai yang berlaku dalam pranata kehidupan manusia dapat digolongkan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Nilai Ilahi. Yaitu nilai yang dititahkan Tuhan melalui para Rasul-Nya, yang berbentuk takwa, iman, adil, yang diabadikan dalam wahyu Ilahi.
- 2) Nilai Insani. Yaitu nilai yang tumbuh atas kesepakatan manusia serta hidup dan berkembang dari peradaban manusia.<sup>28</sup>

Jadi, yang dimaksud dengan nilai adalah segala sesuatu yang dianggap berguna bagi manusia, bersifat subyektif, dan tidak mutlak bergantung pada satu penganut dengan hal yang dinilai. Namun, tetap terdapat tolak ukur tingkatan kualitas objek tersebut.

Pendidikan diartikan sebagai suatu proses usaha dari manusia dewasa yang telah sadar akan kemanusiaannya dalam membimbing, melatih, mengajar, dan menanamkan nilai-nilai dan dasar-dasar pandangan hidup kepada generasi muda, agar menjadi manusia yang sadar dan bertanggung jawab akan tugas-tugas hidupnya sebagai

---

<sup>27</sup> Elly M. Setiadi dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 124-129.

<sup>28</sup> Elly M. Setiadi dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi*, ..., hlm. 130.

manusia.<sup>29</sup> Pendidikan merupakan rangkaian usaha agar menjadi pribadi yang lebih baik dan bertanggung jawab.

Sementara Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003<sup>30</sup>, mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan merupakan wahana untuk mengasuh, membimbing dan mendidik putra putri generasi penerus bangsa untuk bisa menjadi warga negara yang baik supaya mempunyai keseimbangan hidup antara duniawi dan ukhrawi. Kehidupan manusia tidak bisa terlepas dari dua dimensi. Pertama, dimensi jasmani yang sifatnya materialistik. Kedua, dimensi rohaniah yang sifatnya imateri.<sup>31</sup> Pendidikan diselenggarakan guna membimbing manusia agar bisa hidup dengan seimbang.

Dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan nilai pendidikan adalah batasan segala sesuatu yang mendidik ke arah kedewasaan, bersifat baik maupun buruk

---

<sup>29</sup> Jalaluddin & Abdullah Idi, *Filsafat Pendidikan: Manusia, Filsafat, dan Pendidikan*, (Jogyakarta: Ar-Ruz Media, 2012), hlm. 21.

<sup>30</sup> Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, hlm. 1.

<sup>31</sup> Faisol, *Gus Dur & Pendidikan islam: Upaya Mengembalikan Esensi Pendidikan di Era Global*, (Jakarta: Ar-Ruzz media, 2011), hlm. 9.

sehingga berguna bagi kehidupannya yang diperoleh melalui proses pendidikan. Proses pendidikan bukan berarti hanya dapat dilakukan dalam satu tempat dan suatu waktu. Dihubungkan dengan eksistensi dan kehidupan manusia, nilai-nilai pendidikan diarahkan pada pembentukan pribadi manusia sebagai makhluk individu, sosial, religius, dan berbudaya.

## **B. Pengertian Kesehatan Jasmani dan Rohani**

Dalam UU No. 36 tahun 2009 Bab 1 Pasal 1, dinyatakan bahwa: Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.<sup>32</sup> Jadi, manusia sehat menurut pendidikan kesehatan adalah sehat jasmaniah, rohaniah, dan sehat sosial.

Dalam kaitan manusia dengan pendidikan kesehatan, sebuah perbuatan bernilai pendidikan apabila memotivasi, memberikan bimbingan atau bantuan kepada orang (anak didik) dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaan (pengetahuan, terampil, mengambil keputusan dan sebagainya), sesuai tujuan dari pendidikan.<sup>33</sup> Pendidikan kesehatan bertujuan agar manusia dapat hidup secara sehat baik jasmani maupun rohaninya.

---

<sup>32</sup> Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009.

<sup>33</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 57.

Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai “ketahanan jasmani, rohani, dan sosial yang dimiliki manusia, sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dengan memelihara serta mengembangkannya.<sup>34</sup> Oleh karena itu, manusia yang mampu menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah adalah manusia yang sehat secara jasmani dan rohani.

Jasmani dan rohani manusia saling berintegrasi dan tidak dapat dipisah-pisah, oleh karenanya dalam usaha pendidikan pun harus diakui demikian. Kesatuan jasmani dan rohani manusia itulah yang disebut manusia hidup di dunia. Jasmani merupakan tempatnya ruh dan akal, dan tidak sekali-kali ruh dan akal itu sehat kecuali jasmaninya sehat. Tetap dan kuatnya jasmani merupakan nikmat Allah yang besar, dengan kekuatan jasmaninya itulah manusia dapat melaksanakan aktifitas kesehariannya.<sup>35</sup> Manusia seutuhnya adalah kesatuan antara jasmani dan rohani.

Kesehatan jasmani adalah keadaan yang bugar dari tubuh/fisik yang memberikan kemampuan untuk menjalani segala aktifitas sehari-hari, tanpa rasa lelah yang berarti, sekalipun dalam kesibukan yang padat. Menurut Pusat Pengembangan Kualitas

---

<sup>34</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 182.

<sup>35</sup> Muhajir, *JURNAL QATHRUNA Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2015) Jasmani Manusia dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan*, hlm. 108.

Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur kesehatan jasmani atau kondisi fisik ada sepuluh komponen, yaitu:

1. Daya Tahan

Dikenal dua daya tahan, yaitu: *Pertama*, Daya Tahan Umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. *Kedua*, Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama serta dengan beban tertentu.

2. Kekuatan Otot adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.
3. Tenaga Ledak Otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara *Eksplorisif*. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak = kekuatan x (dikali) kecepatan.
4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Daya lentur, kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendo, ligamen, dan sekeliling persendian.

6. Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.
7. Koordinasi, menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
8. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan pada telinga dan reseptor pada otot yang diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari.
9. Ketepatan adalah ketepatan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dalam suatu sasaran.
10. Kecepatan Reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rancangan. Hal ini berhubungan serta dengan waktu refleks, waktu gerakan, dan waktu respon.<sup>36</sup>

Dari kesepuluh komponen diatas, tidaklah berarti seseorang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan. Tiap-tiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, karena kemampuan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, seperti keturunan, jenis kelamin, lingkungan, aktivitas latihan, struktur anatomi dan lain-lain.<sup>37</sup> Dengan demikian, tidaklah mengherankan bahwa komponen

---

<sup>36</sup> Suyadi, Jurnal Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kesehatan mental, 2006, hlm. 13-14.

<sup>37</sup> Suyadi, Jurnal Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kesehatan mental, ..., hlm. 15.

tersebut sangat berbeda perkembangannya antara individu yang satu dengan yang lain.

Pada era sekarang, pendidikan kesehatan jasmani erat kaitannya dengan pendidikan olahraga. Dalam bidang olahraga dan kesehatan Ratal Wiryasantoso dalam supervisi pendidikan olahraga menguraikan bahwa olahraga berarti memperkembangkan, memasak, menyiapkan manusia sedemikian rupa, sehingga dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Lebih lanjut, uraian Ratal bahwa istilah olahraga disini mengandung arti pendidikan, karena tidak mungkin mendewasakan anak saja, sebab manusia adalah kesatuan jiwa raga yang tak dapat dipisah-pisahkan.<sup>38</sup>

Dalam hal ini “keolahraagaan” diartikan suatu rentetan kegiatan atau gerakan manusia, berdasarkan tujuan pendidikan dan kesehatan dengan mempergunakan aktivitas dan gerakan jasmani untuk meningkatkan kemampuan jasmaniah, rohaniah, intelek, keindahan dan sosial seseorang.<sup>39</sup>

Sedangkan definisi kesehatan rohani adalah suatu kondisi yang berhubungan dengan hati seseorang atau batin orang. Orang yang sehat secara rohani berarti tidak sakit hati atau memiliki perasaan bahagia. Contohnya adalah hal-hal yang berbau agama,

---

<sup>38</sup> Muhajir, *Pendidikan Jasmani & Kesehatan Dalam Islam: Komponen Materi Tafsir dan Hadits Pendidikan*, (Serang Baru: Laksita Indonesia, 2016), hlm. 28.

<sup>39</sup> Muhajir, *Pendidikan Jasmani & Kesehatan Dalam Islam*, ..., hlm. 29.

seseorang yang sering melakukan kegiatan ibadah bisa dikatakan sehat secara rohani, dalam hal ini beribadah sesuai dengan kepercayaan dan keyakinan agama masing-masing.<sup>40</sup> Orang yang sehat rohani akan melakukan segala sesuatu hal yang positif, baik dan berguna.

Kesehatan rohani yang dimaksud disini adalah kesehatan mental yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram.<sup>41</sup> Rohani dan mental memiliki makna yang sama yaitu diartikan sebagai jiwa, atau dipahami sebagai sesuatu yang berhubungan dengan batin, tidak bersifat jasmani (*dzahir*).<sup>42</sup> Dalam buku *Langkah Menuju Jiwa Sehat* karya Muhammad Thohir, merumuskan konsep jiwa yang sehat dalam enam tanda positif, yaitu:

- a. Sikap diri positif.
- b. Aktualisasi diri yang terus berkembang.
- c. Integritas Pribadi.
- d. Otonomi diri.

---

<sup>40</sup> <http://Widtama.com> diakses pada hari senin, tanggal 9 April 2018 pukul 20.35.

<sup>41</sup> Jalaluddiin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafinda, 2015), hlm. 156.

<sup>42</sup> Ahmad Nurrohimi, *Attarbiyah Journal of Islamic Culture and Education Vol. 1, No. 2, Desember 2016, pp. 273-302, DOI: 10.18326/attarbiyah.v1i2*, hlm. 278.

- e. Persepsi yang realistis.
- f. Dapat mengatasi/beradaptasi dengan lingkungan.<sup>43</sup>

Kesehatan rohani merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tenteram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain dengan penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri seutuhnya kepada Tuhan). Menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan rohani merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Orang yang sehat rohaninya maka terwujud keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki rohani yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya. Adapun ciri-ciri rohani yang sehat antara lain:

- 1) Terhindar dari gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa.
- 2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.

---

<sup>43</sup> Muhammad Thohir, *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat: Pengantar Memasuki Paradigma Baru Kehidupan yang Lebih Bermartabat, Lebih Sehat, dan Lebih Bahagia*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hlm. 26.

- 3) Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin.
- 4) Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.
- 5) Pikiran yang sehat tercermin dari cara berfikir atau jalan pikiran.
- 6) Emosional sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan rasa syukur, pujian, kepercayaan diri dan sebagainya.<sup>44</sup>

Itulah ciri-ciri jiwa yang sehat, oleh karena itu dibutuhkan pembinaan atau pendidikan agar jiwa tidak terganggu, misalnya pembinaan moral, pembentukan sikap dan mental yang pada umumnya dilakukan sejak anak masih kecil. Pendidikan rohani merupakan salah satu cara untuk membentuk akhlak manusia agar memiliki pribadi yang bermoral, berbudi pekerti luhur dan bersusila, sehingga seseorang dapat terhindar dari sifat tercela sebagai langkah penanggulangan terhadap timbulnya kenakalan remaja.

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan jasmani dan rohani adalah keadaan sehat manusia, baik secara fisik (jasmani), maupun mental (rohani) sehingga dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik.

---

<sup>44</sup> Dian, <http://dian2blog.blogspot.co.id> diakses pada hari senin tanggal 5 Maret 2018 pukul 09.35 WIB.

Kesehatan jasmani dan rohani senantiasa dipelihara dan dikembangkan oleh manusia sebagai rasa syukur kepada Allah SWT. Dalam pendidikan, aspek yang dibangun dan dikembangkan adalah jasmani dan rohani. Walaupun ada yang menyebut akal, perasaan, dan jiwa, tentunya ketiga unsur itu implisit pada rohani. Jadi, jasmani dan rohani harus dikembangkan secara maksimal.

### **C. Pengertian Nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rohani**

Telah diuraikan di atas bahwa kesehatan jasmani merupakan kesehatan tubuh seseorang secara fisik, tidak ada kaitannya dengan kondisi kejiwaan, mental, hati, ataupun pikiran. Kesehatan jasmani, dapat dijaga dan dipertahankan dengan cara melakukan pola hidup yang sehat. Pola hidup yang sehat itu sendiri, dasarnya adalah kumpulan beberapa aktivitas hidup yang sehat dengan selalu melaksanakan program kesehatan dan kesegaran jasmani, gizi, dan bisa juga dengan aktivitas rekreasi atau hiburan. Setiap aktivitas untuk mewujudkan pola hidup sehat tersebut, bila dilaksanakan dengan baik dan benar dapat mendukung terciptanya produktifitas tubuh yang tinggi bagi setiap individu.<sup>45</sup> Manfaat dari memiliki kesehatan jasmani sendiri adalah penampilan jadi lebih sehat dan ceria, tidur lebih nyenyak, kehidupan sosial membaik, dapat terus berkarya dengan baik, memiliki pikiran yang sehat dan positif,

---

<sup>45</sup> Muhajir, *JURNAL QATHRUNA Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2015) Jasmani Manusia dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan*, hlm. 116.

perasaan menjadi tenang dan nyaman, menjadi lebih percaya diri, dan lain-lain.

Sifat dari kesehatan yang lain adalah kesehatan rohani, dimana kesehatan tersebut merupakan sebuah kondisi seseorang yang memiliki perasaan bahagia dan juga sehat, dan mampu melewati segala cobaan hidup, selain itu juga seseorang tersebut dapat menerima orang lain apa adanya dan memiliki pemikiran dan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap orang lain. Kesehatan rohani, lebih cenderung berhubungan dengan kesehatan jiwa atau mental, kondisi-kondisi yang menyangkutpautkan perasaan, seperti hati dan pikiran. Kesehatan rohani memiliki beberapa kriteria, yaitu:

1. Dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang buruk sekalipun bagi dirinya.
2. Senang memberi dan tidak terlalu banyak menerima.
3. Terbebas dari stres, depresi, ataupun perasaan tegang.
4. Mendapatkan kepuasan dari jerih payahnya.
5. Suka menolong dan saling memuaskan orang lain<sup>46</sup>

Dapat dikatakan bahwa pendidikan kesehatan jasmani dan rohani manusia harus integral. Manusia sebagai makhluk yang lemah memerlukan pendidikan, untuk merubah keadaan manusia tersebut menjadi kuat dan dapat mengembangkan potensinya secara maksimal. Manusia terdiri dari ruh, jiwa dan jasmani, ketika ketiga

---

<sup>46</sup> Muhajir, *JURNAL QATHRUNA Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2015) Jasmani Manusia dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan*, hlm. 117.

unsur ini masih menyatu, maka dikatakan manusia hidup. unsur-unsur tersebut perlu dididik, dimana biasanya seseorang mengabaikan jasmani untuk mendidiknya, mereka mengutamakan ruh untuk dididik.<sup>47</sup> Oleh karena itu, supaya seimbang maka jasmani dan rohani harus dididik. Adapun indikator kesehatan rohani yaitu :

1. Bebas dari ketegangan dan kecemasan.
2. Menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari.
3. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu pahit.
4. Dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan.
5. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
6. Dapat merasakan kepuasan dari perjuangan hidupnya.
7. Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang dan butuh disayangi.
9. Mempunyai spiritual atau agama.<sup>48</sup>

Expert Commite on Mental Health dari WHO (*World Health Organization*) merumuskan jiwa sehat melalui delapan kriteria/indikator, yaitu sebagai berikut:

---

<sup>47</sup> Muhajir, *JURNAL QATHRUNA Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2015) Jasmani Manusia dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan*, hlm. 117.

<sup>48</sup> Islam dan Kesehatan Mental, pdf hlm. 18.

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk.
2. Memperoleh kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya.
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Merasa bebas secara relatif dari ketegangan dan kecemasan.
5. Dapat berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Dapat menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.
7. Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Memunyai rasa kasih sayang yang besar.<sup>49</sup>

Jadi, nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani adalah batasan segala sesuatu yang bersifat mendidik, membina, serta mengembangkan kesehatan manusia baik fisik (jasmani) maupun mental (rohani), sehingga dapat memperoleh ketenangan jiwa dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

#### **D. Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an**

Telah disinggung bahwa dalam tinjauan ilmu kesehatan dikenal berbagai jenis kesehatan, yang diakui pula oleh pakar-pakar Islam. Majelis Ulama Indonesia (MUI) misalnya, dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai “ketahanan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki

---

<sup>49</sup> Muhammad Thohir, *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat, ...*, hlm. 29.

manusia, sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya”.<sup>50</sup>

Memang banyak sekali tuntunan agama yang merujuk kepada ketiga jenis kesehatan itu. Dalam konteks kesehatan jasmani dan rohani banyak ayat maupun hadits yang berkaitan dengan hal tersebut. Misalnya, salah satu sifat manusia yang secara tegas dicintai Allah adalah orang yang menjaga kebersihan.

Ada sebuah hadits yang menganjurkan untuk berobat ketika tertimpa penyakit, Dari Usamah bin Syarik r.a bahwa Rasulullah SAW bersabda:

كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَنْتَدَاوَى؟ فَقَالَ: نَعَمْ، يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ. قَالُوا: مَا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ<sup>51</sup>

Aku pernah berada di samping Rasulullah SAW. Lalu datanglah serombongan Arab dusun. Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?” beliau menjawab: “iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab Allah SWT tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit”. Mereka bertanya: “penyakit apa itu?”, beliau menjawab: “penyakit tua”. (H.R At-Tirmidzi)

---

<sup>50</sup> M. Quraisy Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Jakarta: PT Mizan Pustaka, 2007), hlm. 242.

<sup>51</sup> At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi: Kitab At-Thibb bab Anjuran untuk berobat hadits Nomor 2038*, (Beirut: Dar-Al-Kitab, t.th), hlm. 588.

Al-Qur'an juga mendidik hati manusia agar senantiasa dikendalikan, agar hati selalu sehat. Dalam hidup, manusia senantiasa diberi cobaan oleh Allah. Hendaknya manusia menerima segala musibah yang menimpa dengan perasaan tenang, bahkan ridha, tidak berputus asa atau marah terhadap takdir. Karena hakikat musibah adalah sebagai bencana, musibah sebagai ampunan, musibah sebagai balasan, musibah sebagai obat, musibah sebagai dorongan hawa nafsu, musibah sebagai akibat kebodohan manusia, musibah demi kebaikan manusia.<sup>52</sup>

Pendidikan kesehatan dalam al-Qur'an, mengupayakan untuk sehat. Sesungguhnya ujian dan cobaan yang paling ringan pada diri seorang muslim adalah ujian jasmani yang lazim disebut sakit.<sup>53</sup> Ujian jasmani ini dimaksudkan Allah untuk menguji kesabaran dan kerelaan seorang hamba dalam menerima takdir-Nya.

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh manusia agar memperoleh kesehatan menurut Al-Qur'an, yaitu sebagai berikut:

### **1. Upaya Promotif**

Upaya promotif di bidang kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kondisi dari yang sudah baik atau sehat menjadi lebih baik atau lebih sehat. Upaya promotif ini tercermin dari ayat yang menjelaskan bahwa manusia dilarang menjauhkan diri

---

<sup>52</sup> Ahmad Izzan, *Bila Aku Sakit: Panduan Praktis Kerohanian Islam*, ..., hlm. 31.

<sup>53</sup> Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, ..., hlm. 63-64.

atau merusak diri, baik jasmani maupun rohani. Artinya manusia wajib memelihara kesehatan dan bahkan meningkatkannya.<sup>54</sup>

Allah SWT berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٩٥

“dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”. (Q.S Al-Baqarah/2: 195).

Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ لِحَدِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا<sup>55</sup>

“sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu” (H.R Al-Bukhari)

Demikian Nabi SAW menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas beribadah, sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan dan kesehatannya terganggu.

## 2. Upaya Preventif

Upaya preventif adalah upaya mencegah atau melindungi dari terjadinya penyakit.<sup>56</sup>

a. Menjaga kesehatan

---

<sup>54</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 14.

<sup>55</sup> Muhammad ibn Ismail Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*, (Bairut: Dar Al-Kitab, t.th), hlm. 165.

<sup>56</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ..., hlm. 15.

Kesehatan adalah mahkota bagi kehidupan manusia yang harus dilestarikan. Melepaskan mahkota kesehatan berarti menjerumuskan hidupnya pada kehancuran. Oleh karena mencegah datangnya penyakit lebih baik daripada mengobati penyakit. Memelihara nilai-nilai kesehatan merupakan obat mujarab yang tiada duanya.

Oleh karena itu, pembicaraan tentang upaya preventif dalam literatur keagamaan, dimulai dengan meletakkan prinsip:

الْوَقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ

“Pencegahan lebih baik daripada pengobatan”

Hadits di atas memerintahkan agar manusia senantiasa memelihara kesehatannya, agar terhindar dari penyakit. Karena itu, dalam konteks kesehatan ditemukan sekian banyak petunjuk Al-Qur'an dan Sunnah nabi SAW yang pada dasarnya mengarah pada upaya pencegahan.<sup>57</sup>

Allah berfirman:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ  
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ  
وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ٦

“Hai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari siksa api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa

---

<sup>57</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ..., hlm. 16.

yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintakkannya”. (Q.S At-Tahrim/66: 6).

Bahkan untuk memperkuat dan mempertajam pentingnya upaya pencegahan, Al-Qur’an menggandengkan kebersihan dengan taubat, sebagai salah satu dari sifat manusia yang dicintai Allah. Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ٢٢٢

“Sesungguhnya Allah senang kepada orang yang bertaubat, dan senang kepada orang yang membersihkan diri” (Q.S Al-Baqarah/2: 222).

*Taubat* menghasilkan kesehatan mental (rohani), sedangkan kebersihan lahiriah menghasilkan kesehatan fisik.

#### b. Mengatur Menu Makan

Perut merupakan sumber utama penyakit; *al-maidat bait ad-da'* (perut itu sumber penyakit). Karena itu, dalam Al-Qur’an ditemukan banyak sekali tuntunan yang berkaitan dengan makanan, jenis maupun kadarnya.<sup>58</sup>

Masih dalam konteks upaya preventif menjaga kesehatan, Al-Qur’an memberi etika dan ukuran untuk makan yang sehat. Dalam hal ini perlu diperhatikan beberapa statemen Al-Qur’an sebagai berikut:

Al-Qur’an menyuruh manusia agar memperhatikan keadaan dirinya dengan cermat, dan mendorongnya

---

<sup>58</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ..., hlm. 17.

mempelajari keadaan tubuh, jiwa, dan hubungan di antara keduanya. Karena memelihara kesehatan jasmani amat penting agar ruh dan jiwa juga sehat, maka pengaturan makanan juga penting. Islam mengharamkan jenis makanan tertentu karena dampaknya yang buruk. Firman Allah:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ  
بِئِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ١١٥ 59

“Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan atasmu bangkai, darah, daging, dan binatang yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah, tetapi barangsiapa terpaksa (memakannya) bukan karena menginginkannya dan tidak pula melampaui batas, maka sungguh Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang”(Q.S An-Nahl/16: 115).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ  
إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ١٧٢ 60

“Wahai orang-orang yang beriman! makanlah dari rezeki yang baik yang kami berikan kepadamu, dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu hanya menyembah kepada-Nya”(Q.S Al-Baqarah/2: 172).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ  
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ١٦٨ 61

“Wahai manusia! makanlah yang halal lagi baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Sungguh Syaitan itu musuh yang nyata bagimu”(Q.S Al-Baqarah/2: 168).

---

59 Al-Qur’anul Kariim. ... hlm. 280.

60 Al-Qur’anul Kariim. ... hlm. 26.

61 Al-Qur’anul Kariim. ... hlm. 25.

Al-Qur'an memberi petunjuk pola makan yang seimbang, seperti protein, hewani, lemak, kalsium, zat besi, garam, daging, ikan susu, buah-buahan, dan lain-lain.

Jika diperhatikan ayat-ayat di atas yang berkaitan dengan ilmu gizi makanan sekalipun, ditemukan bahwa hakikatnya tauhid mewarnai semua aspek kehidupan dan semua disiplin ilmu. Allah adalah Maha Awal dan Maha Akhir dari segala sesuatu. Semua ilmu bersumber dari-Nya, dan karena itu harus dirujuk kembali kepada-Nya. Bagi semua muslim, semangat tauhid meliputi setiap unsur dan elemen dalam kehidupan ini. Makanan, minuman, dan segala sumber kehidupan yang beraneka ragam, yang terhampar di muka bumi, dan dengan sendirinya merupakan tanda-tanda kekuasaan dan rahmat-Nya bagi mereka yang memiliki akal dan pemahaman.<sup>62</sup>

c. Berolahraga

Untuk beramal dan beribadah dengan baik dibutuhkan adanya fisik dan mental yang sehat dan kuat. Oleh karena itu, kekuatan fisik merupakan faktor utama untuk menghasilkan amal kebajikan dan amal ibadah yang lebih banyak. Dengan

---

<sup>62</sup> Ahmad Izzan, *Bila Aku Sakit: Panduan Praktis Kerohanian Islam*, (Bandung: Al-Shafa, 2005), hlm. 30.

kata lain, fisik dan mental yang lemah akan mengurangi pula produksi amal dan ibadah.<sup>63</sup>

Pentingnya pembangunan kekuatan fisik dan mental ini adalah berdasarkan kenyataan sebagai *sunnatullah* yang berlaku bagi manusia. Sejalan dengan kenyataan ini, maka di dalam Al-Qur'an terdapat perintah membangun kekuatan:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ ٦٠

“dan siapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi, dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu, dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan didzalimi (dirugikan)”. (Q.S Al-Anfal/8: 60).

Rasulullah SAW bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ<sup>64</sup>

“mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, sekalipun di tiap-tiap mereka ada kebaikan. Beringinlah keraslah kepada apa-apa yang memberi manfaat kepadamu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu lemah”. (H.R Muslim)

---

<sup>63</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ..., hlm. 18.

<sup>64</sup> Abi Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairy An-Naisaburi, *Shahih Muslim: Kitab Takdir Bab Perintah untuk kuat dan tidak lemah Nomor 4816*, (Beirut: Dar Al-Kitab, t. Th), hlm. 587.

Salah satu cara untuk membina kekuatan fisik adalah dengan berolahraga sebagaimana yang dianjurkan oleh para dokter dan ahli-ahli kesehatan.<sup>65</sup>

### 3. Upaya Kuratif

#### a) Keharusan Berobat dalam Al-Qur'an

Walaupun yang menyembuhkan penyakit itu Allah, tetapi apabila seseorang dalam keadaan sakit ia wajib berusaha menyembuhkannya dengan jalan berobat.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبِهِوَ يَشْفِينِ ٨٠<sup>66</sup>

“maka apabila aku sakit (Ibrahim). Allah juga yang menyembuhkannya”. (Q.S Asy-Syu'ara/26: 80)

#### b) Makna Praktek-praktek Ritual Keagamaan

Ritual-ritual keagamaan seperti puasa dan shalat, juga tradisi-tradisi keagamaan, pengarahan emosi/spiritual, dan unsur-unsur tertentu yang memiliki efek kuratif, seperti Al-Qur'an, madu, *habbah sauda'*, dan sebagainya, memiliki satu simpul kesamaan bahwa efek-efek kuratif yang ditimbulkannya lebih bereaksi dengan faktor-faktor laten (internal) penyebab penyakit seperti kekurangan atau gangguan *immunitas*, daripada faktor-faktor eksternal penyakit. Karenanya ciri-ciri utama efek kuratif yang

---

<sup>65</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ..., hlm. 19-20.

<sup>66</sup> Al-Qur'anul Karim, ..., hlm. 489.

terkandung dalam sejumlah terapi yang diisyaratkan ajaran Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Efek kuratif terapi-terapi Islam adalah bersifat esensial dalam penyembuhan penyakit, dan tidak sekadar berfungsi *analgesic* (peredam penyakit).
  - 2) Efek kuratif ini bersifat restoratif tanpa memandang kecenderungan sel. Artinya, jika jumlah sel-sel tertentu kurang dari batas normal, maka terapi ini akan bekerja meningkatkan jumlah sel tersebut. Sebaliknya, jika jumlah sel itu melebihi batas normal, maka terapi ini akan bekerja mengurangi jumlah sel tersebut.
  - 3) Perubahan kualitatif yang ditimbulkan terapi ini, baik ke atas maupun ke bawah, hanya akan mencapai batas normal, atau paling tidak mendekati batas normal dan tidak akan melebihi batas tersebut. Ini merupakan keistimewaan yang dimiliki oleh obat-obat herbal dan metode-metode pengobatan alami lainnya. Berbeda halnya dengan beragam obat-obat kimiawi yang selalu menciptakan pengaruh satu arah dan sering melebihi batas normal jika dikonsumsi secara berlebihan.<sup>67</sup>
- c) Efek Kuratif Ayat-ayat Al-Qur'an

Efek kuratif yang dihadirkan Al-Qur'an dapat dirasakan dengan jelas pada kekuatan pengaruhnya dalam

---

<sup>67</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ..., hlm.27-28.

memacu sistem kekebalan tubuh. Misalnya, ketika mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an memiliki efek langsung dalam menurunkan perasaan gelisah (depresi), dan efek tidak langsung dalam menguatkan sistem kekebalan tubuh, yang tentu saja hal ini memberikan andil cukup signifikan dalam proses penyembuhan.<sup>68</sup>

#### **4. Upaya Rehabilitatif**

Upaya rehabilitatif adalah upaya memperbaiki atau mengembalikan suatu kondisi dari keadaan sakit menjadi sehat. Upaya rehabilitatif harus senantiasa diupayakan agar tidak jatuh kepada kondisi yang lebih parah atau buruk.<sup>69</sup> Dengan upaya rehabilitatif diharapkan agar meminimalisir kemungkinan terjadinya penyakit yang lebih buruk atau lebih parah.

Itulah beberapa usaha yang dapat dilakukan oleh setiap manusia agar senantiasa menjaga kesehatannya. Adapaun ajaran dari Rasulullah SAW tentang perilaku hidup sehat, diantaranya adalah agar dibiasakan hidup bersih dan sehat, upaya mencegah penyakit, memelihara kesehatan pribadi (kebersihan kulit, kuku, rambut, mata, pakaian), pengaturan makan dan minum, rumah dan lingkungan, udara, gerak, dan istirahat.<sup>70</sup> Oleh karena itu, kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, dengan

---

<sup>68</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ..., hlm. 29.

<sup>69</sup> Ahsan W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, ..., hlm. 30.

<sup>70</sup> Riyadi, *Jurnal Peran Ajaran dan Pemikiran Islam Dalam Bidang Kesehatan*, hlm. 7.

sehat maka dalam menjalankan aktifitas keseharian akan lebih lancar dan tidak ada gangguan. Sehingga menjaga kesehatan merupakan hal yang sangat penting dan sangat dianjurkan.

### BAB III

#### TELAAH Q.S AL-MUDDAŠSİR AYAT 1-7

Pada bab ini akan dibahas mengenai telaah Qur'an Surah Al-Muddašsir ayat 1-7, meliputi: teks ayat dan terjemahnya, kosa kata, *Asbābun Nuzūl*, *Munāsabah*, kandungan ayat, serta pendapat para *mufasssir*.

#### A. Teks Ayat dan Terjemahnya

يَأْيَهَا الْمُدِّيْرُ (١) فُمْ فَأَنْذِرْ (٢) وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ (٣) وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ (٤)  
وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ (٥) وَلَا تَمْنُنْ تَسْتَكْبِرُ (٦) وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ (٧)

1. Wahai orang yang berkemul (berselimut)!
2. Bangunlah! Lalu berilah peringatan!
3. Dan agungkanlah Tuhanmu
4. Dan bersihkanlah pakaianmu
5. Dan perbuatan dosa tinggalkanlah
6. Dan janganlah engkau (Muhammad) memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak.
7. Dan karena Tuhanmu, bersabarlah

#### B. Kosa Kata/Mufradat

Mufradat	Terjemah
يَأْيَهَا	Wahai orang yang
الْمُدِّيْرُ	Berkemul (berselimut)
فُمْ	Bangunlah
فَأَنْذِرْ	Berilah peringatan
وَرَبَّكَ	Dan Tuhanmu
فَكَبِّرْ	Agungkanlah
وَتِيَابَكَ	Dan pakaianmu

فَطِّهْرْ	Maka bersihkanlah
وَالرُّجْرَ	Dosa-dosa yang menyebabkan adzab
فَاهْجُرْ	Dan tinggalkanlah
وَلَا	Dan janganlah
تَمْنُنْ	Memberi
تَسْتَكْبِرْ	Balasan lebih banyak
وَلِرَبِّكَ	Dan karena Tuhanmu
فَاصْبِرْ	Bersabarlah

### C. *Asbābun Nuzūl*

Menurut bahasa *asbābun nuzūl* berarti sebab-sebab turunnya ayat-ayat al-Qur'an. Makna *asbābun nuzūl* ialah sesuatu yang dengan sebabnyalah turun suatu ayat atau beberapa ayat, atau memberi jawaban tentang sebab itu, atau menerangkan hukumnya pada masa terjadinya sebab tersebut.<sup>71</sup> Menurut Teungku Muh. Hasbi Ash-Shiddiqy dalam bukunya *Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, *asbābun nuzūl* adalah suatu kejadian yang terjadi di zaman Nabi Muhammad SAW atau suatu pertanyaan yang dihadapkan kepada Nabi sehingga turunlah satu atau beberapa ayat dari Allah SWT yang berhubungan dengan kejadian itu, baik peristiwa itu merupakan pertengkaran atau merupakan kesalahan yang dilakukan maupun suatu peristiwa atau suatu keinginan yang baik.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup>Ahmad Syadzaly, *Ulumul Qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 1997), hlm. 90.

<sup>72</sup>Teungku Muh. Hasbi Ash-Shiddiqie, *Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2002), cet II, hlm. 19.

Menurut definisi di atas, ayat-ayat al-Qur'an itu dibagi dua, yaitu: ayat-ayat yang ada sebab nuzulnya dan ayat-ayat yang tidak ada sebab nuzulnya. Memang demikianlah ayat-ayat dalam al-Qur'an ada yang diturunkan tanpa didahului oleh sebab dan ada yang diturunkan sesudah didahului sesuatu sebab. Pengetahuan tentang tafsir dan ayat-ayat tidak mungkin jika tidak dilengkapi dengan pengetahuan tentang peristiwa dan penjelasan yang berkaitan dengan diturunkannya ayat. Sementara pemahaman tentang *asbābun nuzūl* ini akan sangat membantu dalam memahami konteks turunnya ayat. Ini sangat penting untuk menerapkan ayat-ayat pada kasus dan kesempatan yang berbeda. Peluang terjadinya kekeliruan akan semakin besar jika mengabaikan riwayat *asbābun nuzūl*.<sup>73</sup>

Pada Surah Al-Muddaṣṣir ayat 1 sampai 7 ini sebagaimana yang dijelaskan dalam buku Kementerian Agama RI, surah Al-Mudaṣṣir terdiri 56 ayat, termasuk kelompok surah Makiyyah. Diturunkan setelah Surah Al-Muzammil. Nama Al-Muddaṣṣir diambil dari perkataan *al-Muddaṣṣir* yang terdapat pada ayat pertama surah ini. Pokok-pokok isinya meliputi: perintah untuk berdakwah mengagungkan Allah, membersihkan pakaian, menjauhi maksiat, memberikan sesuatu dengan ikhlas, dan bersabar dalam menjalankan perintah serta menjauhi larangan Allah; Allah akan mengadzab orang-orang yang menentang Nabi Muhammad dan

---

<sup>73</sup> M. Quraisy Shihab, dkk, *Sejarah dan Ulum Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1999), hlm. 79.

mendustakan Al-Qur'an; tiap-tiap manusia terikat dengan apa yang telah diusahakannya.<sup>74</sup>

Surah Al-Muddaṣṣir merupakan surah Makiyyah (turun sebelum Nabi Muhammad SAW berhijrah ke Madinah), bahkan awalnya dapat dipastikan merupakan salah satu bagian dari ayat-ayat permulaan yang diterima oleh Nabi Muhammad SAW. Kalau merujuk kepada Ibnu An-Nadim dan Orientalis Noldeke, awal surah ini merupakan wahyu keempat, setelah surah Iqra', Al-Qalam, dan Al-Muzammil. Tetapi jika dibuka beberapa riwayat yang ditemukan antara lain dalam dua kitab hadiṣ yang paling terpercaya, yakni *Ṣahih al-Bukhari* dan *Ṣahih Muslim*, maka surah Al-Muddaṣṣir merupakan wahyu kedua yang diterima Nabi.<sup>75</sup>

Hadiṣ yang dikemukakan oleh Bukhari dan Muslim menyangkut sejarah turunnya surah ini, justru menjelaskan bahwa surah Al-Muddaṣṣir turun sebelum turunnya Iqra'. Namun, ulama-ulama hadiṣ tidak berpendapat demikian, karena mereka menemukan dalam redaksi hadiṣ tersebut suatu petunjuk yang dapat dijadikan dasar bagi pendapat yang menyatakan Iqra' adalah wahyu

---

<sup>74</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2015), hlm. 411.

<sup>75</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an AL-Karim: Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997), hlm. 217.

pertama yang turun, apalagi jika dilihat banyaknya riwayat lain yang mendukung kedudukan surah Iqra' sebagai wahyu pertama.<sup>76</sup>

Dalam riwayat Bukhari, sahabat Nabi, Jabir bin Abdillah ditanya, wahyu Al-Qur'an manakah yang turun permulaan? Jabir menjawab: “*Yā Ayyuha al-Muddaṣṣir*” penanya meminta konfirmasi, “bukankah surah Iqra'?” Jabir menjawab, “aku tidak menyampaikan kepadamu kecuali apa yang diberitakan oleh Rasulullah SAW kepada kami”.<sup>77</sup>

Dalam riwayat lain, juga pada *Ṣahih al-Bukhari* dan *Ṣahih Muslim*, Jabir menyampaikan apa yang diberitakan oleh Rasul yaitu, “ketika sedang berjalan, aku mendengar suara dari atas. Maka kuarahkan pandanganku ke langit. Tiba-tiba malaikat yang datang kepadaku di Gua Hira (kulihat) duduk di atas sebuah kursi antara langit dan bumi. Maka aku bertekuk lutut dan terjatuh ke tanah. Aku segera kembali kepada keluargaku (Khadijah) dan berkata, *zammilūniy.. zammilūniy*. Maka turunlah ayat-ayat: *Yā Ayyuha al-Mudaṣṣir* sampai dengan *wa ar-rujza fahjur*”.<sup>78</sup>

Ibnu Kasir berkomentar tentang riwayat ini bahwa, “redaksi di atas menunjukkan adanya wahyu yang telah turun sebelum Al-Mudaṣṣir, karena Nabi pada hadis di atas mengatakan, “tiba-tiba

---

<sup>76</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an AL-Karim: Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, ..., hlm. 218.

<sup>77</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an AL-Karim: Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, ..., hlm. 218.

<sup>78</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an AL-Karim: Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, ..., hlm. 219.

malaikat yang datang kepadaku di Gua Hira dan seterusnya.....' ini berarti malaikat tersebut yakni Jibril, telah datang sebelumnya ke sana, untuk membawa wahyu pertama, *Iqra' bismi Rabbika*".<sup>79</sup>

#### **D. Munāsabah**

Sebelum masuk ke pembahasan *munāsabah* pada skripsi ini, maka akan penulis paparkan terlebih dahulu pengertian *munāsabah*. Penulis mengacu pada pendapat Nashruddin Baidan dalam bukunya yang berjudul *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, beliau berpedoman pada pendapat Imam Al-Suyuthi yang menjelaskan pengertian *munāsabah* sebagai berikut:

Kata *Munāsabah* berasal dari akar kata *nasaba*, yang mengandung arti berdekatan, bermiripan. *Munāsabah* dalam kajian ilmu tafsir ialah pertalian yang terdapat diantara ayat-ayat al-Qur'an dan surat-suratnya, baik dari sudut makna, susunan kalimat, maupun letak surat, ayat dan sebagainya. Sehubungan dengan itu, maka *munāsabat* menyangkut ayat-ayat al-Qur'an yang dapat dilihat dari dua segi: *Pertama*, dari segi makna seperti makna 'am dan khas atau 'aqli, hissi, atau khayali. *Kedua*, dari segi kepastian ada hubungan dalam pemikiran, seperti sebab dan akibat (kausalitas), 'illat dan maf'ul atau dua hal yang serupa dan dua hal yang berlawanan.<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an AL-Karim: Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*,... , hlm. 220.

<sup>80</sup> Nashruddin Baidan, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 183-184.

*Munasabah* dalam Surah Al-Muddaṣṣir ayat 1-7 yaitu sebagai berikut, surah Al-Muddaṣṣir ayat 1-7 turun setelah surah Al-‘Alaq, maka *munāṣabah* ayat ini dalam buku kementerian agama RI *Al-Qur’an dan Tafsirnya* yaitu *munāṣabah* akhir surat dengan awal surat. Awal Surah Al- Muddaṣṣir erat hubungannya dengan akhir Surah Al-Muzzammil.<sup>81</sup> Pada surah Al-Muzzammil Nabi Muhammad diperintahkan agar menjadikan Allah sebagai pelindung, kemudian pada awal surah Al- Muddaṣṣir, Nabi Muhammad diperintahkan untuk berdakwah, termasuk di dalamnya perintah untuk menjaga kebersihan dan meninggalkan perbuatan dosa.

Terdapat tiga hal yang berhubungan dari surah ini dengan surah sebelumnya, yaitu:

1. Kedua surah sama-sama dimulai dengan memanggil Nabi Muhammad saw.
2. Kedua surah muncul dalam satu kisah.
3. Surah sebelumnya dimulai dengan perintah shalat malam (tahajjud), yakni menyiapkan diri supaya menjadi da’i. Sementara surah ini dimulai dengan perintah mengingatkan orang lain, yaitu memberi tahu orang lain dalam dakwahnya.<sup>82</sup>

---

<sup>81</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya*, ..., hlm. 413.

<sup>82</sup> Wahbah az-Zuhaili, *At-Tafsīrul Muniir: Fil’Aqidah wasy-Syarīi’ah wal Manhaj*, (Damaskus: Darul Fikr, 2005), hlm. 221.

## E. Kandungan Ayat dan Pendapat *Mufasssir*

Surah ini mengandung petunjuk-petunjuk kepada Nabi Muhammad saw, dalam permulaan dakwahnya. Surah ini dimulai dengan perintah kepada Nabi agar melaksanakan dakwah kepada Tuhannya, mengingatkan orang-orang kafir, sabar atas gangguan orang-orang jahat.

### 1. Q.S Al- Muddaṣṣir ayat 1 dan 2

“*Hai orang yang berkemul (berselimut), bangunlah lalu berilah peringatan!*” Makna “*Hai orang yang berkemul (berselimut)*”, yakni wahai orang yang berselimut dengan pakaiannya, yakni membungkus badannya dengan pakaiannya. Asal katanya adalah المتدثر, kemudian huruf *taa* dimasukkan ke *daal*, karena kedua huruf ini dari jenis yang sama (mirip). Jumhur ulama membaca dengan *idgham*, sementara Ubay membaca المتدثر sesuai aslinya. Lafazh الدثار adalah sesuatu yang dikenakan di atas syi’ar, dan syi’ar berarti yang mengikuti bagian tubuh. Ikrimah berkata: maknanya adalah “wahai orang yang berkemul (berselimut) dengan kenabian dan beban-bebannya”. Ibnu Al-Arabi berkomentar: “ini adalah *majaz* (metafora/perumpamaan) yang jauh, karena saat itu beliau belum menjadi Nabi.”<sup>83</sup>

Wahai Nabi yang berselimut dengan pakaiannya. Maksudnya, menutupi diri dengan pakaian itu karena takut melihat malaikat ketika wahyu turun pertama kali, bangkitlah,

---

<sup>83</sup> Muhammad bin ‘Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Fathul Qadir Al-Jami’ Baina fii Riwayati wa Diraayati min ‘Ilmi At-Tafsir, ...*, hlm. 400.

berilah peringatan penduduk Makkah dan ancamlah mereka dengan adzab jika mereka tidak Islam.<sup>84</sup>

## 2. Q.S Al- Muddaṣṣir ayat 3

“*Dan Tuhanmu agungkanlah*” yakni khususkanlah Tuhanmu, Pemilikmu, dan Pengatur segala urusanmu, dengan pengagungan. Disini Allah menyifati Dzat-Nya dengan keagungan dan kesombngan, padahal Dia Maha Agung untuk memiliki tandingan, sebagaimana yang disangka oleh orang-orang kafir. Dan, Maha Agung untuk memiliki pasangan atau anak.

Ibnu Arabi berkata: yang dimaksud adalah mengagungkan kemuliaan dan kesucian dengan meniadakan tandingan, patner, dan berhala-berhala bagi-Nya, tidak menjadikan penolong selain-Nya, tidak menyembah selain-Nya, dan tidak menisbatkan perbuatan kecuali kepada-Nya, dan tidak ada nikmat kecuali dai-Nya. Az-Zajjaj berkata: huruf *faa* yang terdapat pada kata فَكَبِّرْ “Agungkanlah” masuk dalam makna *jaza’* (balasan), sebagaimana yang terdapat pada kata فَأَنْذِرْ “berilah peringatan”.<sup>85</sup>

Agungkanlah Allah yang menyifati diri-Nya dengan kebesaran, dalam ibadahmu, ucapanmu, dan semua keadaanmu.

---

<sup>84</sup> Wahbah az-Zuhaili, *At-Tafsīrul Muniir: Fil’Aqidah wasy-Syarīi’ah wal Manhaj*, ..., hlm. 225.

<sup>85</sup> Muhammad bin ‘Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Fathul Qadir Al-Jami’ Baina fii Riwayati wa Diraayati min ‘Ilmi At-Tafsīr*, ..., hlm. 401.

Sungguh Dia lebih besar (tidak layak) untuk mempunyai sekutu.<sup>86</sup>

### 3. Q.S Al- Muddaṣṣir ayat 4.

Al Muddaṣṣir ayat 4 merupakan petunjuk kedua yang diterima oleh Rasulullah SAW dalam rangka melaksanakan tugas *tabligh*. Kata *siyab* (ثِيَابٌ) adalah bentuk jamak dari *saub* (تَوْبٌ) yang berarti “pakaian”. Namun, kasus-kasus bahasa juga memberikan arti kiasan terhadap kata ini. Ditemukan delapan makna dari kata ini, yaitu hati, jiwa, usaha, badan, budi pekerti, keluarga, istri, dalam arti hakiki yaitu pakaian.

Kata *Thahir* dalam ayat ini mengandung sebuah perintah, yaitu perintah untuk membersihkan pakaian. Juga bisa diartikan dalam arti kiasan, yaitu membersihkan dari dosa atau pelanggaran. Kata *Thahir* kadang-kadang dipakai dengan makna hakiki dan kadang-kadang dengan makna *majazi* (metafora). Jika yang bersih atau yang dibersihkan itu sesuatu yang bersifat jasmaniah maka kata tersebut dipakai dengan makna hakiki. Akan tetapi, jika yang bersih atau dibersihkan itu bersifat rohaniah maka kata itu dipakai untuk makna *majazi*.<sup>87</sup> Al-Qur'an menggunakan kata tersebut untuk makna hakiki dan *majazi*.

---

<sup>86</sup> Wahbah az-Zuhaili, *At-Tafsiirul Muniir: Fil'Aqidah wasy-Syarri'ah wal Manhaj*, ..., hlm. 226.

<sup>87</sup> Muhammad Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Tafsir atas surat-surat Pendek Berdasarkan Turunnya Wahyu*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997), hlm. 224.

Gabungan kedua kata tersebut dalam ayat 4 surah Al-Mudaṣṣir ini mengakibatkan beragamnya pendapat ulama yang dapat dikelompokkan menjadi empat kelompok:

- a. Memahami kedua kosakata tersebut (*ṣiyab* dan *thahir*) dalam arti kiasan, yakni perintah untuk menyucikan hati, jiwa, usaha, budi pekerti dari segala macam pelanggaran, serta mendidik keluarga agar tidak terjerumus ke dalam dosa atau tidak memilih untuk dijadikan istri kecuali wanita-wanita yang terhormat serta bertakwa.
- b. Memahami keduanya dalam arti hakiki, yakni membersihkan pakaian dari segala macam kotoran, dan tidak mengenakannya kecuali apabila ia bersih sehingga nyaman dipakai dan dipandang.
- c. Memahami *ṣiyab* (pakaian) dalam arti kiasan, dan *thahir* dalam arti hakiki, sehingga ia bermakna “bersihkanlah jiwa/hatimu dari kotoran-kotoran”.
- d. Memahami *ṣiyab* (pakaian) dalam arti hakiki dan *thahir* dalam arti kiasan, yakni perintah untuk menyucikan pakaian dalam arti memakainya secara halal sesuai ketentuan-ketentuan agama (antara lain menutup aurat) setelah memperolehnya dengan cara-cara yang halal pula. Atau dalam arti “pakailah pakaian pendek sehingga tidak menyentuh tanah yang mengakibatkan kotornya pakaian tersebut”. Adat kebiasaan orang Arab adalah memakai pakaian-pakaian yang panjang untuk memamerkannya yang

memberikan kesan keangkuhan pemakainya walaupun mengakibatkan pakaian tersebut kotor karena menyentuh tanah, akibat panjangnya.<sup>88</sup>

Menurut Kementerian Agama dalam Kitab Al-Qur'an dan Tafsirnya dengan Edisi Yang telah disempurnakan menyatakan bahwa dalam ayat ini Allah memerintahkan Nabi Muhammad supaya membersihkan pakaian.<sup>89</sup> Makna membersihkan pakaian menurut sebagian ahli tafsir adalah:

- 1) Membersihkan pakaian dari segala najis dan kotoran, karena bersuci dengan maksud beribadah hukumnya wajib, dan selain beribadah hukumnya sunah. Membersihkan disini juga termasuk cara memperolehnya, yaitu pakaian yang digunakan harus diperoleh dengan cara yang halal. Ketika Ibnu 'Abbas ditanya orang tentang maksud ayat ini, beliau menjawab bahwa firman Allah tersebut berarti larangan memakai pakaian untuk perbuatan dosa dan penipuan. Jadi menyucikan pakaian adalah membersihkannya dari najis dan kotoran. Pengertian yang lebih luas lagi, yakni membersihkan tempat tinggal dan lingkungan hidup dari segala bentuk kotoran, sampah, dan lain-lain, sebab dalam pakaian, tubuh, dan lingkungan yang kotor banyak terdapat dosa. Sebaliknya

---

<sup>88</sup> Muhammad Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Tafsir atas surat-surat Pendek Berdasarkan Turunnya Wahyu, ...*, hlm. 225.

<sup>89</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2015), hlm. 414.

dengan membersihkan badan, tempat tinggal, dan lain-lain berarti berusaha menjauhkan diri dari dosa. Demikianlah para ulama Syafi'iyah mewajibkan membersihkan pakaian dan najis bagi orang yang hendak shalat. Begitulah Islam mengharuskan para pengikutnya untuk selalu hidup bersih, karena kebersihan jasmani mengangkat manusia kepada akhlak yang mulia.<sup>90</sup>

- 2) Membersihkan pakaian berarti membersihkan rohani dari segala watak dan sifat-sifat tercela. Khusus buat Nabi Muhammad SAW, ayat ini memerintahkan beliau menyucikan nilai-nilai *nubuwwah* (kenabian) yang dipikulnya dari segala yang mengotorinya (dengki, dendam, pemarah, dan lain-lain). Pengertian kedua ini bersifat kiasan (*majazi*), dan memang dalam bahasa Arab kadang-kadang menyindir orang yang tidak menepati janji dengan memakai perkataan, “Dan suka mengotori baju (pakaian)-nya”, sedangkan kalau orang yang suka menepati janji selalu dipuji dengan ucapan, “Dia suka membersihkan baju (pakaian)-nya”.<sup>91</sup>

Secara singkat, ayat ini memerintahkan agar membersihkan diri, pakaian, dan lingkungan dari segala najis,

---

<sup>90</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan, ...*, hlm. 414.

<sup>91</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan, ...*, hlm. 415.

kotoran, sampah, dan lain-lain. Disamping itu juga berarti perintah memelihara kesucian dan kehormatan pribadi dari segala perangai yang tercela.

Sucikanlah pakaianmu dan jagalah dari najis. Qatadah berkata artinya sucikanlah dari maksiat dan dosa-dosa. Orang Arab menamakan orang yang berbuat dosa, tidak memenuhi janji Allah dengan mengatakan, “orang itu pakaiannya kotor”. Jika ia menjaga diri dan berbuat baik, orang Arab mengatakan, “orang itu suci pakaiannya”. Kedua makna itu benar. Sesungguhnya kesucian indrawi atau kebersihan, biasanya berbarengan dengan kesucian maknawi, artinya bersih dan jauh dari maksiat-maksiat. Kebalikannya adalah benar. Adanya kotoran menunjukkan dengan pasti banyaknya dosa. Ayat ini menunjukkan keagungan Allah dari apa yang diucapkan oleh para penyembah berhala, kebersihan, perbaikan akhlak, dan menjauhi maksiat.<sup>92</sup>

Menurut Imam Asy-Syaukani Yang dimaksud pakaian disini adalah pakaian yang dikenakan, sesuai makna secara bahasa. Allah SWT memerintahkan beliau untuk membersihkan pakaiannya dan menjaganya dari najis dan kotoran serta menghilangkan kotoran yang ada padanya. Ada pendapat yang mengatakan bahwa yang dimaksud pakaian disini adalah pekerjaan, ada pula yang mengatakan hati, ada yang mengatakan jiwa, ada yang mengatakan badan, ada yang mengatakan

---

<sup>92</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsirul Muniir: Fil 'Aqidah Wasy-Syarri'ah Wal Manhaj*, (Damaskus: Darul Fikr, 2005), hlm. 222.

keluarga, ada yang mengatakan agama, dan ada pula yang mengatakan akhlak.<sup>93</sup>

Menurut Imam Al-Qurthubi Ada delapan makna dari kata *siyab* menurut para ulama, yaitu:

- 1) Amal perbuatan
- 2) Hati
- 3) Jiwa
- 4) Jasmani (tubuh)
- 5) Istri
- 6) Akhlak (perilaku)
- 7) Agama
- 8) Pakaian (makna yang paling *dzahir*)<sup>94</sup>

Para ulama yang menyebutkan makna yang pertama di antaranya adalah Mujahid dan Ibnu Zaid, mereka mengatakan bahwa makna ayat ini adalah: “Perbaikilah amal perbuatanmu”. Sedangkan ulama yang menyebutkan makna kedua di antaranya adalah Ibnu Abbas dan Sa’id bin Jubair, mereka mengatakan bahwa makna ayat ini adalah “bersihkanlah pakaianmu”.

Adapun makna ketiga yang mentakwilkan ayat ini “dan bersihkanlah jiwamu dari dosa-dosa”, juga diriwayatkan oleh Ibnu Abbas yang diperkuat dengan syair dari Antarah. Ulama

---

<sup>93</sup> Muhammad bin ‘Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Fathul Qadir Al-Jami’ Baina fii Riwayati wa Diraayati min ‘Ilmi At-Tafsir, ...*, hlm. 403.

<sup>94</sup> Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an*, (Bairut: Dar Al-Kitab, 1996), hlm. 522.

yang memaknai *tsiyab* dengan jasmani menafsirkan ayat ini dengan makna, “dan bersihkanlah tubuhmu”, yakni membersihkan diri dari perbuatan maksiat yang dilakukan oleh anggota tubuh.

Pendapat yang kelima menafsirkan ayat ini dengan makna “dan bersihkanlah istrimu dari segala dosa, dengan mendidik dan memberikan nasihat yang baik”. Diantara ulama yang memaknai kata *tsiyab* dengan arti perilaku adalah Al Hasan dan Al Qurazhi, mereka berpendapat, makna ayat ini adalah “percantiklah perilakumu”, dengan alasan karena perilaku seseorang selalu menaungi kesehariannya seperti pakaian yang menaungi tubuhnya.

Pendapat yang ketujuh yaitu mengartikan ayat ini “bersihkanlah agamamu”, pakaian dalam ayat ini adalah agama mereka terselamatkan dari hal-hal yang buruk. Kemudian makna terakhir yaitu secara *dzahir*, “bersihkanlah pakaianmu”, pakaian yang dimaksud disini adalah pakaian yang dikenakan, yaitu agar dibersihkan dari berbagai najis.<sup>95</sup>

#### 4. Q.S Al- Muddaṣṣir ayat 5.

Menurut *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an*, kata *ar-rijz* (dengan *kasrah* pada *ya'*) ditemukan sembilan kali dalam al-Qur'an, sedangkan kata *ar-rujz* (dengan *dhummah* pada *ra'*) hanya ditemukan sekali, yakni pada ayat yang ditafsirkan ini.

---

<sup>95</sup>Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*, ..., hlm. 523.

Ulama yang tidak membedakan kedua bentuk kata tersebut mengartikannya dengan “dosa”, sedangkan ulama yang membedakannya menyatakan bahwa *ar-rujz* berarti “berhala”. Pendapat ini dipelopori oleh Abu ‘Ubaidah.<sup>96</sup>

Lebih jauh, sebagian ahli bahasa berkata bahwa huruf *zay* (ز) pada kata ini dapat dibaca dengan *sin* (س) dan dengan demikian kata *ar-rijz* (الرَّجْزُ) sama pengertiannya dengan *ar-rijz* (الرَّجْسُنُ) yang dalam al-Qur’an terulang sebanyak 10 kali (memang sebagian kata yang menggunakan huruf *sin* dapat ditukar dengan huruf *zay*, bahkan juga *shad*). Kata *ar-rijz* yang dipersamakan dengan kata ayat Al-Mudassir ini antara lain artinya adalah “dosa”, sehingga lengkaplah arti kata itu menjadi tiga, yakni berhala, siksa, dan dosa.<sup>97</sup>

Sementara arti *fahjur* (فَاهُجْرٌ). Kata ini terambil dari kata *hajara* (هَجَرَ) yang digunakan untuk menggambarkan “sikap meninggalkan sesuatu karena kebencian kepadanya”. Dari akar kata tersebut terambil kata *hijrah*, karena Nabi dan sahabat-sahabatnya meninggalkan Makkah atas dasar ketidaksenangan beliau terhadap perlakuan penduduknya. Di dalam hadits dinyatakan bahwa: “tidak dibenarkan meninggalkan untuk tidak bercakap-cakap dengan saudara lebih dari tiga hari”. Yang

---

<sup>96</sup> Muhammad Quraishy Shihab, *Tafsir Al-Qur’an Al-Karim: Tafsir atas surat-surat Pendek Berdasarkan Turunnya Wahyu, ...*, hlm. 227.

<sup>97</sup> Muhammad Quraishy Shihab, *Tafsir Al-Qur’an Al-Karim: Tafsir atas surat-surat Pendek Berdasarkan Turunnya Wahyu, ...*, hlm. 228.

dimaksud “meninggalkan” disini adalah apabila hal tersebut dilakukan karena dorongan kebencian atau kemarahan, karena hadits tersebut menggunakan kata *yahjuru* (يَحْجُرُ). Ayat 5 ini, dengan demikian, berarti “tinggalkanlah atas dorongan kebencian dan ketidaksenangan, dosa, siksa, atau berhala”.<sup>98</sup>

Menurut Wahbah Az-Zuhaili ayat tersebut merupakan perintah untuk meninggalkan arca dan berhala. Janganlah menyembahnya sebab itu adalah penyebab adzab. Tinggalkanlah semua sebab dan maksiat-maksiat yang menyebabkan adzab di dunia dan akhirat. Ayat ini menunjukkan keharusan menjaga diri dari semua maksiat. Larangan semua itu tidak berarti Nabi melakukan sedikit dari maksiat itu. Wahyu dimulai dengan hal itu karena dia adalah teladan dan supaya terus menerus menjauhi maksiat.<sup>99</sup>

Menurut Imam Asy-Syaukani menjelaskan dalam kitab tafsirnya bahwa Mujahid dan Ikrimah mengatakan: الرَّجْزُ adalah الإوثان (berhala-berhala), sebagaimana di dalam firman Allah:

“فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ” *maka jauhilah olehmu berhala-berhala yang najis itu*. (Q.S Al-Hajj/22: 30), pendapat ini juga dinyatakan oleh Ibnu Zaid. Ibrahim An-Nakhai berkata: الرَّجْزُ adalah dosa dan الهجر adalah meninggalkan. Dan Qatadah

---

<sup>98</sup> Muhammad Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Tafsir atas surat-surat Pendek Berdasarkan Turunnya Wahyu, ...*, hlm. 229.

<sup>99</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsirul Muniir: Fil 'Aqidah Wasy-Syarri'ah Wal Manhaj, ...*, hlm. 224.

menyatakan, “الرجز dengan *dhammah* berarti ancaman”.<sup>100</sup> Namun menurut Imam Asy-Syaukani pendapat pertama yang lebih tepat yaitu diartikan “meninggalkan”.

Ibnu Abbas menyebutkan bahwa makna ayat ini adalah “jauhilah olehmu tempat-tempat (yang dapat membuatmu) melakukan dosa. Menurut Al-Qurthubi maksud jauhilah disini adalah tinggalkanlah. Makna ini pula yang disampaikan oleh Mughirah, dari Ibrahim An-Nakha’i ia mengatakan bahwa makna dari kata الرجز adalah perbuatan dosa.

Ada pula yang menafsirkan bahwa makna dari kata الرجز adalah adzab, dengan memprediksikan ada *mudhaf* yang tidak disebutkan, yaitu kata ‘amal (perbuatan), yakni: jauhilah perbuatan yang mengarah kepada adzab.<sup>101</sup>

Dari uraian di atas dapat penulis tarik kesimpulan bahwa yang dimaksud pada ayat 4 surah Al-Muddaṣṣir adalah perintah agar manusia senantiasa menjaga kebersihan jasmaninya, yang dimaksud pakaian pada ayat ini adalah jasmani, sehingga apabila jasmani dijaga maka akan menimbulkan efek sehatnya jasmani. Sedangkan pada ayat 5 surah Al-Muddaṣṣir adalah perintah agar manusia senantiasa meninggalkan perbuatan dosa, baik dosa kecil maupun dosa besar, yang nantinya akan mengakibatkan

---

<sup>100</sup> Muhammad bin ‘Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Fathul Qadir Al-Jami’ Baina fii Riwayati wa Diraayati min ‘Ilmi At-Tafsir*, (Bairut: Dar Al-Kitab al-‘Ilmiyyah, 1996), hlm. 404.

<sup>101</sup>Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an*, ..., hlm. 525.

tentramnya hati dan jiwa, maka apabila hati dan jiwa tentram, hal ini berarti rohani manusia sehat.

## 5. Q.S Al- Muddassir ayat 6

“Dan janganlah kamu memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak”, jumhur ulama membaca وَلَا تَمُنُّنُ tidak dengan *idgham*. Jumhur ulama membaca تَسْتَكْتِرُ dengan *rafa'* sebagai *haal*, yakni: janganlah kamu memberi pada saat kondisimu menginginkan balasan yang banyak. Ada yang mengatakan dengan penghilangan/peniadaan partikel أَنْ dan asalnya وَلَا تَمُنُّنُ أَنْ تَسْتَكْتِرُ (dan janganlah kamu memberi dengan tujuan memperbanyak), dan ketika أَنْ dihilangkan, maka menjadi *rafa'*. Al-Kisa'i berkata: jika أَنْ dihilangkan, maka *fi'il* (kata kerjanya) menjadi *rafa'*.

Ulama salaf berbeda pendapat mengenai ayat ini, ada yang mengatakan: “janganlah engkau meminta kepada Tuhanmu lantaran beban kenabian yang engkau pikul, seperti orang yang menginginkan blasan yang banyak lantaran beban yang ia pikul karena motif cemburu”. Ada yang mengatakan “janganlah memberi suatu pemberian dan engkau mencari-cari yang lebih baik darinya”, ini dinyatakan oleh Ikrimah dan Qatadah. Adh-Dhahhak berkomentar, “ini diharamkan oleh Allah terhadap Nabi-Nya karena beliau diperintahkan untuk beretika dengan adab yang paling mulia, dan dibolehkan untuk umat beliau”.

Ada pendapat lain yang menyatakan, “Janganlah engkau berbagi dengan kenabian dan Al-Qur'an kepada manusia untuk

mengambil upah dari mereka dan memperbanyaknya”. Muhammad bin Ka’b berkata: “Janganlah engkau memberikan hartamu karena berpura-pura”. Dan Zaid bin Aslam berkata, “Jika engkau memberi sesuatu maka berikanlah ia karena Tuhanmu”.<sup>102</sup>

Janganlah memberi sahabat-sahabatmu dan lainnya dengan menyampaikan wahyu sembari mengharap sesuatu yang banyak pada mereka. Jika kamu memberi seseorang, berilah karena Allah semata. Janganlah mengharap pada manusia dengan pemberianmu itu. Janganlah kamu lemah untuk memperbanyak kebaikan. Kata تَمَنَّوْا dalam ucapan orang Arab adalah janganlah lemah.<sup>103</sup>

## 6. Q.S Al- Muddaṣṣir ayat 7

*“Dan untuk (memenuhi perintah) Tuhanmu, bersabarlah”*. Yakni, demi keridhaan Tuhanmu maka bersabarlah dalam menaati-Nya dan melaksanakan ketetapan-ketetapan-Nya, dan maknanya: untuk mengharap ridha Tuhanmu dan pahala-Nya. Mujahid dan Muqatil berkata: “bersabarlah terhadap gangguan dan pendustaan”. Ibnu Zaid berkata “engkau membawa perkara yang besar, kemudian kaum Arab dan Non Arab memerangimu, maka bersabarlah terhadap semua itu karena Allah”. Ada yang mengatakan “bersabarlah terhadap

---

<sup>102</sup> Muhammad bin ‘Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Fathul Qadir Al-Jami’ Baina fii Riwayati wa Diraayati min ‘Ilmi At-Tafsir, ...*, hlm. 410.

<sup>103</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsirul Muniir: Fil ‘Aqidah Wasy-Syarri’ah Wal Manhaj, ...*, hlm. 226.

ujian”, ada yang mengatakan “terhadap perintah dan larangan”.<sup>104</sup>

Jadikanlah kesabaranmu atas gangguan mereka adalah karena Allah semata. Sesungguhnya kamu dibebani hal yang besar. Orang Arab dan orang Asing akan memerangimu. Oleh karena itu, bersabarlah karena Allah. Bersabarlah juga dalam menaati Allah dan ibadah kepada-Nya. Setelah memberi petunjuk kepada Nabi Muhammad saw, Allah menjelaskan ancaman orang-orang yang celaka.<sup>105</sup>

---

<sup>104</sup> Muhammad bin ‘Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Fathul Qadir Al-Jami’ Baina fii Riwayati wa Diraayati min ‘Ilmi At-Tafsir*, ..., hlm. 412.

<sup>105</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsirul Muniir: Fil ‘Aqidah Wasy-Syarri’ah Wal Manhaj*, ..., hlm. 226.

**BAB IV**  
**ANALISIS NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN**  
**JASMANI DAN ROHANI DALAM AL-QUR'AN**  
**SURAH AL-MUDDAŚSIR AYAT 1-7**

Sebagaimana telah dipahami bersama, bahwa al-Qur'an adalah sebuah jawaban dari Allah SWT yang menggunakan dimensi-dimensi kemanusiaan, kekinian, dan keduniawian agar mudah untuk dipelajari, dipahami dan diamalkan. Sebab, ternyata hal ini merupakan suatu kekuatan yang bersifat memproyeksi masa depan, kesempurnaan dan keabadian. Maka guna lebih mendalam, secara luas, terperinci agar al-Qur'an dapat menjadi bagian dari kehidupan yang tidak dapat terpisahkan, pencermatan terhadap segala hal yang dikandung di dalamnya dan yang berkaitan adalah sebuah tuntunan yang sekaligus merupakan kebutuhan mutlak, terutama dalam bidang pendidikan dan aspek-aspek sosial.

Di dalam al-Qur'an surah al-Muddassir ayat 4-5 Allah memulai firman-Nya yang terdapat pada ayat 4 yaitu dengan sebuah perintah untuk membersihkan pakaian yang dikenakan secara zahir, hal ini merupakan petunjuk kedua yang diterima Nabi Muhammad SAW ketika menerima wahyu. Kemudian Allah berfirman pada ayat 5 yang mengandung perintah pula yaitu untuk menjauhi atau meninggalkan perbuatan buruk/dosa.

Perintah Allah dalam al-Qur'an surah al-Muddassir ayat 1-7 erat kaitannya dengan menjaga kesehatan Jasmani dan rohani. Menjaga

kesehatan jasmani pada ayat tersebut yaitu perintah untuk menjaga kebersihan pakaian, sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab III bahwa pakaian disini tidak hanya diartikan secara hakiki saja namun dipahami secara *majazi*.<sup>106</sup> Dan perintah menjaga kesehatan rohani terdapat pada ayat tersebut yaitu perintah agar senantiasa meninggalkan perbuatan dosa, baik dosa kecil maupun dosa besar.

Bicara tentang kesehatan jasmani dan rohani, hal tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan. Jasmani manusia dalam kehidupannya, menurut Islam, senantiasa terkait dengan rohani. Bila dipisahkan, maka ia bukan lagi manusia, sebagaimana halnya air, yang merupakan perpaduan antara *oksigen* dan *hidrogen*, dalam kadar tertentu bila salah satunya terpisah, maka ia bukan lagi air.<sup>107</sup> Kesehatan jasmani dan rohani inilah yang disebut manusia hidup di dunia, kemudian perlu adanya pemeliharaan jasmani dalam rangka pembinaan rohaninya, hal inilah yang dinamakan dengan pendidikan kesehatan jasmani dan rohani. Hubungan antara jasmani dan rohani manusia saling memberikan pengaruh timbal balik, yaitu hubungan yang berpengaruh pada jasmaninya, demikian pula sebaliknya.

---

<sup>106</sup> Muhammad Quraishy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Tafsir atas surat-surat Pendek Berdasarkan Turunnya Wahyu, ...*, hlm. 224.

<sup>107</sup> M. Quraishy Shihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi, Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1993), hlm. 233.

Adapun analisis implementasi nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani yang terdapat pada al-Qur'an surah al-Muddassir ayat 4 dan 5 diantaranya yaitu:

#### **A. Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Jasmani**

Dalam memelihara kesehatan diperlukan pengetahuan tentang hakikat hidup sehat, menanamkan kebiasaan yang sehat dan membentuk dasar psikologis serta semangat untuk hidup sehat. Pendidikan dituntut untuk menumbuhkan manusia di atas prinsip kebersihan jasmani dan kebersihan dalam lingkungan yang bersih dimana ia hidup.

Dalam surah Al-Muddassir ayat 4, ayat ini memerintahkan agar manusia tetap menjaga kebersihan pakaian (*siyab*). *siyab* disini sebagaimana yang telah dipaparkan pada bab III yaitu diartikan sebagai pakaian, badan, usaha, dan budi pekerti dari berbagai pelanggaran. Nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani pada ayat 4 ini, antara lain:

##### 1. Kebersihan Pakaian

Islam mengatur kehidupan manusia dari berbagai hal. Misalnya dalam hal berpakaian. Islam mewajibkan umatnya untuk menggunakan pakaian yang bersih terutama ketika akan melaksanakan ibadah. Hadis *fi'liyah* dari Alqamah dan al-Aswad,

أَنَّ رَجُلًا نَزَلَ بِعَائِشَةَ فَأَصْبَحَ يَغْسِلُ تَوْبَهُ فَقَالَتْ عَائِشَةُ إِنَّمَا كَانَ يُجْرِيكَ إِنَّ

رَأَيْتَهُ أَنْ يَغْسِلَ مَكَانَهُ فَإِنْ لَمْ تَرَ نَضَحْتَ حَوْلَهُ وَلَقَدْ رَأَيْتَنِي أَفْرِكُهُ مِنْ تَوْبِ

رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَزَكَا فَيُصَلِّي فِيهِ

“bahwa seorang laki-laki singgah di tempat Aisyah, lalu pada pagi harinya lalu dia mencuci pakaiannya. Maka Aisyah berkata, sepatutnya kamu membasuh sebagainya saja, jika kamu melihat kotorannya, maka basuhlah tempat kotor tersebut. Sebaliknya jika kamu tidak melihatnya, cukuplah kamu memercikkan air di sekitarnya saja. Sesungguhnya aku pernah menggaruk air mani yang terdapat pada pakaian Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam lalu beliau menggunakan pakaian tersebut untuk mendirikan shalat”. (H.R Muslim)<sup>108</sup>

Orang Islam dianjurkan memakai pakaian yang menutupi auratnya, dan jangan terlalu panjang sehingga tidak menyentuh tanah yang mengakibatkan kotorannya pakaian tersebut. Allah berfirman,

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

يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. (Q.S Al-A’raf/7: 31)

---

<sup>108</sup> Abi Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairy An-Naisaburi, *Shahih Muslim: Kitab Taharah*, (Beirut: Dar Al-Kitab, t. Th), hlm. 124.

Menjaga kesucian pakaian dan memeliharanya dari berbagai najis merupakan hal yang paling penting dan utama yang diajarkan dalam Islam. Di berbagai kitab Fiqih hal yang pertama dibahas adalah bab *thaharah*, hal ini mencerminkan betapa pentingnya bersuci dari segala najis.

## 2. Kebersihan Badan

Jika dikaitkan dengan pendidikan kesehatan jasmani maka ayat ini mengajarkan nilai-nilai kebersihan jasmani (*ẓahir*), yaitu semua organ tubuh manusia, yang akan diimplikasi pada bersih batin (jiwa) manusia. Bersih lahir dan batin, menjadi penyebab sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, menjaga dan memelihara kebersihan menjadi tugas setiap muslim yang nantinya akan berdampak pada kesehatannya.

Contoh kongkrit kebersihan badan dalam Islam, seperti wudhu. Wudhu secara bahasa berarti kebersihan dan secara istilah berarti menggunakan air pada beberapa anggota badan tertentu dengan cara tertentu yang dimulai dengan niat.<sup>109</sup> Jika ditelusuri berdasarkan rukun dan sunnahnya, hal yang perlu dibersihkan dalam wudhu adalah: kebersihan Gigi, gusi, mulut, hidung, wajah, tangan, rambut, telinga, dan kaki. Jika semua itu dibersihkan maka akan menyebabkan sehatnya badan. Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Maidah ayat 6:

---

<sup>109</sup> Abdullah Abbas, *Fiqih Thaharah: Tata Cara dan Hikmah Bersuci dalam Islam*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), hlm. 52.

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 الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ 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 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, lau 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”. (Q.S Al-Maidah/5: 6)

Mengenai kebersihan badan, Allah juga berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 222,

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri”. (Q.S Al-Baqarah/2: 222)

Sabda Rasulullah Saw,

لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةَ أَحَدِكُمْ إِذَا أَحْدَثَ حَتَّى يَتَوَضَّأَ<sup>110</sup>

“Allah tidak akan menerima sholat salah satu diantara kalian apabila ia dalam keadaan berhadats hingga kalian berwudhu”. (H.R Bukhari)

---

<sup>110</sup> Muhammad ibn Ismail Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*, (Bairut: Dar Al-Kitab, t.th), hlm. 241.

Dengan demikian, kebersihan merupakan salah satu ajaran Islam yang harus diperhatikan dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Merawat dan memelihara anggota badan termasuk membersihkan badan, Nabi SAW bersabda dalam sebuah hadis dari Abu Hurairah ra, beliau mendengar Rasulullah SAW bersabda:

الْفِطْرَةُ خَمْسٌ أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: الْخِتَانُ وَالْإِسْتِحْدَادُ وَ  
قَصُّ الشَّارِبِ وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ وَنَتْفُ الْأَبْطِ<sup>111</sup>

“fitrah manusia ada lima, yaitu dikhitan, mencukur rambut kemaluan, menggunting kumis, memotong kuku (tangan dan kaki), serta mencabut bulu ketiak.” (H.R Al-Bukhari)

Fitrah manusia adalah suci atau bersih, sehingga dianjurkan oleh Rasulullah SAW berdasarkan hadis ini agar menjaga kebersihan dan kesuciannya, fitrah manusia ada lima, yaitu khitan yang diwajibkan bagi laki-laki dan disunnah bagi perempuan, serta dianjurkan mencukur bulu kemaluan, kumis, memotong kuku dan mencabut bulu ketiak maksimal 40 hari sekali.

Dalam rangka pemeliharaan jasmani yang sehat, Islam menekankan fisik yang kuat, menurut Imam An-Nawawi, kekuatan fisik merupakan bagian kekuatan iman. Implikasi jasmani yang kuat, menumbuhkan sifat *syajaah* (berani). Agama Islam sangat memuji orang yang membela kebenaran dan konsekuen menegakkan keadilan dan kedhaliman. Allah SWT memilih Thalut menjadi raja,

---

<sup>111</sup> Muhammad ibn Ismail Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*, ..., hlm. 167.

kemudian menganugerahkan ilmu dan tubuh yang perkasa, sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 247:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَتَىٰ يَكُونُ لَهُ  
الْمَلِكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمَلِكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ  
أَصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَن  
يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِيعٌ عَلِيمٌ ٢٤٧

“Dan Nabi mereka berkata kepada mereka, “Sesungguhnya Allah telah mengangkat Talut menjadi rajamu”. Mereka menjawab, “Bagaimana Talut memperoleh kerajaan atas kami, sedangkan kami lebih berhak atas kerajaan itu darinya dan dia tidak diberi kekayaan yang banyak?”, Nabi menjawab, “Allah telah memilihnya (menjadi raja) kamu dan memberikan kelebihan ilmu dan fisik”. Allah memberikan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki dan Allah Maha Luas, Maha Mengetahui”. (Q.S Al-Baqarah/: 247).

Menurut ayat di atas, superioritas atribut ragawi merupakan kualifikasi Thalut menjadi raja. Dengan demikian, fisik/tubuh yang kuat sangatlah penting dalam kehidupan manusia, bahkan sangat dianjurkan untuk memiliki dan menjaga tubuh agar tetap sehat dan kuat.

Menurut Al-Ghazali, untuk menjaga tubuh agar senantiasa tumbuh sehat dan kuat, diperlukan bermain olahraga, bahwa pada waktu siang hari hendaknya anak-anak dibiasakan untuk berjalan-jalan, bergerak badan, dan latihan olahraga, agar tidak biasa dikuasai sifat malas. Berjalan, bergerak, berolahraga adalah melatih berbagai fungsi manusia, yaitu bertambahnya kekuatan otot, tulang, daging, dan lainnya. Sehingga badan terasa aktif dan dinamis, mempertinggi koordinasi dan kesehatan jasmaniah.

Jasmani yang sehat dan kuat, akan terhindar dari berbagai penyakit tetapi ketika tubuh dalam kondisi sakit, Islam juga tidak boleh membiarkan begitu saja. Islam menetapkan nilai tubuh dan hak tubuh atas pemilikinya. Tubuh berhak untuk diberi makan apabila lapar, diistirahatkan apabila kotor, santai, bermain, dan berolahraga, dan apabila sakit juga perlu diobati.

Kesimpulannya, pada al-Qur'an surah al-Muddassir ayat 4 dan 5 ini terdapat nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani yaitu: menjaga kebersihan pakaian dan kebersihan badan dengan cara-cara yang telah disebutkan di atas, selalu berolahraga agar fisik menjadi kuat.

## **B. Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Rohani**

Kesehatan rohani adalah suatu kondisi yang berhubungan dengan hati seseorang atau batin orang. Orang yang sehat secara rohani berarti tidak sakit hati atau memiliki perasaan bahagia. Namun, kesehatan rohani tidak dapat dicapai apabila jasmani tidak sehat, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa sehatnya jasmani merupakan pengantar kesehatan rohani.

Rohani identik dengan jiwa, sehatnya rohani berarti sehatnya jiwa seseorang. Menurut WHO indikator sehatnya jiwa<sup>112</sup> yaitu:

---

<sup>112</sup> Muhammad Thohir, *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat: Pengantar Memasuki Paradigma Baru Kehidupan Yang Lebih Bermartabat, Lebih Sehat, dan Lebih Bahagia*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hlm. 45.

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan yang buruk.
2. Dapat merasakan kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya.
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Relatif bebas dari ketegangan dan kecemasan.
5. Dapat berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong saling memuaskan.
6. Dapat menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.
7. Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyesalan yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Dalam al-Qur'an surah al-Muddaṣṣir ayat 4 dan 5, terdapat pendidikan kesehatan rohani yaitu dengan meninggalkan perbuatan-perbuatan dosa misalnya hasud, iri, dengki, syirik, sombong, dan sebagainya yang akan mendatangkan penyakit hati, dan anjuran melakukan perbuatan baik (amal sholeh) seperti *taubat*, *ikhlas*, *sabar*, *syukur*, *tawakal*, takut kepada Allah. Oleh karena itu untuk mencapai kesehatan rohani hendaknya jiwa atau hati seseorang harus bersih dari perbuatan dosa sebagaimana yang telah disebutkan di atas. Adapun nilai-nilai pendidikan kesehatan rohani pada ayat tersebut yaitu antara lain:

1. Meninggalkan perbuatan dosa, seperti iri dan dengki

Penyakit hati menurut Ibnu Taimiyah adalah suatu bentuk kerusakan yang menimpa hati, yang berakibat dengan tidak mampunya hati untuk melihat kebenaran. Akibatnya, orang yang terjangkit penyakit hati akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kebatilan yang membawa kepada kemadharatan. Menurut Ibnu Taimiyah penyakit yang ada di dalam hati yaitu seperti kemarahan, keraguan, dan kebodohan, serta kedzaliman.<sup>113</sup> Orang yang bimbang dan ragu tentang sesuatu dan merasakan sakit hatinya sampai ia mendapatkan kejelasan dan keyakinan.

Pada surah Al-Muddassir ayat 5 mengandung perintah agar manusia meninggalkan perbuatan dosa. Adapun dosa-dosa yang berhubungan dengan kerohanian dan berakibat pada tidak sehatnya rohani adalah dosa yang dapat menyebabkan penyakit hati, misalnya *hasud* atau iri ataupun dengki.

Dengki Menurut Ibnu Taimiyah dengan mengambil beberapa pendapat, yang dimaksud dengan dengki ialah rasa sakit yang disebabkan karena kecemburuan terhadap orang-orang yang berharta dan juga sikap berangan-angan atau berharap hilangnya nikmat dari orang lain, meskipun dengan hilangnya nikmat itu ia tidak memperolehnya. Dengki juga dimaknai sebagai sikap berkeinginan untuk mendapatkan hal yang sama dengan diiringi rasa senang apabila yang diinginkan

---

<sup>113</sup> Ibnu Taimiyah, *Terapi Penyakit hati*, (Jakarta: Gema Insani, 1998), hlm. 12.

itu hilang dari orang lain.<sup>114</sup> Secara ringkas, dapat disimpulkan bahwa dengki adalah suatu bentuk kebencian dan rasa tidak senang terhadap kenikmatan yang ada pada orang lain.

Secara umum, iri terbagi menjadi dua<sup>115</sup>: *pertama*, adalah kebencian terhadap nikmat yang ada pada orang lain. Iri semacam ini adalah iri yang tercela dikarenakan apabila seseorang terjangkit penyakit ini hatinya akan terasa sakit setiap kali orang lain mendapatkan nikmat dan rasa sakit itu hanya dapat dihilangkan apabila nikmat yang ada pada orang lain itu juga dihilangkan. Padahal, dengan hilangnya nikmat pada orang lain tersebut, dia tidak mendapatkan manfaat apapun. Manfaat yang ia dapatkan hanyalah sebatas hilangnya rasa sakit dalam dirinya. Meskipun demikian, rasa sakit itu akan terus menghantuinya manakala nikmat yang diharapkan hilang itu dan ada kemungkinan untuk didapatkan kembali oleh orang yang bersangkutan, baik dalam bentuk yang sama, lebih bagus atau dalam jumlah yang lebih besar. *Kedua*: perasaan tidak senang kepada orang lain yang mempunyai kelebihan dan akan merasa senang apabila dia juga memperoleh hal yang sama atau lebih bagus.

Iri merupakan penyakit yang diidap oleh sebagian besar manusia dan hanya sebagian kecil saja yang mampu

---

<sup>114</sup> Ibnu Taimiyah, *Terapi Penyakit hati*, ..., hlm. 13.

<sup>115</sup> Ibnu Taimiyah, *Terapi Penyakit hati*, ..., hlm. 14.

membersihkan hatinya dari penyakit tersebut. Walaupun demikian, sebagai makhluk Allah yang beriman dan bertaqwa maka hendaknya kita semua berusaha untuk tidak memiliki penyakit hati seperti iri yang telah dijelaskan di atas. Sabda Rasulullah saw,

لَا تَحَاسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ الْقُرْآنَ فَهُوَ يَنْلُوهُ آتَاءَ اللَّيْلِ وَآتَاءَ النَّهَارِ فَهُوَ يَقُولُ لَوْ أُوتِيتُ مِثْلَ مَا أُوتِيَ هَذَا لَفَعَلْتُ كَمَا يَفْعَلُ وَرَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ مَالًا فَهُوَ يُنْفِقُهُ فِي حَقِّهِ فَيَقُولُ لَوْ أُوتِيتُ مِثْلَ مَا أُوتِيَ عَمِلْتُ فِيهِ مِثْلَ مَا يَعْمَلُ<sup>116</sup>

“Tidak boleh iri kecuali dalam dua hal; seseorang yang Allah beri al-Qur’an, kemudian ia membacanya sepanjang siang dan malam. Lalu orang yang iri itu berkata ‘kalaulah aku diberi kepandaian seperti orang itu, niscaya kulakukan seperti nya’. Dan seseorang yang diberi harta, lantas dia membelanjakannya dalam haknya. Lalu orang yang iri itu berkata, ‘kalaulah aku diberi harta si fulan, niscaya kulakukan seperti yang dilakukannya’.” (H.R Bukhari)

Menurut Ibnu Taimiyah ada tiga hal yang dapat dijadikan sebagai obat penyakit hati yaitu Al-Qur’an, amal shaleh, dan meninggalkan maksiat.

a. Al-Qur’an

---

<sup>116</sup> Ensiklopedi 9 hadits: *Shahih Bukhari versi Fathul Bari No. 7528 Kitab: Tauhid, Bab: Sabda Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam: “Seorang hamba yang diberikan kepadanya Al-Qur’an”*.

Al-Qur'an adalah penyembuh bagi penyakit hati yang berada di dalam dada dan bagi orang yang dalam hatinya ada penyakit keraguan dan syahwat. Allah swt berfirman,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى  
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman”. (Q.S Yunus/10: 57)

Di dalamnya terdapat keterangan-keterangan yang menghilangkan kebatilan dan syubhat yang dapat merusak ilmu, pemahaman, dan kesadaran hingga segala sesuatu secara hakiki. Di dalamnya juga terdapat hikmah dan nasihat yang baik, seperti dorongan berbuat baik, ancaman, dan kisah-kisah yang di dalamnya terdapat pelajaran yang berpengaruh pada sehatnya hati.

Hati akan menjadi cinta pada hal yang bermanfaat dan benci kepada hal yang membawa kepada kesengsaraan. Al-Qur'an juga merupakan penyembuh dari penyakit yang mendorong kepada kehendak-kehendak buruk. Dengan al-Qur'an, hati dan kehendak menjadi sehat serta kembali pada fitrahnya dan al-Qur'an membawanya kepada kesucian dan menolongnya untuk melakukan perbuatan baik.

b. Amal Shaleh

Amal shaleh sebagai obat penyakit hati. Hati membutuhkan pemeliharaan supaya dapat berkembang dan bertambah baik menuju kesempurnaan dan kebaikan, sebagaimana tubuh memerlukan makanan yang bergizi. Sebagaimana yang telah diperintahkan Allah dalam firmanNya,

...وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“...Dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”. (Al-Baqarah/2: 195).

Oleh karena itu wajib hukumnya untuk mencegah badan dari hal-hal yang dapat membawa kepada kemadharatan. Badan tidak akan berkembang dengan baik tanpa memberinya hal yang bermanfaat dan mencegahnya dari hal yang memudharatkannya.

Demikian pula hati, hati tidak akan berkembang dengan baik atau mencapai kesempurnaan tanpa memberinya sesuatu yang bermanfaat dan menolak hal-hal yang membawa pada kemadharatan. Demikian pula halnya dengan tanaman, ia tidak akan tumbuh kecuali dengan hal ini. Oleh karena itu, tatkala sedekah dapat menghapus kesalahan sebagaimana air dapat memadamkan api, maka perbuatan baik dapat mensucikan hati dari dosa.

- c. Meninggalkan Ma'siat

Meninggalkan ma'siat sebagai obat penyakit hati. Perbuatan keji dan munkar tak ubahnya seperti campuran kotoran dalam badan dan seperti benalu bagi tanaman. Oleh karena itu, apabila badan telah bersih darinya, maka sehatlah badan tersebut. Demikian pula hati, apabila ia telah bertobat dari dosa-dosa, seolah-olah ia telah menyucikan dari segala hal yang buruk. Sebagaiman yang telah disebutkan dalam sebuah atsar dari sahabat Anas berkata:

لَا عَلَيْكُمْ أَنْ لَا تَعْجَبُوا لِعَمَلِ رَجُلٍ حَتَّى تَعْلَمُوا مَا يُحْتَمُّ لَهُ بِهِ فَقَدْ  
يَعْمَلُ الرَّجُلُ بُرْهَةً مِنْ دَهْرِهِ أَوْ زَمَانًا مِنْ عُمْرِهِ عَمَلًا سَيِّئًا لَوْ مَاتَ عَلَيْهِ  
مَاتَ عَلَى سَرٍّ فَيَتَحَوَّلُ إِلَى عَمَلٍ صَالِحٍ فَيُحْتَمُّ لَهُ بِهِ وَقَدْ يَعْمَلُ الْعَبْدُ  
بُرْهَةً مِنْ دَهْرِهِ أَوْ زَمَانًا مِنْ عُمْرِهِ عَمَلًا صَالِحًا لَوْ مَاتَ عَلَيْهِ مَاتَ عَلَى  
خَيْرٍ فَيَتَحَوَّلُ إِلَى عَمَلٍ سَيِّئٍ فَيُحْتَمُّ لَهُ بِهِ قَالَ وَقَدْ رَفَعَهُ حُمَيْدٌ مَرَّةً ثُمَّ كَفَّ

عَنْهُ 117

“Jangan. Janganlah kalian heran dengan amalan seseorang sampai kalian mengetahui apa yang dilakukan terakhirnya. Ada kalanya seseorang beramal beberapa waktu atau beberapa lama dari umurnya dengan amalan jelek, seandainya dia mati saat itu maka dia mati dalam kejelekan, namun dia berubah ke amal shalih sehingga ditutup dengan amal shalihnya. Sebaliknya terkadang ada seorang hamba yang

---

<sup>117</sup> Ensiklopedi 9 Hadits: Sunan Ahmad, Kitab: Sisa Musnad sahabat yang banyak meriwayatkan hasits, bab: Anas bin Malik Radiyallahu ‘anhu No. 12.854.

beramal beberapa waktu atau selama hidupnya dengan amal yang shalih, jika dia mati saat itu, maka mati di atas kebaikan, namun jika dia berubah beramal jelek dan akhirnya ditutup dengan keburukannya. (Anas bin Malik r.a) berkata: Humaid telah memarfukannya lalu meninggalkannya.

Oleh sebab itu, apabila hati telah bertobat dari segala dosa, maka akan kembalilah kekuatan hati dan siap untuk menjalankan amalan baik, di samping juga beristirahat dari segala hal yang sifatnya buruk.

## 2. Tuntutan untuk memiliki akhlak baik dalam rangka mengobati hati

Akhlak yang baik yang dapat mencerminkan hati atau rohani sehat, antara lain yaitu *ikhlas*, *taubat*, *zuhud*, *wara*, sabar, *syukur*, tawakal kepada Allah. Akhlak-akhlak tersebut merupakan tahapan-tahapan dan keadaan-keadaan rohani dalam mendekati diri kepada Allah SWT.

- a. Ikhlas. Ikhlas merupakan bukti keislaman seseorang. Islam yang dimaksud disini adalah menyerahkan diri kepada Allah sebagai lawan dari sombong dan menyekutukan Allah. Kata Ibnu Taimiyah, "*Barangsiapa yang tidak menyerahkan diri kepada Allah maka ia adalah sombong dan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah dan kepada selain Allah maka ia telah menyekutukannya*". Dalam pengertian ini, maka ikhlas ditempatkan pada bagian pertama mengenai pengobatan hati.
- b. Taubat. Taubat merupakan tahapan pertama yang ditempuh oleh sufi dalam mendekati diri kepada Allah. Secara

umum, pengertian taubat meliputi tiga aspek, yaitu meninggalkan perbuatan dosa, mohon ampun kepada Allah, dan tidak akan melakukan dosa selamanya. Taubat merupakan awal dari tahapan penyucian jiwa. Taubat merupakan langkah seseorang yang berbuat dosa supaya meninggalkan perbuatan dosanya dan mengisi hidupnya dengan amal kebajikan.

- c. Zuhud dan wara. Zuhud tidak berarti menjauhkan diri dari kehidupan dunia atau meninggalkan perkara yang diharamkan yang membawa kepada kebaikan. Zuhud yang sesuai dengan syariah adalah meninggalkan perkara yang merugikan atau perkara yang tidak bermanfaat untuk kehidupan akhirat. Sedangkan *wara'* yang sesuai dengan syariah adalah meninggalkan perkara yang haram dan syubhat.
- d. Sabar dan syukur. Sabar adalah ungkapan hati yang berkaitan dengan penderitaan. Sebaiknya, syukur adalah keadaan hati yang berkaitan dengan kenikmatan. Syukur dinyatakan dengan memanjatkan pujian kepada Allah SWT.
- e. Tawakal. Tawakal berarti menyerahkan diri kepada Allah untuk tidak bergantung kepada makhluk atau perbuatan yang dilakukan. Tawakal kepada Allah bukan berarti menyerahkan diri secara pasif, tetapi harus disertai dengan usaha dan meminta pertolongan kepada Tuhan.

Secara singkat, dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai pendidikan kesehatan rohani pada surah al-Muddassir ayat 4 dan 5

ini yaitu anjuran untuk meninggalkan dosa yang dapat mendatangkan penyakit hati, dan anjuran agar senantiasa berakhlak yang baik sehingga hati menjadi sehat.

Dalam rangka mencapai kesehatan rohani maka seseorang harus membersihkan jiwa (*Tazkiyyatun-nafs*) dari perbuatan dosa maka Islam mengajarkan kepada pengikutnya hal-hal sebagai berikut:

1. Bersih dari perbuatan Syirik

*Tazkiyyah* bisa bermakna penyucian seseorang dari segala perbuatan yang mengurangi kesempurnaan dengan taubat dan menumbuhkan akhlak mulia serta amal shaleh pada dirinya. Ketika seseorang bertaubat, berarti menyucikan dirinya dari segala dosa yang dilakukannya dan tidak mengulangi lagi perbuatannya. Penyucian dosa bisa juga dengan *istighfar*. *Tazkiyyatun-nafs* bagi orang yang beriman pada al-Qur'an dan Sunnah berfungsi sebagai penyucian dari kemusyrikan atau kesesatan diri. Maka *muwahhid* (orang yang bertauhid) berarti orang yang suci, kebalikan *muwahhid* adalah orang musyrik, yang berarti najis.<sup>118</sup> Syirik atau menyekutukan Allah adalah dosa yang paling besar, orang yang syirik hendaknya segera bertaubat dan segera menyucikan dirinya dari perbuatan dosa.

2. Suci, tidak berbuat dosa, berzina, dan *fahisyah* lainnya.

---

<sup>118</sup> Kementerian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, ..., hlm. 19-20.

Kata *Thahir* pada surah al-Mudassir ayat 4 bisa diartikan penyucian dari perbuatan-perbuatan tercela dan dosa serta dari segala kejelekan.<sup>119</sup> Termasuk perbuatan dosa besar yaitu berbuat zina, sungguh zina merupakan perbuatan yang sangat keji, orang yang telah melakukan perbuatan zina berhak masuk neraka karena sudah melanggar dengan menyalahgunakan nafsu seksual terhadap yang diharamkan. Oleh karena itu, segeralah bertaubat dan membersihkan jiwa agar diampuni Allah SWT dengan syarat taubat dengan sungguh-sungguh.

Konsep kebersihan yang amat *Jami'* dalam Islam, belum dimaknai secara kontekstual dalam rangka membangun kebersihan akidah, ibadah, raga dan jiwa. Maka dalam upaya membangun keseimbangan antara kebersihan jasmani dan rohani, ajaran Islam mengutamakan kebersihan dan kesucian sebagai salah satu bagian dari unsur-unsur yang terpadu dan terkait antara akidah, ibadah dan muamalah, sehingga kaum muslim tidak boleh membedakan keduanya, karena al-Qur'an dan Hadis secara rinci mengolaborasikan hal tersebut. Rasulullah SAW adalah : tokoh kebersihan, baik jasmaniah maupun rohaniah".<sup>120</sup> Dalam rangka mencapai kesehatan rohani maka hendaknya seseorang senantiasa

---

<sup>119</sup> Muhammad Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Tafsir atas surat-surat Pendek Berdasarkan Turunnya Wahyu, ...*, hlm. 224.

<sup>120</sup> Kementerian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012), hlm. 35.

meninggalkan perbuatan-perbuatan dosa yang hanya akan menimbulkan penyakit pada hati dan jiwa.

### **C. Kebersihan Jasmaniah dan Rohaniah**

Kebersihan adalah kebutuhan bagi setiap manusia. Dalam Islam, suci atau bersih merupakan hal yang paling penting, terutama sebelum melakukan ibadah seperti shalat. Di dalam buku-buku fiqh pasti hal pertama yang dibahas adalah bab *thaharah* (bersuci), hal ini menunjukkan betapa utamanya bersuci bagi manusia. Setiap manusia harus suci baik secara jasmani maupun rohani. Adapun ajaran Islam agar selalu bersih jasmani dan rohani, yaitu sebagai berikut:

1. Tidak mengonsumsi yang diharamkan secara *zāṭiyyah* (wujudnya)

Mengonsumsi makanan dan minuman yang diharamkan agama termasuk perbuatan tercela, kotor, dan dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit, seperti makan babi, anjing, dan binatang-binatang lainnya. Bahkan buah-buahan yang halalpun bila sudah diproses menjadi minuman atau zat tertentu, seperti anggur menjadi *khamar*, hal itu dilarang agama. Demikian juga dengan dedaunan yang berakibat buruk seperti ganja dan tembakau, juga dilarang agama.

2. Tidak mencampur usaha yang halal dan yang bathil

Usaha yang halal tidak boleh dicampur dengan usaha yang haram, misalnya mengambil hak anak yatim. Hal itu diharamkan

dalam Islam, hendaknya mengembalikan atau menyerahkan harta anak yatim tersebut ketika ia sudah dewasa, sebagaimana firman Allah dan Surah An-Nisā/4: 2:

وَأْتُوا الْيَتَامَىٰ أَمْوَالَهُمْ ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا الْخَبِيثَاتِ بِالطَّيِّبِ ۖ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ  
إِلَىٰ أَمْوَالِكُمْ ۚ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا

“dan berikanlah kepada anak-anak yatim (yang sudah dewasa) harta mereka, janganlah kamu menukar yang baik dengan yang buruk, dan janganlah kamu makan harta mereka bersama hartamu. Sungguh, tindakan itu adalah dosa yang sangat besar”. (Q.S An-Nisā/4: 2)

### 3. Tidak melakukan perzinaan dan menuduh zina

Sebagaimana yang telah disebutkan dalam al-Qur’an surah

An-Nur ayat 26 yang artinya sebagai berikut:

الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ  
لِلطَّيِّبَاتِ ۚ أُولَٰئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ ۚ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ ۚ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ

“perempuan-perempuan yang keji untuk laki-laki yang keji, dan laki-laki yang keji untuk perempuan-perempuan yang keji (pula), sedangkan perempuan-perempuan yang baik adalah untuk laki-laki yang baik dan laki-laki yang baik adalah untuk perempuan yang baik (pula), mereka itu bersih dari apa yang dituduhkan orang, mereka memperoleh ampunan dan rezeki yang mulia (surga)”. (Q.S An-Nūr/24: 26)

Pada ayat tersebut jelas bahwa laki-laki pezina adalah untuk perempuan pezina dan begitu sebaliknya. Sementara laki-laki yang baik adalah untuk perempuan yang baik, begitu juga sebaliknya. Zina merupakan perbuatan yang keji dan hanya akan mengotori jiwa dan jua raga.

### 4. Tidak melakukan penyalahgunaan seksual (homoseksual dan lesbi)

Homoseksual dan lesbi merupakan hal yang tidak wajar dan merupakan perbuatan dosa karena telah menyalahi kodrat. Allah telah menciptakan makhluknya berpasang-pasangan, laki-laki dan perempuan agar bisa melestarikan keturunan. Barang siapa yang melakukan hal tersebut maka Allah akan memberinya azab, sebagaimana yang terjadi pada kaumnya Nabi Lut yang digambarkan pada surah Al-Anbiya ayat 74, yang artinya:

وَلُوطًا آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْخَبَائِثَ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمٍ سَوِيًّا فَاسِقِينَ

“dan kepada Lut, Kami berikan hikmah dan ilmu, dan Kami selamatkan dia dari (azab yang telah menimpa penduduk) kota yang melakukan perbuatan keji. Sungguh, mereka orang-orang yang jahat lagi fasik”. (Q.S Al-Anbiyā/21: 74)

#### 5. Tidak menikahi perempuan di masa *'iddah*

Perempuan yang bercerai dalam keadaan masih haid, maka berkewajiban *'iddah* selama waktu tertentu. Hal itu bukan hanya berkaitan dengan *barā'atur-rahm* (kepastian tidak hamil), tetapi agar perempuan tersebut sehat secara fisik.

Kebersihan merupakan sesuatu yang sangat alami dan original bagi manusia. Dalam ajaran Islam, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, kebersihan belumlah cukup bagi manusia untuk mencapai hidup yang sehat, namun juga harus disertai dengan kesucian, karena dalam kebersihan ada kalanya menggunakan istilah *tahārah* atau *tazkiyyah* yang semua itu berkaitan dengan kebersihan dan kesucian, baik jasmani maupun rohani.

Secara singkat, dapat diambil kesimpulan bahwa Al-Qur'an merupakan pedoman hidup manusia, al-Qur'an mengatur kehidupan manusia dari segala aspek termasuk di dalamnya kesehatan. Al-Qur'an mengakomodir kesehatan jasmani dan rohani, sebagaimana yang terkandung pada surah al-Muddassir ayat 4 dan 5 yang telah dipaparkan di atas. Pada ayat tersebut mengandung nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani yaitu menjaga kebersihan secara dzahir maupun bathin, dalam rangka membangun kebersihan akidah, ibadah, raga dan jiwa, dalam upaya membangun keseimbangan antara kebersihan jasmani dan rohani. Meninggalkan perbuatan dosa, yaitu dosa-dosa yang dapat menimbulkan penyakit secara fisik maupun psikisnya. Meninggalkan dosa-dosa besar seperti syirik dan zina, serta dosa-dosa yang menimbulkan penyakit jiwa seperti iri, dengki, hasud, sombong, dan lain sebagainya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pendidikan kesehatan jasmani dan rohani dalam perspektif Islam adalah pendidikan dalam rangka pembinaan kesehatan baik jasmaniah (fisik) maupun rohaniah (ruh). Agar dapat menjalankan tugas dan fungsinya sebagai khalifah yang memakmurkan bumi, maka hidup manusia harus sehat. Produktivitas dan kualitas hidup seseorang sangat ditentukan oleh kesehatannya. Karena manusia tercipta dari dua unsur yaitu debu dan ruh, maka sehat yang dimaksud meliputi dua hal: fisik/jasmani dan jiwa/rohani. Keduanya tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Adapun kesimpulan dari skripsi ini diantaranya adalah:

Adapun nilai-nilai pendidikan kesehatan jasmani dan rohani yang terdapat dalam Q.S Al-Muddassir ayat 1-7, adalah sebagai berikut: kebersihan/kesucian, yaitu dengan menjaga kebersihan secara dzahir maupun bathin, dalam rangka membangun kebersihan raga dan jiwa. Maka dalam upaya membangun keseimbangan antara kebersihan jasmani dan rohani, ajaran Islam mengutamakan kebersihan dan kesucian sebagai salah satu bagian dari unsur-unsur yang terpadu dan terkait antara akidah, ibadah dan muamalah, sehingga kaum muslim tidak boleh membedakan keduanya, karena al-Qur'an dan Hadis secara rinci mengolaborasikan hal tersebut.

Nilai lain yang terdapat pada ayat tersebut yaitu meninggalkan perbuatan dosa, yaitu dosa-dosa yang dapat

menimbulkan penyakit secara fisik maupun psikisnya. Meninggalkan dosa-dosa besar seperti syirik dan zina, serta dosa-dosa yang menimbulkan penyakit jiwa seperti iri, dengki, hasud, sombong, dan lain sebagainya. dan anjuran agar senantiasa berakhlak yang baik sehingga hati menjadi sehat.

## **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan tafsir surat al-Muddaṣṣir ayat 1-7, terdapat beberapa saran yang perlu penulis sampaikan diantaranya yaitu:

1. Dalam rangka pendidikan terutama pendidikan secara formal misalnya di sekolah, hendaknya guru harus memperhatikan kesehatan jasmani dan rohani peserta didik dan mampu memberi contoh bagaimana hidup secara sehat.
2. Al-Qur'an dan Hadis hendaknya dijadikan sebagai rujukan utama dalam mengatasi berbagai problem, karena di dalam al-Qur'an tersingkap berbagai macam hal ahwal kehidupan di dunia ini. Sebagaimana hadis juga merupakan gambaran aktualisasi sikap Rasulullah yang patut dijadikan suri tauladan yang baik.
3. Hendaknya selalu perhatikan kebersihan disekitar, baik kebersihan diri maupun lingkungan.
4. Menjaga hati/jiwa dari perbuatan tercela, seperti iri, dengki sebaiknya dihindari karena hal tersebut hanya akan mendatangkan penyakit hati dan menyebabkan rohani tidak sehat.

### **C. Penutup**

Demikian skripsi ini penulis susun. Akhirnya penulis hanya merasa beruntung mampu menyelesaikan karya ini. Karena selama ini penulis hanya bertumpu pada koleksi buku perpustakaan saja tanpa melakukan pengkajian lapangan secara langsung. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya, dan dapat menambah wawasan serta dapat dijadikan bahan diskusi untuk kajian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Abdullah, *Fiqih Thaharah: Tata Cara dan Hikmah Bersuci dalam Islam*, Tangerang: Lentera Hati, 2013.
- Adisusilo, Sutarjo JR, *Pembelajaran Nilai Karakter Konstruksivisme dan VCT sebagai Inovasi Pendekatan Pembelajaran Afektif*, Jakarta: RajaGrafindo, 2014.
- Ahmadi, Abu & Noor Salimi, *Dasar-dasar Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008.
- Al-Farmawi, Abd. Hayy, *Metode Tafsir Al-Maudhu'iy: Sebuah Pengantar*, pnrjm. Suryan A. Jamrah, Jakarta: PT. Grafindo Persada, 1996.
- Al-Hafidz, Ahsan W., *Fikih Kesehatan*, Jakarta: Amzah, 2007.
- Alhafidz, Ahsin W., *Fikih Kesehatan*, Jakarta: Amzah, 2007.
- Al-Qur'anul Kariim.
- Al-Qurthubi, Syaikh Imam, *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*, Bairut: Dar Al-Kitab, 1996.
- Al-Syaibani, Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal, *Musnad Ahmad Ibn Hanbal jilid 1*, Beirut: Dar Al-Fikr, t.th.
- Aminah, Nina, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur'an*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- An-Naisaburi, Abu Husain Muslim ibn al-Hajjaj ibn al-Qausyaz al-Qusyairi, *Shahih Muslim Juz Awwal*, Bairut: Dar al-Fikr, 1992.
- Ash-Shiddiqie, Teungku Muh. Hasbi, *Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2002.
- Asy-Syaukani, Muhammad bin 'Ali bin Muhammad, *Fathul Qadir Al-Jami' Baina fii Riwayati wa Diraayati min 'Ilmi At-Tafsiir*, Bairut: Dar Al-Kitab al-'Ilmiyyah, 1996.
- At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi: Kitab At-Thibb bab Anjuran untuk berobat hadits Nomor 2038*.

- Aziz, Abd, *Filsafat Pendidikan Islam Sebuah Gagasan Membangun Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Sukses Offset, 2009.
- Azwar, Saifudin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pelajar Offset, 1998.
- Az-Zuhaili, Wahbah, *At-Tafsirul Muniir: Fil 'Aqidah Wasy-Syarii'ah Wal Manhaj*, Damaskus: Darul Fikr, 2005.
- Baidan, Nashruddin, *Metode Penafsiran al-Qur'an: Kajian Kritis Terhadap Ayat-ayat yang Beredaksi Mirip*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Baidan, Nashruddin, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Faisol, *Gus Dur & Pendidikan islam: Upaya Mengembalikan Esensi Pendidikan di Era Global*, Jakarta: Ar-Ruzz media, 2011.
- Imam Muslim, *Shohih Muslim*, terj. H.A. Rozak dan H. Rois Latief, Jakarta: Pustaka al-Husna, cet. VI,1991.
- Islam dan Kesehatan Mental, pdf.
- Izzan, Ahmad, *Bila Aku Sakit: Panduan Praktis Kerohanian Islam*, Bandung: Al-Shafa, 2005.
- Jalaluddiin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafinda, 2015.
- Jalaluddin & Abdullah Idi, *Filsafat Pendidikan: Manusia, Filsafat, dan Pendidikan*, Jogyakarta: Ar-Ruz Media, 2012.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Semarang: CV Widyakarya, 2005.
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan*, Jakarta: Widya Cahaya, 2015.
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010.
- Mufid, Ahmad Syafi'i. Dkk, *Pendidikan Agama Islam Edisi 2*, Jakarta: Yudhistira, 2000.
- Muhaimin dan Abdul mujib, *Pemikiran Pendidikan Islam: Kajian Filosofis dan Kerangka Dasar Operasionalnya*, Bandung: Trigenda Karya, 1993.

- Muhajir, *JURNAL QATHRUNA Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2015) Jasmani Manusia dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan.*
- Muhajir, *Pendidikan Jasmani & Kesehatan Dalam Islam: Komponen Materi Tafsir dan Hadits Pendidikan*, Serang Baru: Laksita Indonesia, 2016.
- Muhsin, Ali, *Potensi Pembelajaran Fisik dan Psikis Dalam Al-Qur'an Surat An-Nahl: 78 (Kajian Tafsir Pendidikan Islam)*, Jombang: Fakultas Agama Islam.
- Nawawi, Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, New York: Gajah Mada University Press, 2007.
- Nurrohim, Ahmad, *Attarbiyah Journal of Islamic Culture and Education Vol. 1, No. 2, Desember 2016, pp. 273-302, DOI: 10.18326/attarbiyah.v1i2.*
- Riyadi, *Jurnal Peran Ajaran dan Pemikiran Islam Dalam Bidang Kesehatan.*
- Salim, Abd. Muin, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Teras, 2005.
- Samsurrohman, *Pengantar Ilmu Tafsir*, Jakarta: Amzah, 2014.
- Setiadi, Elly M. dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 2007.
- Shihab, M. Quraisy, dkk, *Sejarah dan Ulum Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1999.
- Shihab, M. Quraisy, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi, Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 1993.
- Shihab, M. Quraisy, *Tafsir Al-Qur'an AL-Karim: Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997.
- Shihab, M. Quraisy, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Jakarta: PT Mizan Pustaka, 2007.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Suyadi, Jurnal Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kesehatan mental.
- Syadzaly, Ahmad, *Ulumul Qur'an*, Bandung: Pustaka Setia, 1997.
- Syafri, Ulil Amri, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2012.
- Thoha, Chabib, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996.
- Thohir, Muhammad, *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat: Pengantar Memasuki Paradigma Baru Kehidupan yang Lebih Bermartabat, Lebih Sehat, dan Lebih Bahagia*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- Tim Perumus Revisi, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2017.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009.
- Usman, *Filsafat Pendidikan: Kajian Filosofis Pendidikan Nahdlatul Wathan di Lombok*, Yogyakarta: Teras, 2010.
- Wahyudi, M. Nur, *Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 2015.
- Zed, Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- <http://dian2blog.blogspot.co.id>.
- <http://Widtama.com>.
- [http://www.cara\\_sehat\\_islami.com](http://www.cara_sehat_islami.com).



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

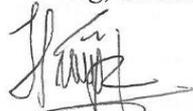
### A. Identitas Diri

1. Nama : Ira Iktaviani
2. Tempat/Tanggal lahir : Banjarnegara, 05 Oktober 1995
3. Alamat : Pagedongan, RT 01/RW 06, Kec.  
Pagedongan, Kab. Banjarnegara

### B. Riwayat Pendidikan

1. Formal
  - a. MI Muhammadiyah Watubelah 2008
  - b. MTs Al-Hidayah Pagedongan 2011
  - c. MAN 2 Banjarnegara 2014
  - d. UIN Walisongo Semarang 2018
2. Non Formal
  - a. PP. Al-Madani Petambakan
  - b. PP. Darul Falah Be-Songo Semarang

Semarang, 10 Juli 2018



**Ira Iktaviani**

1403016012