

BAB II

TINJAUAN UMUM MENGENAI STRUKTUR TUBUH MANUSIA DAN HAL-HAL YANG TERKAIT DENGAN KESEHATAN

A. Struktur Tubuh Manusia

Allah menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna yang ditugaskan sebagai khalifah di muka bumi ini yang mana akan dimintai pertanggung jawabannya kelak di akhirat. Agar tugas sebagai khalifah di bumi dapat terealisasi dengan baik maka Allah menciptakan manusia yang tersusun atas beberapa komponen. Menurut Abdul Mujib dalam buku *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, menyebutkan bahwa struktur tubuh manusia terdiri atas tiga komponen¹, yaitu:

a. Struktur Jasmani

Jasad adalah substansi manusia yang terdiri atas struktur organ fisik. Setiap makhluk hidup memiliki unsur material yang sama, yakni terbuat dari tanah, api, udara dan air. Keempat unsur tersebut merupakan unsur abiotik (mati). Ia akan hidup jika diberi energi kehidupan yang bersifat fisik²

Struktur jasmani merupakan aspek biologis dari struktur kepribadian manusia. Aspek ini diciptakan sebagai wadah atau tempat singgah struktur roh. Struktur jasmani tidak mampu membentuk tingkah laku lahiriah tanpa adanya roh dalam tubuh tersebut. Struktur jasmani memiliki daya atau energi yang mengembangkan proses fisiknya. Energi itu disebut sebagai daya hidup. Daya hidup sifatnya abstrak dan belum mampu menggerakkan tingkah laku. Kejadian ini terjadi saat manusia masih berusia 4 bulan sebelum ditiupkannya roh pada janin tersebut.

¹ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2006, hlm. 113

² Netty Hartati, et.al., *Islam dan Psikologi*, Rajagrafindo Persada, Jakarta 2004, hlm. 148

Struktur jasmani hanya memiliki natur yang buruk seperti naturnya binatang.³

b. Stuktur Rohani

Struktur rohani merupakan aspek psikologi dari kepribadian manusia. Aspek ini tercipta dari alam *amar* Allah yang sifatnya gaib. Ia diciptakan untuk menjadi substansi sekaligus esensi kepribadian manusia. Eksistensinya tidak hanya di alam imateri tapi juga di alam materi (setelah bergabung dengan fisik) sehingga ia lebih dulu dan lebih abadi adanya dari struktur jasmani.

Suatu tingkah laku ‘rohaniah’ dapat terwujud dengan kesendirian struktur rohani. Tingkah laku menjadi aktual manakala telah menyatu dengan struktur jasmani. Struktur rohani hanya memiliki natur yang baik seperti naturnya malaikat.

Penciptaan dan pengaturan struktur rohani telah ditetapkan di alam perjanjian (*mitsāq*) sebelum kejadian material ada. Tujuan penciptaannya adalah untuk merealisasikan perjanjian dengan-Nya. Allah-lah yang menjadi tujuan hakiki kehidupan manusia.⁴

Fitrah roh multidimensi yang tidak dibatasi ruang dan waktu. Roh dapat ke luar masuk tubuh manusia. Kematian tubuh bukan berarti kematian roh. Roh masuk ke tubuh manusia ketika tubuh tersebut siap menerimanya.⁵

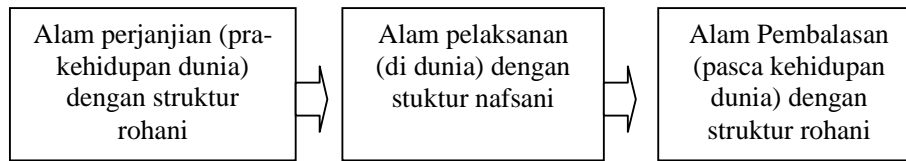
Alam struktur rohani dalam psikologi kepribadian Islam diantaranya: *Pertama*, aspek periodisasi kepribadian manusia, bahwa rentang kehidupan manusia tidak sebatas pada kehidupan dunia, tapi ada kehidupan lain sebelum dan sesudah kehidupan dunia.⁶

³ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, hlm. 113

⁴ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, hlm. 117

⁵ Netty Hartati, et.al., *Islam dan Psikologi*, hlm. 151

⁶ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, , hlm. 119



Kedua, aspek konstruksi kepribadian manusia. Ditinjau dari konstruksi kebutuhan hidup, roh manusia membutuhkan agama karena agama merupakan hidangan rohani yang dapat membimbing fitrah manusia ke arah aslinya yaitu suci dan rindu dengan kehadiran Allah. Konstruksi agama membutuhkan aktualisasi dalam sistem kehidupan, seperti ekonomi, sosial, budaya dan sebagainya sehingga agama akan menciptakan kebudayaan. Ibadah merupakan aktualisasi diri dari konstruksi kehidupan manusia, oleh karena itu hendaknya seorang mukmin dituntut untuk berkepribadian sesuai dengan al-Qur'an dan sunnah.⁷

Ketiga, aspek motivasi dan tujuan kepribadian manusia. Motivasi dan tujuan yang menggerakkan kepribadian islam menjadi kepribadian rohaniah. Motivasi dan tujuan ini telah ada sejak masa pra-kehidupan dunia. Motivasi dan tujuan akhir manusia adalah Allah.⁸

c. Struktur Nafsani

Struktur nafsani merupakan struktur psikofisik dari kepribadian manusia. Struktur ini diciptakan untuk mengaktualisasikan semua rencana dan perjanjian Allah kepada manusia di alam arwah. Aktualisasi itu berwujud tingkah laku atau kepribadian. Struktur nafsani merupakan perpaduan antara struktur jasmani dan stuktur rohani. Kehidupan dunia terwujud apabila ada interaksi aktif antara aspek fisik dan aspek psikis dari stuktur nafsani.

⁷ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, hlm. 122

⁸ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, hlm. 126

Mengingat struktur nafsani tersusun dari struktur jasmani dan rohani yang mana memiliki natur yang berlawanan yaitu baik dan buruk maka pada struktur nafsani terdapat tarik-menarik antara natur yang buruk dan yang baik. Apabila kecenderungan struktur nafsani mengikuti natur jasmani maka kepribadiannya menjadi buruk tapi bila sebaliknya maka kepribadiannya menjadi baik.⁹

Substansi nafs dibagi menjadi 3 bagian, yaitu

a. Qalbu

Qalbu merupakan materi organik yang memiliki sistem kognisi yang berdaya emosi. Qalbu terbagi lagi menjadi dua, yaitu qalbu jasmani dan qalbu rohani. Qalbu jasmani adalah daging sanubari yang berbentuk seperti jantung pisang yang berada di dalam dada sebelah kiri yang biasa di sebut sebagai jantung. Sedangkan qalbu rohani adalah sesuatu yang bersifat halus, rabbani, dan rohani yang berhubungan dengan qalbu jasmani. Qalbu rohani berfungsi sebagai pemandu, pengontrol dan pengendali struktur nafs yang lain dan menangkap ilmu pengetahuan yang bersifat supra-rasional.¹⁰

b. Akal

Secara etimologi akal memiliki arti menahan, ikatan, melarang, mencegah. Orang yang berakal adalah orang yang mampu menahan dan mengikat hawa nafsunya. Akal merupakan organ tubuh yang terletak di kepala (otak) yang memiliki cahaya, persiapan dan mampu memperoleh pengetahuan serta kognisi (daya cipta). Dengan begitu akal juga dapat diartikan sebagai daya berpikir manusia untuk memperoleh pengetahuan yang bersifat rasional dan dapat menentukan eksistensi manusia.¹¹

⁹ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, hlm. 129

¹⁰ Netty Hartati, et.al., *Islam dan Psikologi*, hlm. 154

¹¹ Netty Hartati, et.al., *Islam dan Psikologi*, hlm. 159

c. Nafsu

Nafsu adalah daya nafsani yang memiliki dua kekuatan, kekuatan *al-ghadhabiyah* dan *al-syahwaniyah*. *Al-ghadhab* adalah suatu yang berpotensi untuk menghindari diri dari segala yang membahayakan. Sementara *al-syahwat* adalah suatu daya yang berpotensi untuk menginduksi diri dari segala yang menyenangkan. Kerja nafsu mengikuti prinsip kenikmatan dan berusaha mengumbar impuls-impuls primitifnya. Prinsip kerja nafsu ini memiliki kesamaan dengan prinsip kerja binatang oleh karena itu nafsu sering disebut juga *fiṭrah ḥayawaniyah*.¹²

B. Syifā'

1. Definisi Syifā'

Kata *syifā'* berasal dari kata شفى- يشفى- شفاء yang artinya menyembuhkan, hal yang menyembuhkan, kesembuhan atau pengobatan.¹³ Bentuk kata *syifā'* adalah *masdar*. Yang dimaksud dengan *syifā'* di sini adalah penyembuh. Ada beberapa istilah lain dalam bahasa arab selain kata *syifā'*, di antaranya yaitu kata *dawa'*, *thibb*, *ilaj*.

Penyembuhan merupakan upaya untuk mencapai kesembuhan, dengan bermacam cara, baik itu melalui do'a, mantra, pijat, ramuan jamu, obat-obatan, terapi maupun normalisasi. Semua hal tersebut merupakan bagian dari penyembuhan. Azis C. Widoyoko membedakan antara pengertian pengobatan dan penyembuhan. Menurutnya, pengobatan adalah upaya penyembuhan melalui obat-obatan. Sementara penyembuhan sendiri maksudnya adalah segala upaya untuk mencapai kesembuhan.¹⁴

¹² Netty Hartati, et.al., *Islam dan Psikologi*, hlm. 162

¹³ Achmad Warson Munawwir dan Muhammad Fairuz, *al-Munawwir; Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta, 1984, hal. 782-783

¹⁴ Azis C. Widoyoko, *Hindari Ketergantungan Obat*, ar-Ruzz Media, Yogyakarta, 2006, hlm. 9

Sedangkan obat merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit. Di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, obat diartikan dengan bahan untuk mengurangi, menghilangkan penyakit atau menyembuhkan seseorang dari penyakit.¹⁵

Penyakit menyebabkan ketidakseimbangan, sementara pengobatan diberikan untuk menghilangkan sebab dari keadaan tersebut sehingga tubuh dapat kembali kepada kondisi kesehatan yang alami seperti semula. Jadi pada dasarnya tubuh manusia mempunyai daya tahan atau kekuatan alami untuk mengembalikan tubuhnya pada kondisi yang seimbang. Pengobatan hanya membantu tubuh dan susunannya yang alami untuk menghilangkan atau melenyapkan penghalang yang disebabkan oleh penyakit. Dengan demikian pengobatan tidak dianggap sebagai penyebab langsung kesembuhan suatu penyakit, melainkan hanya untuk menghilangkan sebab penyakit itu saja.¹⁶

Terkadang ketakutan manusia terhadap rasa sakit sebenarnya wujud dari ketakutan akan adanya kematian. Padahal setiap orang yang mati tidak selalu disebabkan oleh sakit karena kematian bukanlah hal yang dapat diketahui atau ditunda waktunya. Begitu pula dengan penyembuhan. Penyembuhan bukanlah hal yang dapat mencegah atau menunda kematian akan tetapi tujuan dari penyembuhan itu sendiri adalah melaksanakan kewajiban sebagai *Rahmatan lil 'ālamīn* (rahmat bagi semesta alam). Mustamir mendefinisikan penyembuhan sebagai 'meletakkan' makhluk-makhluk Tuhan sesuai dengan tempat dan fungsinya. Misalnya saja, virus yang menyebabkan AIDS tidak sepatasnya bertempat tinggal pada diri manusia. Usaha penyembuhan

¹⁵Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*, Balai Pustaka, Jakarta, 2005, hlm. 974

¹⁶ Afzalur Rahman, *al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan*, Rineka Cipta, Jakarta, 1992, hlm. 363-364

dari penyakit AIDS adalah meletakkan virus itu pada tempatnya yakni bukan di dalam tubuh manusia.¹⁷

2. Prinsip-prinsip Pengobatan

Beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam pengobatan di antaranya, yaitu:

a. Meyakini bahwa Allah yang Maha Menyembuhkan segala penyakit

Pengobatan harus didasarkan pada aqidah yang benar yaitu yakin bahwa penyembuhan berasal dari Allah SWT sedangkan obat hanya sebagai perantara saja. Seperti yang dikatakan oleh Nabi Ibrahim as, “*Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku.*” (Q.S. asy-Syu’arā’/26: 80). Penyakit dan penyembuhan tidak akan terjadi kecuali dengan seizin Allah dan takdir-Nya.¹⁸

Allah memberi penyembuhan kepada siapapun yang mau berobat, dengan syarat harus yakin bahwa obat itu adalah perantara saja. Barang siapa yang yakin bahwa obat itu yang menyembuhkan maka keyakinan itu salah.

b. Menggunakan obat yang halal dan baik

Rasulullah mengajarkan agar obat yang dikonsumsi si penderita harus halal dan baik. Seperti yang disabdakan oleh Nabi SAW.

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ
وَالدَّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوُوا وَلَا تَدَاوُوا بِحَرَامٍ".¹⁹

Artinya : “*Dari Abī al-Dardā’ berkata, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda ‘Sesungguhnya Allah SWT menurunkan*

¹⁷ Mustamir, *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan*, Lingkaran, Yogyakarta, 2007, hlm. 27

¹⁸ Muhadi dan Muadz, *Semua Penyakit Ada Obatnya; Menyembuhkan Penyakit Ala Rasulullah*, Mutiara Media, Jakarta, 2009, hlm. 34

¹⁹ Imam Abu Dawud Sulaiman ibn al-Asy’ats ibn Ishāq al-Sijistany, *Sunan Abu Dāwud*, Dar al-Fikr, Bairut, 1990, Jilid 3, hlm. 222-223

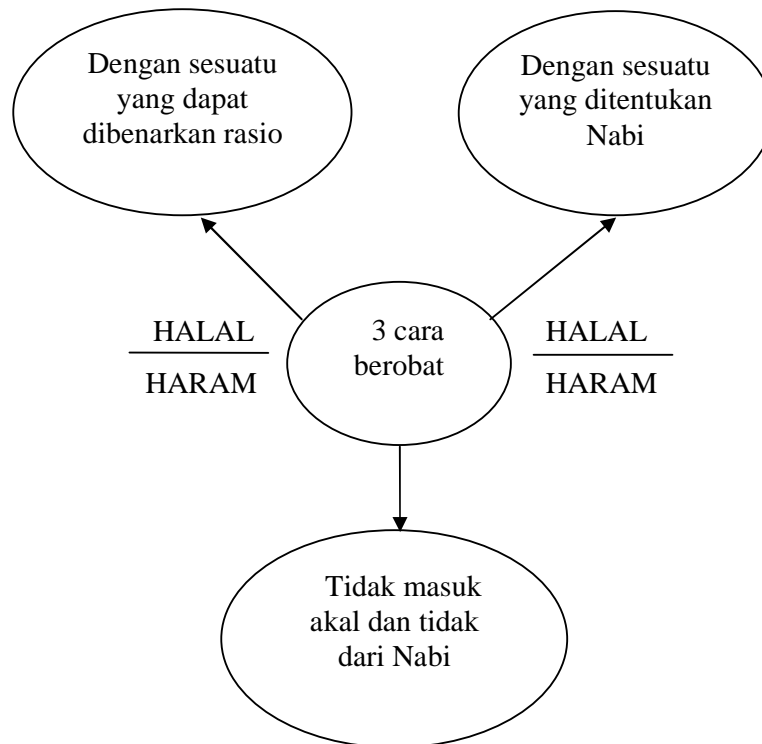
penyakit dan obatnya, dan menjadikan setiap penyakit pasti ada obatnya. Maka berobatlah kalian, tapi jangan dengan yang haram.” (HR. Abu Dawud)

Berobat dengan sesuatu yang haram adalah perbuatan buruk baik menurut akal maupun syariat. Hadits di atas merupakan salah satu hukum yang melarang penggunaan obat yang haram. Sementara menurut logika sebab Allah SWT mengharamkan sesuatu dikarenakan sesuatu itu jelek bagi yang memakannya. Adapun obat-obat haram selain minuman keras ada dua jenis: *pertama*, sesuatu yang tidak disukai oleh jiwa seseorang sehingga akan menjadi beban bagi tubuhnya dan justru hal itu malah akan menambah penyakit baru. *Kedua*, yang disukai oleh jiwa seseorang tapi bahayanya lebih besar dari manfaatnya.²⁰

Allah yang menurunkan penyakit pada seseorang, maka Dialah yang menyembuhkannya. Jika kita menginginkan kesembuhan dari Allah tentulah obat yang digunakan juga harus baik dan diridhai Allah SWT.

Syaikh Utsaimin dalam Majmu' Fatawa sebagaimana dikutip oleh Sunardi dalam bukunya Resep Nabi atau Resep Dokter?, mensyaratkan dua hal dalam pengobatan, yaitu

²⁰Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, Terj. Abu Umar Basyier al-Maidani, Griya Ilmu, Jakarta, 2007, hlm. 185-187



Dari skema di atas dapat kita lihat bahwa pengobatan yang dihalalkan dalam Islam ada dua, yaitu:

- 1) Dilakukan dengan sesuatu yang masuk akal (dapat dibenarkan medis)
- 2) Ada tuntunan dari Nabi SAW.

Bila tidak memiliki dua syarat seperti yang ada pada skema di atas, maka pengobatan tersebut hukumnya haram.²¹

c. Tidak menimbulkan efek samping

Dalam menyembuhkan penyakit harus diperhatikan mengenai efek samping obat. Dokter muslim akan selalu mempertimbangkan penggunaan obat sesuai dengan penyakitnya sehingga jangan sampai setelah menggunakan obat tersebut penyakitnya tidak sembuh akan tetapi justru menimbulkan penyakit baru.

²¹Sunardi, *Resep Nabi atau Resep Dokter?*, Aqwamedika, Solo, 2008, hlm. 84

d. Pengobatan tidak bersifat TBC (tahayul, bid'ah dan churafat)

Islam menganjurkan berobat dengan menggunakan cara yang benar dan menafikan pemikiran-pemikiran yang mengatakan bahwa penyakit itu muncul dari setan, binatang atau roh-roh yang nakal. Islam juga melarang setiap praktek yang berangkat dari keyakinan-keyakinan yang salah seperti ajimat, pergi ke dukun, tukang tenung, ke kuburan untuk menolak bahaya dan meminta sesuatu yang bermanfaat baginya. Semua itu dianggap sebagai perbuatan syirik.²²

Rasulullah SAW menolak para dukun dan paranormal yang mengobati penyakit dengan menggantungkan jimat-jimat dan jampi-jampi jahiliyah yang sama sekali tidak mengandung nama Allah dan dzikrullah. Perbuatan semacam ini dianggap sebagai praktek syirik dan pengaruh Jahiliyah (tahayul).²³

e. Harus bisa diterima, diyakini berkhasiat dan mengandung keberkahan yang diciptakan Allah di dalamnya

Obat harus dapat diterima oleh pasien, karena obat yang tidak disukai oleh jiwa pasien hanya akan menjadi beban bagi tubuhnya yang nantinya justru akan membawa penyakit baru. Seperti racun dan daging ular atau obat lain yang menjijikan. Selain harus dapat diterima obat tersebut hendaknya dapat diyakini khasiatnya dan mengandung keberkahan dari Allah.²⁴

f. Selalu ikhtiar dan tawakal

Seseorang yang sedang sakit hendaknya berikhtiar, yaitu dengan mencari obat dari penyakit yang dideritanya. Dalam hal ini ada beberapa orang yang beranggapan bahwa orang sakit haruslah bersabar menerima cobaan dan harus rela menerima ketentuan Allah itu tanpa berusaha mencari kesembuhan atau obat. Sabar dalam

²²Hamad Hasan Raqith, *Hidup Sehat Cara Islam; Seluk Beluk Kesehatan dan Penjagaannya*, Terj. Jujuk Najibah Ardianingsih, Marja, Bndung, 2006, hlm. 24

²³Sunardi, *Resep Nabi atau Resep Dokter?*, hlm.22

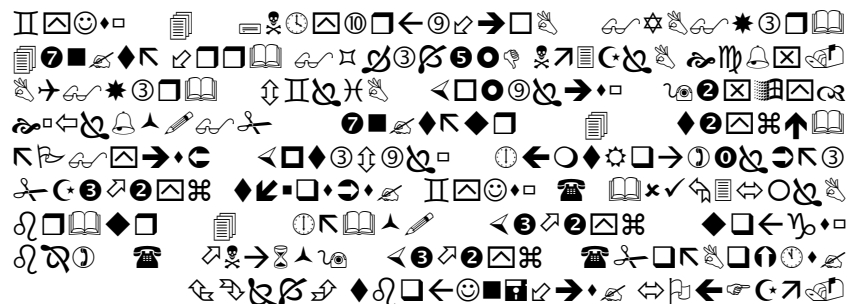
²⁴Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm. 187

Islam tidak diartikan sebuah konsep yang menerima nasib apa adanya, akan tetapi harus disertai dengan upaya untuk melakukan perbuatan yang lebih baik agar dirinya sehat kembali. Islam memberi anjuran kepada orang yang sakit agar berobat kepada dokter. Setelah berusaha secara lahiriah dan batiniah, berobat mencari kesembuhan penyakit yang kita derita sambil terus berdoa kepada Allah SWT dan hendaklah semua urusan yang menimpa diri kita diserahkan dan dikembalikan kepada Allah. Biarlah hasil akhirnya Allah yang menentukan.²⁵

3. Kaidah-kaidah Pengobatan

Menurut Ibnu Qoyyim kaidah pengobatan ada tiga jenis, yaitu:

a. Menjaga Kesehatan



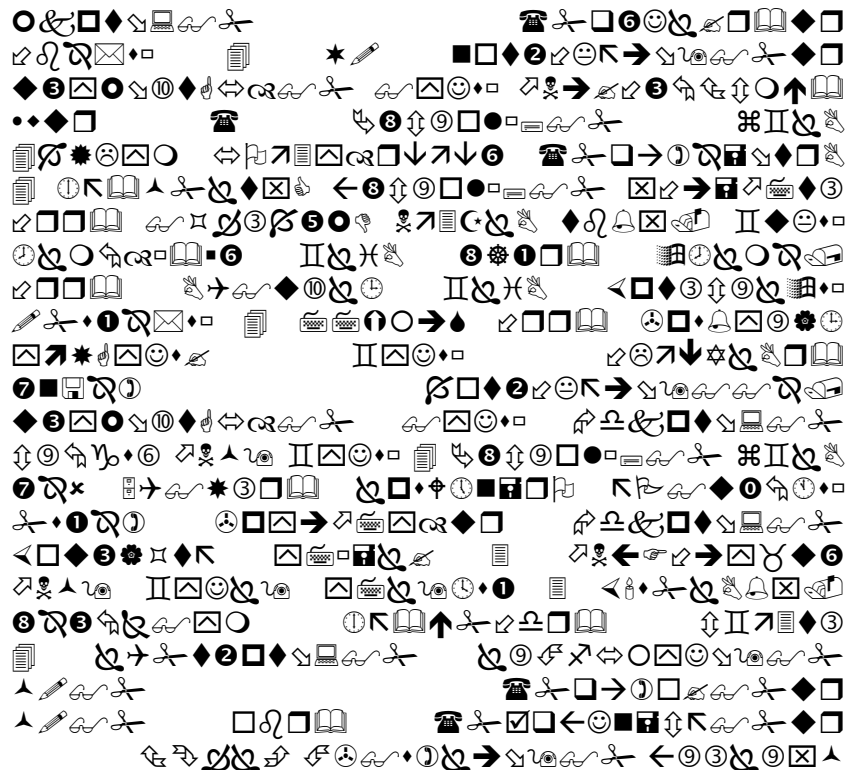
Artinya:“(yaitu) beberapa hari tertentu. Maka Barangsiapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa)), Maka (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. dan bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin. Tetapi barangsiapa dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itu lebih baik baginya. dan puasamu itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.” (Q.S. al-Baqarah /2: 184)²⁶

²⁵In’amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Menguk Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*, Syifa Press, Semarang, 2006, hlm. 40

²⁶Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, Toha Putra, Semarang, 2002, hlm. 35

Allah membolehkan orang yang sakit dan orang yang sedang bepergian untuk tidak berpuasa demi menjaga kesehatan tubuh dan stamina tubuhnya, karena seseorang yang sedang melakukan aktivitas berat (perjalanan) membutuhkan asupan energi yang cukup sementara apabila orang tersebut berpuasa maka ia tidak memperoleh asupan energi yang biasanya diperoleh dari makanan dan minuman sehingga tubuhnya akan lemas.²⁷

b. Pengurangan



Artinya: “Dan sempurnakanlah ibadah haji dan 'umrah karena Allah. tapi jika kamu terkepung (oleh musuh), maka (sembelihlah) hadyu yang mudah didapat, dan jangan kamu mencukur kepalamu, sebelum hadyu sampai di tempat penyembelihannya. Jika ada di antaramu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), maka dia wajib ber-fidyah, yaitu: berpuasa, bersedekah atau berkorban. Apabila kamu dalam keadaan aman, maka barang siapa mengerjakan 'umrah sebelum haji, dia

²⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm. 4

(wajib menyembelih) hadyu yang mudah didapat. tetapi jika dia tidak mendapatkannya, maka dia (wajib) berpuasa tiga hari dalam (musim) haji dan tujuh hari setelah kamu kembali. Itu seluruhnya sepuluh (hari). Demikian itu, bagi orang yang keluarganya tidak ada (tinggal) di sekitar Masjidil Haram. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah sangat keras hukumannya.”²⁸ (Q.S. al-Baqarah/2 : 196)

Allah membolehkan orang yang sakit atau kepalanya bermasalah untuk mencukur rambutnya saat ihram sehingga pori-pori akan terbuka dan uap jahat yang ada di kepala akan keluar. Uap jahat yang mengandung zat berbahaya bila mendekam di dalam tubuh akan mengakibatkan penyakit sehingga kita perlu mengeluarkannya.²⁹

Dengan diperbolehkannya seseorang yang sakit mencukur rambut saat ihram tersebut merupakan suatu tindakan pengurangan penyakit agar sakit yang telah diderita orang tersebut dapat semakin membaik.

c. Preventif



²⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 38
²⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm. 4

Artinya: “Wahai orang yang beriman! Janganlah kamu mendekati shalat, ketika kamu dalam keadaan mabuk, sampai kamu sadar apa yang kamu ucapkan, dan jangan pula (kamu hampiri mesjid) ketika kamu dalam keadaan junub, kecuali sekedar melewati jalan saja, sebelum kamu mandi (mandi junub). Adapun jika kamu sakit atau sedang dalam perjalanan atau sehabis buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, sedang kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu (dengan debu) itu. Sungguh Allah Maha Pemaaf, Maha Pengampun.”³⁰ (Q.S. an-Nisā’/4 : 43)

Menjaga kesehatan secara preventif di sini maksudnya yaitu dengan menjaga kesehatan tubuh kita sebelum sakit. Dalam islam hal itu dipandang lebih utama bagi keselamatan manusia, misalnya dengan mempersiapkan makanan yang bersih, baik dan halal, menjauhi makan dan minum secara berlebihan, menjauhi sesuatu yang menyebabkan penyakit pada alat pencernaan, menjaga kebersihan badan.³¹

C. Sakit

1. Definisi Sakit

Kata sakit dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, memiliki arti berasa tidak nyaman di tubuh atau bagian tubuh karena menderita sesuatu (demam, sakit dan sebagainya).³² Sakit memiliki tiga konsep dalam bahasa inggris, yaitu *disease*, *illness* dan *sickness*. Ketiga istilah tersebut mencerminkan, bahwa kata ‘sakit’ mengandung tiga pengertian yang mengandung dimensi *biopsikososial*. *Disease* (penyakit berdimensi biologis) adalah suatu penyimpangan, yang gejalanya diketahui melalui diagnosis. Sedangkan *illness* (penyakit berdimensi psikologis) adalah

³⁰ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, hlm. 110-111

³¹ Hamad Hasan Raqith, *Hidup Sehat Cara Islam; Seluk Beluk Kesehatan dan Penjagaannya*, hlm. 20

³² Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 981

konsep psikologis yang menunjuk pada perasaan, persepsi, atau keadaan tubuh yang dirasa tidak enak. Sementara *sickness* (penyakit berdimensi sosiologis) merupakan konsep psikologis yang bermakna sebagai penerimaan sosial terhadap seseorang, sebagai seseorang yang sedang mengalami kesakitan (*illness* atau *disease*)³³

Dalam bahasa Arab kata sakit berasal dari akar kata *ma-ra-da* (*al-marad*) yang maknanya bekisar pada sesuatu yang tidak sehat, baik pada fisik maupun jiwa atau mentalnya.³⁴

Di hadapan Allah sakit bukanlah hal yang hina, mereka justru mempunyai kedudukan yang sangat mulia.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ).³⁵

Artinya: “Dari Abi Hurairah, bahwasanya Nabi SAW bersabda, ‘Tidaklah seorang muslim ditimpa musibah berupa kepayahan, penyakit, susah, kekhawatiran, sesuatu yang menyakitkan, sedih, hingga ranting pohon tajam (ri : bahasa jawa) yang mengenainya, kecuali Allah melebur kesalahan-kesalahannya dengan itu semua.’” (H.R. Bukhāri)

2. Macam-macam Penyakit

Kata penyakit memiliki beberapa arti, di antaranya: 1) sesuatu yang menyebabkan terjadinya gangguan pada makhluk hidup, 2) gangguan kesehatan yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau kelainan sistem faal (jaringan pada organ tubuh makhluk hidup), 3) sebagai konotasi memiliki arti kebiasaan yang buruk, sesuatu yang mendatangkan keburukan.³⁶

³³ In'amuzzahidin Masyhudi. dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*, hlm. 30

³⁴Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir al-Qur'an Tematik*, Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, Jakarta, 2009, hlm. 301

³⁵Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail Ibn Ibrahim Ibn Maghirah ibn Bardizbah, *Shahih Bukhari*, Maktabah 'Ibadi al-Rahman, Mesir, 2008, hlm. 693

³⁶ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. hlm 981

Tubuh memiliki tiga macam kondisi: normal, tidak normal, antara normal dan tidak normal. Dalam kondisi pertama tubuh disebut sehat. Dan kondisi kedua tubuh dikatakan sakit. Sementara kondisi ketiga disebut kondisi antara sehat dan tidak sehat, karena tubuh tidak akan berubah menjadi kebalikannya, kecuali setelah melalui masa antara keduanya terlebih dahulu. Hal-hal yang menyebabkan tubuh keluar dari kondisi normal bisa berasal dari dalam tubuh, karena kondisi tubuh yang panas atau dingin yang dapat menyebabkan kelainan metabolisme tubuh, seperti ketidakstabilan metabolisme tubuh. Bisa juga berasal dari faktor luar tubuh, karena suhu yang diterima tubuh terkadang bisa cocok namun terkadang tidak cocok.³⁷

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam karyanya, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, secara umum mengklasifikasikan penyakit menjadi dua macam, yaitu

a. Penyakit Jasmani

Penyakit jasmani adalah penyakit yang timbul karena salah satu dari organ tubuh tidak berfungsi dengan baik atau bahkan kehilangan fungsinya secara total. Bisa juga munculnya karena masuknya berbagai jenis mikroba ke dalam tubuh seseorang sehingga merusak salah satu organ tubuhnya. Dari situlah timbul gejala-gejala penyakit. Masing-masing penyakit jasmani memiliki gejala, sebab musedab, karakter dan *improvisasi* yang menjadi kekhususan penyakit tersebut, masing-masing penyakit dapat dibedakan dengan yang lain sehingga mudah dideteksi.³⁸

Penyakit Jasmani adalah penyakit yang mengenai tubuh disebabkan oleh mikroba atau virus atau terganggunya fungsi organ tubuh disebabkan oleh satu atau beberapa organisme.³⁹

³⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm. 8

³⁸ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm.1

³⁹ Syekh Riyadh Muhammad Samahah, *Cara Penyembuhan Dengan al-Qur'an*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2007, hlm. 20

Penyakit jasmani ini terbagi menjadi 2 macam, yaitu:

1) Penyakit Fisik Murni

Penyakit Fisik Murni terapinya secara fisik juga, karena penyakit fisik harus diobati secara fisik, yakni kedokteran manusia

2) Penyakit Fisik Rohani

Penyakit Fisik Rohani, dan mengakibatkan ekses buruk secara fisik pula. Berdasarkan eksperimen di bidang terapi dan pengobatan, terbukti bahwa jin mempunyai kemampuan untuk menyerang fisik secara langsung. Serangannya ini dapat menimpa semua anggota tubuh si sakit sehingga secara lahiriah terlihat menderita penyakit fisik. Oleh karena itu ia berobat secara medis kepada dokter tetapi pengobatan yang dilakukan dokter tidak menunjukkan kesembuhan. Penyakit yang disebabkan oleh jin seperti lumpuh, tuli, bisu, dan buta. Jin mampu menguasai pusat kendali saraf lalu menyerang tubuh dengan penyakit ini dan lainnya.⁴⁰

Menurut Ibnu Qayyim pengobatan penyakit jasmani ada dua macam: *Pertama*, sistem pengobatan yang sudah Allah ilhamkan kepada manusia dan juga binatang. Pengobatan ini tidak memerlukan penanganan tenaga medis, seperti mengobatai rasa lapar, rasa haus, rasa kedinginan dan rasa capek dengan kondisi yang menjadi kebalikannya atau dengan sesuatu yang dapat menghilangkan kondisi tersebut.⁴¹

Kedua, pengobatan yang membutuhkan analisa dan diagnose. Seperti pengobatan penyakit-penyakit yang serumpun yang menyerang pencernaan sehingga menyebabkan tubuh tidak stabil, yakni menjadi panas, dingin, kering atau lembab. Penyakit ini juga ada dua macam: penyakit secara fisik dan

⁴⁰ Syekh Riyadh Muhammad Samahah, *Cara Penyembuhan Dengan al-Qur'an* hlm. 21

⁴¹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm. 7

penyakit kondiktif yakni penyakit yang terjadi karena ada unsur materi yang masuk ke dalam tubuh atau karena kejadian tertentu. Perbedaan antara kedua penyakit ini, bahwa penyakit kondiktif terjadi setelah materi berbahaya dalam tubuh sudah berhasil disingkirkan sehingga secara fisik sudah tidak ada lagi, namun pengaruhnya masih ada pada sistem metebolisme tubuh. Sementara penyakit fisik terjadi saat materi berbahaya itu ada dalam tubuh.⁴²

Adapun penyakit kondiktif bentuknya adalah ketika salah satu organ tubuh mengalami ketidakstabilan, seperti berubah bentuknya, atau kelainan dalam rongganya, kelainan pembuluh darahnya, berkurangnya jumlah sel atau pergeseran tulang. Kalau seluruh organ tubuh tertata dengan benar dalam tubuh, maka posisi tersebut berada dalam posisi yang wajar. Sebaliknya, ketika letak organ-organ tubuh tersebut berubah disebut kelainan posisi.⁴³

b. Penyakit Rohani

Penyakit rohani adalah suatu penyakit yang terjadi karena adanya serangan rohani dari luar terhadap tubuh dan rohani si sakit, lalu unsur luar itu mengalahkan dan menguasainya. Para dokter mendefinisikan serangan ini sebagai komponen yang mengubah secara mendadak susunan elektrik otak, bisa jadi dengan penambahan pada sebagian organ tubuh lantas menyebabkan pergulatan persial atau total. Bisa jadi pula berubahnya susunan elektrik itu disebabkan pengurangan, lantas mengakibatkan apa yang dinamakan peluruhan sebagian organ atau peluruhan seluruh organ tubuh.⁴⁴

⁴² Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm. 7

⁴³ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm. 8

⁴⁴ Syekh Riyadh Muhammad Samahah, *Cara Penyembuhan Dengan al-Qur'an*, hlm. 20

Penyakit jiwa merupakan akumulasi berbagai jenis penyakit yang banyak jumlahnya, yang semuanya dapat dirasakan oleh si sakit. Melalui perantara tenaga medis semua penyakit itu dicoba untuk dideteksi dengan menggunakan beragam analisa seperti penggunaan sinar laser, tes laboratorium, dan lain sebagainya, terbukti secara fisik tidak ada suatu penyakitpun pada tubuhnya. Ternyata semua gejala itu berasal dari berbagai pengaruh luar dalam kehidupan sehari-hari, seperti rasa khawatir, perasaan bimbang, hutang dan lain sebagainya.⁴⁵

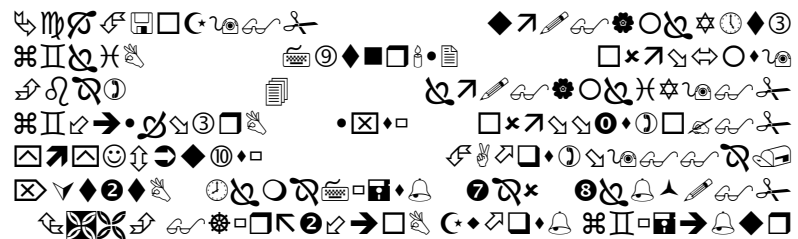
Ibnu Qayyim dalam mengklasifikasikan penyakit rohani menjadi dua macam⁴⁶, yaitu

1) Penyakit syubhat yang disertai keragu-raguan



Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta.” (Q.S. al-Baqarah/2: 10)⁴⁷

2) Penyakit syahwat yang disertai kesesatan



Artinya: “Wahai isteri-isteri nabi! kamu tidak seperti perempuan-perempuan yang lain, jika kamu bertakwa. Maka janganlah kamu tunduk (melemahkan suara) dalam berbicara sehingga bangkit

⁴⁵ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm.2

⁴⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, hlm. 2

⁴⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 3

nafsu orang yang ada penyakit dalam hatinya⁴⁸ dan ucapkanlah perkataan yang baik,” (Q.S. al-Aḥzāb/33: 32)⁴⁹

c. Penyakit *Psikosomatik*

Istilah *Psikosomatik* berasal dari kata *psyco* yang artinya jiwa dan *soma* yang artinya badan. Istilah tersebut menyatakan dengan tegas bahwa ada hubungan erat antara jiwa dan badan, yaitu di mana badan ditimpa suatu penyakit maka jiwa merasa susah dan sedih. Demikian pula bila jiwa ditimpa suatu kesulitan, susah dan gelisah, maka badan turut menderita, kepala pusing, jantung berdebar kencang dan nafas menjadi sesak. Jadi *psikosomatik* ini merupakan satu cara menghadapi penderita yang lebih luas dari pada cara yang dibiasakan di lapangan pemeriksaan dan kedokteran kerana pasien perlu dipertimbangkan sebab-sebab deritanya di lapangan jiwa.⁵⁰

Dalam Kamus Psikologi, kata *psikosomatik* memiliki makna sesuatu yang berkaitan dengan apa yang diasumsikan memiliki komponen-komponen psikis (mental) dan somatik (tubuh). Jadi yang dimaksud dengan *psikosomatik* itu sendiri adalah interaksi antara aspek mental dengan aspek tubuh yang masing-masing memiliki pengaruh bagi yang lain.⁵¹

Gangguan *psikosomatik* (*Psychosomatic Disorder*) merupakan sebutan bagi gangguan apapun dengan manifestasi-manifestasi somatis (ketubuhan) yang diasumsikan memiliki sekurang-kurangnya etimologi kognitif dan emosi parsial, yaitu di sejumlah tarafnya psikologis.

Macam-macam gangguan *psikosomatik*, yaitu

⁴⁸ Yang dimaksud dengan dalam hati mereka ada penyakit ialah orang yang mempunyai niat berbuat serong dengan wanita, seperti melakukan zina.

⁴⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 597

⁵⁰ S. S. Djam'an, *Islam dan Psikomatik*, Bulan Bintang, Jakarta, 1975, hlm. 11

⁵¹ Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, Terj. Yudi Santoso, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2010, hlm. 774

- 1) Gangguan yang terkait dengan seluruh kepribadian individu. Contohnya: individu yang sangat cemas menunjukkan insiden gangguan pernafasan relatif tinggi.
- 2) Gangguan yang berkaitan dengan gaya hidup seseorang. Contohnya: mereka yang berada di dalam tekanan tinggi atau pekerjaan yang menekan menunjukkan hipertensi relatif tinggi dan disfungsi lambung.
- 3) Gangguan yang termanifestasikan utamanya lewat reaksi yang meningkat kepada zat kimia dan kondisi-kondisi tertentu. Contohnya: alergi ketika distimulasikan oleh zat asing, dialami secara berbeda tergantung faktor-faktor psikologisnya.⁵²

Faktor-faktor kejiwaan yang menyebabkan gangguan pada badan bisa saja disebabkan karena konflik atau pertentangan perasaan berdosa dan kekecewaan yang mana kesulitan tersebut tidak dapat diatasi oleh orang yang sakit tersebut. Pengobatan dengan cara ini selain dengan melakukan pengobatan badan juga dengan pengobatan melalui agama.⁵³

D. Kesehatan

1. Definisi Sehat

Definisi sehat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah 1). dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), 2). yang mendatangkan kebaikan pada badan, 3). sembuh dari sakit, 4). baik dan dalam keadaan biasa (sebagai Kiasan), 5). boleh dipercaya atau masuk pada akal (tentang pendapat, usul, alasan, dan sebagainya), 6). berjalan dengan baik atau sebagaimana mestinya (tentang keadaan keuangan, ekonomi dan sebagainya), 7). berjalan dengan hati-hati dan baik (berkaitan dengan politik). Akan tetapi sehat

⁵² Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, hlm. 774

⁵³ S. S. Djam'an, *Islam dan Psikosomatik*, hlm. 13

dalam pembahasan ini lebih tepatnya pada definisi yang pertama dan kedua yang mana sehat diartikan sebagai keadaan baik segenap badan dan bagian-bagiannya atau sesuatu yang dapat mendatangkan kebaikan pada badan. Sementara kesehatan sendiri adalah keadaan (hal) sehat : kebaikan keadaan badan.⁵⁴

Menurut WHO (*World Health Organization*), sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.⁵⁵

Majelis Ulama Indonesia (MUI), dalam Musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai “kesehatan jasmaniah, rohaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya”⁵⁶

Dalam UU RI nomor 23 tahun 1992 kesehatan juga mengandung dimensi mental dan sosial: “Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sementara menurut Ade Hashman dalam bukunya yang berjudul *Kenapa Rasulullah Tidak pernah Sakit?*, mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari, seperti makan, minum, seks, kerja istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional.⁵⁷

Manusia yang sehat adalah manusia yang dapat melaksanakan semua fungsi manajemennya sebagai wakil Tuhan di muka bumi ini. Adapun indikator manusia yang sehat alami, antara lain manusia itu memiliki pola pikir sehat, pola perilaku sehat, pola makan sehat dan pola

⁵⁴Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*, hlm. 1241

⁵⁵Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*, Bumi Aksara, Jakarta, 1996, hlm. 4

⁵⁶M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, Mizan, Bandung, 1998, hlm. 182

⁵⁷Ade Hashman, *Kenapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit?*, Hikmah, Jakarta Selatan, 2009, hlm. 3

gerak yang sehat. Manusia yang tidak memiliki indikator di atas belum dikatakan sebagai wakil Tuhan di muka bumi ini sehingga manusia yang seperti ini dapat juga disebut manusia yang sakit atau manusia yang membutuhkan bantuan pengobatan baik secara rohani maupun jasmani.⁵⁸

Prof. Dr. dr. Dadang Harawi yang telah di kutip oleh Jumarodin dan Endang Sulistyowati, mengatakan bahwa manusia yang sakit adalah orang yang tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupannya sehari-hari, karena fisiknya yang sakit atau kejiwaannya yang sedang terganggu. Beliau mengatakan bahwa orang yang disebut sehat jangan hanya badannya, mentalnya, dan rasa sosialnya yang sehat saja, namun juga harus dilihat dari rohaninya (spiritualitasnya). Sehat rohani rujukannya ke arah baik atau tidaknya seseorang dalam beragama. Dahulu, Badan Kesehatan Dunia (WHO) pernah mengatakan bahwa orang yang sehat adalah orang yang sehat fisiknya, mentalnya, rasa sosialnya dan bebas dari cacat atau penyakit. Namun, sejak tahun 1984, pengertian itu sudah diubah WHO, yaitu dengan menambahkan unsur spiritual, rohani atau agama. Jadi istilah orang sehat sudah mulai ditinjau dari segi fisik, mental, sosial dan spiritual atau rohaninya.⁵⁹

Dr. John Knowles seperti yang telah dikutip oleh Ade Hashman mengatakan hampir 99% tubuh manusia lahir dalam kondisi sehat. Dalam tubuh kita ada suatu sistem yang memelihara keseimbangan seluruh sistem organ yang dalam bahasa medis dikenal dengan istilah *homeostasis*. Agar mekanisme *homeostasis* dalam tubuh manusia bisa bekerja dengan baik, maka manusia memerlukan pernafasan yang terpelihara, peredaran darah yang baik, pasokan energi yang proposional, kemampuan imunitas yang optimal, kurangnya paparan faktor toxin dari

⁵⁸Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, Diva Press, Yogyakarta, 2008, hlm. 209

⁵⁹Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, hlm. 210-211

lingkungan, keseimbangan pikiran dan pemenuhan kebutuhan psikologis dan spiritual.⁶⁰

Dalam keseharian, kita sering kali mengucapkan atau mendengar kata sehat wal afiat yang mana Quraish Shihab dalam bukunya *Wawasan al-Qur'an* menjelaskan kata 'afiat' dalam bahasa Arab, diartikan sebagai perlindungan Tuhan untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya hanya dapat diperoleh orang yang mengindahkan petunjuk-Nya. Kerena itu kata 'afiat' juga bisa bermakna sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sementara sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan.⁶¹

The Liang Gie sebagaimana yang telah dikutip oleh Jumarodin dan Endang, mengatakan bahwa orang dikatakan sehat jika intelektualnya, biologisnya, fisiknya, psikologisnya dan sosialnya sehat.⁶²

2. Macam-macam Kesehatan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan terbagi menjadi 3 macam, di antaranya:⁶³

a. Kesehatan Jasmani

Yang dimaksud dengan sehat jamani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan.⁶⁴

Jasmani sehat juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Cirinya antara lain: persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti: pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya (bukan hidup untuk

⁶⁰ Ade Hashman, *Kenapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit?*, hlm. 3

⁶¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, Mizan, Bandung, 1989, hlm. 182

⁶² Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam.*, hlm. 236

⁶³ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 1241

⁶⁴ In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*, hlm. 29

makan), manajemen tidur dan istirahatnya untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga.⁶⁵

b. Kesehatan Jiwa (psikis)

Kesehatan psikis menurut Zakiah Drajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.⁶⁶

Apabila psikologis (rohani) seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya.⁶⁷

Berikut merupakan ciri-ciri utama seseorang yang sehat jiwanya:

- 1) Memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya.

Orang yang beriman akan memfungsikan imannya sebagai kendali kehidupan yang tetap memiliki martabat sebagai manusia mulia. Selain itu mereka juga memiliki sandaran kuat ketika mengalami badai krisis yang berat

⁶⁵Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, hlm. 239

⁶⁶In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*, hlm. 29

⁶⁷Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* , hlm. 240

sekalipun, karena bebannya bisa dilimpahkan kepada Pelindungnya yaitu Allah.⁶⁸

2) Mampu membebaskan dirinya dari penyakit-penyakit hati

Penyakit hati yang sering menghinggapi manusia merupakan sumber gangguan mental. Yang termasuk penyakit hati, yaitu dengki, dendam, buruk sangka, pamer, sombong maupun tamak. Sifat iri hati memangsa kebaikan-kebaikan pelakunya karena si pelaku menghabiskan energi sibuk memikirkan persoalan orang lain dan berupaya agar nikmat pada orang lain tersebut lenyap begitu saja.⁶⁹

3) Mampu beradaptasi terhadap kenyataan

Dalam kehidupan manusia sehari-hari manusia berhadapan dengan berbagai kondisi ada yang menyenangkan dan ada pula yang tidak menyenangkan. Apabila ia mendapat kebahagiaan ia bersyukur dan apabila ia mendapat kemalangan ia bersabar. Ia selalu melihat nilai positif disetiap kemalangan yang menimpanya. Sementara orang yang tidak mampu beradaptasi dengan kenyataan pada umumnya memiliki mental yang labil selalu menyesali diri dan pihak lain dengan kondisi yang ada. Apabila mendapat nikmat ia sangat bahagia dan apabila mengalami kemalangan ia seakan-akan terpojok dan terhina.⁷⁰

4) Mampu memperoleh kepuasan dari upaya perjuangan hidupnya

Dengan bekerja manusia memperoleh karunia dari Allah yang harus disyukuri karena setiap orang memperoleh sesuatu

⁶⁸Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, Jakarta, 2009, hlm. 345

⁶⁹ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 346

⁷⁰ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 348

yang berbeda-beda sehingga kita tidak boleh merasa iri. Banyak orang yang tidak merasa puas dari apa yang telah diperolehnya dan selalu merasa kurang. Hal ini membuatnya tidak pernah bersyukur atas apa yang telah diperolehnya. Sikap iri hati pada bagian ini mendatangkan gangguan jiwa, rusaknya sendi-sendi moral dan agama karena hal itu seperti menolak apa yang telah diberikan Allah kepada kita.⁷¹

5) Lebih senang memberi daripada menerima

Al-Qur'an mendorong manusia untuk selalu memberi kepada orang yang membutuhkan. Orang yang sehat secara mental berperilaku senang manakala dapat membantu orang lain yang membutuhkan pada apa yang ia miliki. Ada rasa bahagia pada dirinya saat ia dapat berbagi dengan orang lain tanpa mengaharapkan memperoleh balasan yang lebih besar.⁷²

6) Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling menguntungkan

Manusia adalah makhluk sosial, ia tidak dapat bertahan hidup tanpa orang lain. Sementara hidup menyendiri dari kehidupan orang banyak merupakan hal yang sangat menyedihkan dan membawa dampak buruk pada kesehatan mental.⁷³

7) Bebas dari kecemasan atau ketegangan

Kecemasan merupakan salah satu penyebab ketegangan dalam diri manusia yang dapat berakibat pada kekacauan

⁷¹ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 352

⁷² Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 354

⁷³ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm 355

hormonal dan pengaruh kuat pada keseluruhan sistem kerja tubuh. Orang yang mentalnya sehat selalu berupaya membebaskan dirinya dari belenggu kecemasan dengan bertawakal kepada Allah dan menerima apapun yang terjadi setelah ia berusaha seoptimal mungkin.⁷⁴

8) Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian

Orang yang sehat mental berupaya mengalihkan masalah yang menghadangnya kepada hal-hal yang membangun. Sebab jika ada tekad untuk keluar dari suatu masalah maka di sanapun Allah akan membantu apalagi jika orang tersebut menumbuhsururkan ketakwaannya.

9) Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama

Yang membedakan manusia dengan hewan adalah kepekaan dan kesetiakawanan sosial. Manusia memiliki ras simpati dan empati terhadap penderitaan sesamanya dan perasaan itu bersifat instingtif namun bisa tumpul tergantung lingkungannya.⁷⁵

c. Kesehatan Masyarakat

Kesehatan masyarakat adalah upaya-upaya untuk mengatasi masalah sanitasi yang mengganggu kesehatan. Kegiatan menopang terwujudnya kesehatan masyarakat antara lain meliputi:

1) Kebersihan pakaian

Seorang muslim hendaknya memiliki pola hidup yang bersih dan menjadi mujahid yang gigih dalam mewujudkan pribadi yang bersih terutama tentang kebersihan pakaian seperti

⁷⁴ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm 357

⁷⁵ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 361

yang disebutkan dalam Q.S. al-Muddaṣṣir/74: 1-7. Bersih dari najis merupakan syarat sah amal terutama saat shalat.

Istilah *al-ṭaharah* (kesucian) di dalam al-Qur'an memiliki cakupan makna yang luas dan mendalam, tidak hanya meliputi kebersihan fisik, seperti badan, pakaian, rumah ibadah, air makanan, minuman tapi juga berkaitan dengan kesucian jiwa. Apabila lingkungan hidup menjadi sehat; semangat dan motivasi kerja menjadi tinggi. Jika kebersihan lingkungan tersebut dipadukan dengan kebersihan batin maka manusia akan merasakan kebahagiaan lahir dan batin.⁷⁶

2) Kualitas makanan

Al-Qur'an menekankan bahwa makanan itu harus memenuhi kualifikasi *ḥalālan ṭayyiban* (halal dan baik). Makanan haram adalah makanan yang dilarang oleh agama pemakannya, seperti babi, bangkai, darah ataupun makanan yang tidak diijinkan oleh pemiliknya untuk dimakan. Sementara halal adalah kebalikannya. Sementara *ṭayyiban* adalah makanan yang tidak mengandung zat berbahaya dan bisa mendatangkan dan menjamin kesehatan.⁷⁷

3) Memberi ASI yang sempurna pada balita

Pada Q.S. al-Baqarah/2: 233 menganjurkan kepada para ibu yang mempunyai belita agar memberinya ASI secara sempurna kepada si anak selama dua tahun berturut-turut. Anjuran itu mengandung hikamah bagi kesehatan si anak sekaligus untuk mengembangkan anak-anak yang sehat, membina generasi muda yang kuat dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. ASI merupakan makanan yang

⁷⁶ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 373

⁷⁷ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 378

terbaik bagi bayi karena di dalamnya mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi serta mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi dari berbagai kuman penyakit.⁷⁸

4) Perbaikan kualitas dan sistem sanitasi

Sanitasi adalah perilaku disengaja dalam pembudayaan hidup bersih dengan maksud mencegah manusia bersentuhan langsung dengan kotoran dan bahan buangan berbahaya lainnya dengan harapan usaha ini dapat meningkatkan kesehatan manusia. Sanitasi berhubungan erat dengan upaya penyehatan lingkungan, pengelolaan limbah, sampah, dan penataan saluran dan buangan air di lingkungan tempat tinggal.⁷⁹

Selain itu kalau sosial seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus akrab dengan keluarganya, tetangganya, masyarakatnya, rekan kerjanya dan alam sekitarnya. Penampilannya apa adanya, wajar dan tidak berlebihan. Kehidupan dijalani sesuai dengan aturan yang ada disekitarnya.

3. Kesehatan Dalam Perspektif Islam

Agama Islam berbeda dari agama-agama yang datang sebelumnya. Islam datang sebagai agama yang di dalamnya terdapat kepentingan duniawi dan ukhrawi secara seimbang. Tidak sekedar terbatas jalur hubungan antara tuhan dengan hamba saja (vertikal), akan tetapi juga sebuah agama yang menegakan daulat dan pemerintahan (horizontal) yang di dalamnya mengandung aturan tentang politik, hukum, militer, pertahanan, ekonomi, kemasyarakatan, dan moral secara sempurna.⁸⁰ Selain itu perhatian Islam terhadap kesehatan manusia lebih

⁷⁸ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 382

⁷⁹ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, hlm. 384

⁸⁰ Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam.*, hlm. 4

unggul dibandingkan perhatian pemerintah terhadap masyarakatnya, karena menjaga kesehatan jasmani dan rohani dari berbagai macam penyakit merupakan bagian dari misi (risalah) ajaran islam, dan bagian dari pelaksanaan syari'at islam.⁸¹

M. Quraish Shihab dalam bukunya "*Membumikan al-Qur'an*" mengatakan bahwa, para ulama Islam sepakat bahwa ajaran agama Islam bertujuan untuk memelihara lima hal pokok, yaitu agama, jiwa, akal, kehormatan, dan kesehatan. Setiap usaha yang mendukung tercapainya sesuatu dari tujuan tersebut walaupun belum ditemukan dalam al-Qur'an atau as-Sunnah, mendapat dukungan penuh dari ajaran Islam.⁸²

Terkait dengan kesehatan fisik, Rasulullah SAW, bersabda:

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ). فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: (فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَتَمَّ، فَإِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُؤُوجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِجْلَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ). فَشَدَّدْتُ فَشَدَّدَ عَلَيَّ. قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً؟. قَالَ: (فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامَ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ). قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟. قَالَ: (نِصْفَ الدَّهْرِ). فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبِرَ: يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُحْمَةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.⁸³

Artinya: "Telah menyampaikan kepadaku 'Abdillah bin 'Amr bin 'Āsam ra, Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menemuiku, lalu beliau bersabda: "ya Abdullah, Aku memperoleh berita bahwa kamu bangun di malam hari dan berpuasa di siang hari, benarkah itu?" Aku menjawab; "Benar." Beliau bersabda: "Jangan kamu lakukannya; namun tidur dan bangunlah,

⁸¹Hamad Hasan Raqith, *Hidup Sehat Cara Islam; Seluk Beluk Kesehatan dan Penjagaannya*, hlm.18

⁸² M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an; Fungsi Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Mizan, Bandung, 2007, hlm. 447

⁸³ Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail Ibn Ibrahim Ibn Maghirah ibn Bardizbah, *Shahih Bukhari*, Maktabah 'Ibadi al-Rahman, Mesir, 2008, hlm. 235

berpuasa dan berbukalah. Karena tubuhmu memiliki hak atas dirimu, kedua matamu memiliki hak atas dirimu, tamumu memiliki hak atas dirimu, istrimu memiliki hak atas dirimu. Sungguh, semoga panjang umur dan cukup bagimu berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, dan suatu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipatnya, itulah puasa Dahr." Abdullah bin 'Amru berkata; "Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras kepadaku, lalu kataku; "Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?". Beliau bersabda: "Berpuasalah tiga hari setiap Jum'at." Abdullah bin 'Amru berkata; "Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras kepadaku, lalu kataku; "Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?" Beliau bersabda: "Kalau begitu, berpuasalah seperti puasanya Nabiullah Daud." Aku bertanya; "Bagaimana puasa Nabiullah Daud?" Beliau bersabda: "Yaitu puasa setengah zaman (sehari puasa sehari berbuka)." (H.R. Bukhārī)

Hadits ini merupakan teguran Nabi kepada para sahabat yang melampaui batas dalam beribadah sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan dan menyebabkan kesehatannya terganggu. Adapun prinsip kesehatan fisik secara umum dikenal sebagai pencegahan lebih baik daripada pengobatan.⁸⁴

Selain upaya pencegahan timbulnya penyakit di atas, islam juga memerintahkan agar berobat jika ditimpa penyakit. Nabi SAW bersabda:

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ قَالَ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَصْحَابَهُ كَأْتَمًا عَلَى رءُوسِهِمُ الطَّيْرِ، فَسَلَّمْتُ ثُمَّ قَعَدْتُ، فَجَاءَ الْأَعْرَابُ مِنْ هَهْنَا وَهَهْنَا، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَنْتَدَاوَى؟ فَقَالَ: "تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: أَهْرَمٌ".⁸⁵

Artinya : “*Dari Usāmah bin Syarīk ia berkata; Saya mendatangi Nabi shallallahu 'alaihi wasallam sementara para sahabatnya berada di sisi beliau, seperti di atas kepala-kepala mereka terdapat burung. Kemudian saya mengucapkan salam atasnya dan duduk. Setelah itu, datanglah orang-*

⁸⁴Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam.*, hlm. 227

⁸⁵ Imam Abu Dawud Sulaiman ibn al-Asy'ats ibn Ishāq al-Sijistany, *Sunan Abu Dawud*, hlm. 219

orang A'rab dan bertanya kepada beliau, 'Wahai Rasulullah, haruskah kami berobat?' beliau menjawab, 'Ya, karena Allah tidak pernah menurunkan penyakit, kecuali Dia juga menurunkan obatnya, kecuali untuk satu penyakit, yaitu kepikunan.'" (HR. Abu Dāwud)

Selain itu mengingat pentingnya kesehatan dalam Islam maka permohonan kesehatan selalu dipanjatkan dalam do'a rutin sehari-hari tiap muslim dalam shalatnya:

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاجْبُرْنِي وَارْفَعْنِي وَارزُقْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَأَعْمُرْنِي

Artinya: “Ya Allah, ampunilah dosaku, balas kasihnilah aku dan cukupkanlah segala kekuranganku dan angkatlah derajatku dan berilah rizki kepadaku dan berilah aku petunjuk dan berilah kesehatan kepadaku dan berilah ampunan kepadaku”⁸⁶

Secara umum, prinsip kesehatan dalam islam, antara lain:

- a. Agama Islam bertujuan memelihara agama, jiwa, akal, kesehatan, harta dan keturunan umat manusia
- b. Anggota badan dan jiwa merupakan milik Allah SWT yang dikaruniakan kepada manusia agar dimanfaatkan, bukan untuk disalahgunakan atau diperjualbelikan
- c. Penghormatan dan hak asasi manusia dianugerahkan kepada seluruh manusia tanpa membedakan ras dan agama
- d. Larangan merendahkan derajat manusia baik yang hidup maupun yang mati
- e. Jika ada pertentangan kepentingan antara orang yang hidup dan orang yang mati, maka dahulukanlah kepentingan orang yang hidup.⁸⁷

Bukanlah hal yang berlebihan apabila konsep hidup sehat dalam Islam menjadi bagian penting dalam aturan syariat Islam itu sendiri. Islam yang merupakan sistem nilai yang terpadu memuat aturan yang lengkap dan menyeluruh, meliputi spektrum garis besar hidup keseharian.

⁸⁶Moh. Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, Toha Putra, Semarang, hlm. 47

⁸⁷Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam.*, hlm. 230

Bagaimana seorang muslim makan, minum berpakaian, menjaga kebersihan, melakukan aktivitas fisik, mengelola kehidupan emosi mememanajemen dirinya dalam pokok-pokok besarnya diatur oleh syariat. Tidak ada ajaran lain yang secara tekstual mengatur detail hal-hal tersebut.⁸⁸

Perhatian Islam dalam upaya menjaga kesehatan bersifat merata dan meluas bagi semua kalangan mulai dari orang tua, anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan karena kesehatan dalam Islam ada kaitannya dengan pelaksanaan kewajiban dalam ibadah, ajaran dan sunnah dalam Islam. Misalnya saja ibadah sholat dan sesuatu yang menyertainya seperti bersuci, tempat dan pakaian yang suci maka hal ini mengandung kesehatan, puasa merupakan suatu ibadah kepada Allah yang di dalamnya ternyata terkandung kesehatan,⁸⁹

Dari berbagai penelitian memang kedudukan agama sangat berhubungan dengan manfaatnya di bidang klinik. Tolak ukur yang digunakan misalnya, keadaan seseorang akan kepercayaannya, seperti rutinitas melakukan ibadah sehari-hari, doa dan membaca kitab suci atau munculnya berbagai pertanyaan tentang hubungan vertikal antara hamba dan Pencipta. Dalam hal kemampuan mengatasi penderitaan dan penyembuhan ternyata mereka yang religious lebih mampu mengatasi dan proses penyembuhan penyakit lebih cepat.⁹⁰

⁸⁸ Ade Hashman, *Kenapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit?*, hlm. 48

⁸⁹ Hamad Hasan Raqith, *Kenapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit?*, hlm. 28-29

⁹⁰ Dadang Harawi, *al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dhana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1999, hlm.17-18