

TAFSIR DAN HADITS TEMATIK TENTANG KESEHATAN

Fadliyanur*

Abstrak

Menjaga kesehatan diri sendiri merupakan kewajiban yang harus diemban oleh seluruh umat manusia terlebih khusus kepada umat Islam. Karena hal tersebut termasuk akhlak terhadap diri sendiri.

Islam mengajarkan kepada kita untuk selalu menjaga kesehatan baik itu kesehatan jasmani maupun rohani untuk tujuan menuntut ilmu agama dan beribadah kepada Allah Swt. sebagai bekal kehidupan di akhirat.

Banyak ayat Alquran dan hadis yang menjelaskan tentang menjaga kesehatan diri sendiri yang akan dibahas pada tulisan di bawah ini.

Kata kunci: Tafsir, Hadits, Kesehatan.

A. Pendahuluan

Untuk menjaga kelestarian masyarakat Islam, syari'at Islam telah menetapkan tujuan-tujuan luhur yang dilekatkan pada hukum-hukumnya. Tujuan-tujuan luhur tersebut mencakup delapan tujuan yaitu: Pemeliharaan atas keturunan (*al-muhafazhatu 'ala an-nasl*), Pemeliharaan atas akal (*al-muhafazhatu 'ala al-'aql*), Pemeliharaan atas kemuliaan (*al-muhafazhatu 'ala al-karamah*), Pemeliharaan atas jiwa (*al-muhafazhatu 'ala an-nafs*), Pemeliharaan atas harta (*al-muhafazhatu 'ala al-mal*), Pemeliharaan atas agama (*al-muhafazhatu 'ala ad-din*), Pemeliharaan atas

*Penulis adalah dosen pada Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Lambung Mangkurat Prodi Teknik Mesin.

keamanan (*al-muhafazhatu 'ala al-amn*), Pemeliharaan atas negara (*al-muhafazhatu 'ala ad-dawlah*).¹

Potensi kehidupan yang ada pada diri manusia ada 2 (dua); (1) Akal; (2) Nafsu (jiwa). Nafsu ini terkait dengan kebutuhan jasmaniah (*hajjah 'udhawiyah*) maupun *gharaiz* (naluri-naluri).² Naluri manusia ada 3 (tiga) macam, yaitu: Naluri beragama (*ghraizah tadayyun*), Naluri untuk melestarikan jenis/keturunan (*gharizah naw'*) dan Naluri untuk mempertahankan eksistensi diri (*gharizah baqa'*)³

Sehat adalah (1) baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dr sakit); waras: sampai tua ia tetap sehat karena rajin berolahraga; (2) (yang) mendatangkan kebaikan pada badan: makanan dan lingkungan yang sehat diperlukan bagi pertumbuhan anak-anak; (3) sembuh dari sakit: dokter yang merawatnya menyatakan ia telah sehat dan boleh pulang segera; (4) baik dan normal (tt pikiran); (5) boleh dipercaya atau masuk akal (tt pendapat, usul, alasan, dsb); (6) berjalan dengan baik atau sebagaimana mestinya (tt keadaan keuangan, ekonomi, dan lain sebagainya); (7) dijalankan dengan hati-hati dan baik-baik (tt politik dan lain sebagainya).⁴ Tujuan luhur tersebut juga berkaitan dengan kesehatan baik akal, jasmani, maupun naluri.

B. Kesehatan Akal

Akal (rasio) berasal dari bahasa Arab: *al-'aql*; maknanya sama (sinonim) dengan *al-idrak* (*nalar*) dan *al-*

¹Muhammad Husain Abdullah. *Studi Dasar-Dasar Pemikiran Islam*. Bogor. Pustaka Thariqul Izzah. Cetakan V Jumadits Tsani 1432 H - Mei 2011. Penerjemah: Zamroni. h.99-103

²Arief B. Iskandar. *Tetralogi Dasar Islam*. Bogor. Al-Azhar Press. Cetakan II, November 2010 – Dzulhijjah 1431 H. h.74

³*Ibid.* h. 81.

⁴<http://kamusbahasaindonesia.org/sehat/mirip> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 02.55 Wita

fikr (pikiran). Akal yaitu potensi yang diberikan Allah swt kepada manusia sebagai hasil dari adanya potensi pengikat (*khasiyat rabthi*) yang ada pada otak manusia. Potensi ini adalah menghukumi atas realita yaitu pemindahan pengindraan terhadap realita pada otak beserta adanya informasi-informasi terdahulu yang menafsiri realita ini.

Manusia dengan potensi berpikirnya mengungguli hewan. Akal (*al-aqlu*) ini mempunyai empat komponen (unsur), yaitu otak (*dimag*) yang sehta, realita yang terindera (*waqi'*), indra (*al-hawas*), dan informasi-informasi sebelumnya (*ma'lumat sabiqah*).⁵

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “afiat” dipersamakan dengan “sehat”. Afiat diartikan sehat dan kuat, sedangkan sehat (sendiri) antara lain diartikan sebagai keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Dalam kamus bahasa Arab, kata afiat diartikan sebagai “perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya”. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata afiat dapat diartikan sebagai: “berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya.”⁶

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ

الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk

⁵ Muhammad Husain Abdullah. *Mafahim Islamiyah*. Bangil. Al-Izzah. 2003. Penerjemah: M. Romli. h.29-30

⁶ <http://media.isnet.org/islam/Quraish/Wawasan/Kesehatan1.html>
diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 03.00 Wita

perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. (QS. Al-Maidah: 90)

Allah Swt. Berfirman melarang hamba-hamba-Nya yang beriman meminum *khamr*. Imam Ahmad telah meriwayatkan pula dari Gundar dan lain-lainnya, dari Syu'bah, dari Mansur, dari Salim, dari Nabit ibnu Syarit, dari Jaban, dari Abdullah ibnu Amr, dari Nabi Saw yang telah bersabda:

Tidak dapat masuk surga orang yang suka menyebut-nyebut pemberiannya, orang yang suka menyakiti kedua orangtuanya, dan tidak (pula) pecandu *khamr*.⁷

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ فَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

“*Hai orang-orang yang beriman apabila dikatakan kepadamu ‘berlapang-lapanglah dalam majelis’ maka lapangkanlah niscaya Allah akan member kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan ‘berdirilah kamu’ maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan*”. (Q.S al-Mujadalah: 11)

Ayat di atas tidak menyebut secara tegas bahwa Allah akan *meninggikan* derajat orang berilmu. Tetapi menegaskan bahwa mereka memiliki *derajat-derajat* yakni lebih tinggi sekedar beriman. Tidak disebutkan kata *meninggikan* itu,

⁷Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 7 al- Maidah 83 s.d al-An'am 110*. Bandung. Sinar Baru Algensindo. Cetakan Ketiga; 2007. Penerjemah: Bahrun Abu bakar, Lc. h.30&58

sebagai isyarat bahwa sebenarnya ilmu yang didmilikinya itulah yang berperanan besar dalam ketinggian derajat yang diperolehnya, bukan akibat dari faktor di luar ilmu itu.

Tentu saja yang di maksud dengan *alladzînaûtu al-‘ilmu/yang diberi pengetahuan* adalah mereka yang beriman dan menghiasi diri mereka dengan pengetahuan. Ini berarti ayat di atas membagi kaum beriman kepada dua kelompok besar, yang pertama sekedar beriman dan beramal shaleh, dan yang kedua beriman dan beramal shaleh serta memiliki pengetahuan. Derajat kelompok kedua ini menjadi lebih tinggi, bukan saja karena nilai ilmu yang disandangnya, tetapi juga amal pengajarannya kepada pihak lain secara lisan, atau tulisan maupun dengan keteladanan.

Ilmu yang di maksud ayat di atas bukan hanya ilmu agama tetapi ilmu apapun yang bermanfaat. Dalam QS. 35: ayat 27-28. Allah meguraikan sekian banyak mahluk Ilahi, dan fenomena alam, lalu ayat tersebut ditutup dengan menyatakan bahwa: yang takut dan kagum kepada Allah dari hamba-hambanya hanyalah ulama, ini menunjukkan bahwa ilmu dalam pandangan al-Qur’an bukan hanya ilmu agama. Di sisi lain juga menunjukkan bahwa ilmu haruslah menghasilkan *khasyyah* yakni rasa takut dan kagum kepada Allah, yang pada gilirannya mendorong yang berilmu untuk mengamalkan ilmunya serta memanfaatkan untu kepentingan makhluk, Rasul sering kali berdo’a (aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat).⁸

أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ ﴿٦٨﴾

“Maka apakah mereka tidak memperhatikan perkataan (Kami), atau apakah telah datang kepada mereka apa yang

⁸ <http://bumiparinitakitta.blogspot.com/2013/01/tafsir-al-misbah-qs-al-mujadalah-ayat-11.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 03.55 Wita

tidak pernah datang kepada nenek moyang mereka dahulu?” (QS Al-Mu’minun [23] : 68).

Ditafsirkan A. Hassan mengapakah mereka tidak mau memperhatikan isi-isi Qur’an itu? Apakah kedatangan Muhammad sebagai Rasul itu satu urusan luar biasa yang belum pernah terjadi pada datuk-nenek mereka yang dahulu?⁹

إذا حكم الحاكم فاجتهد فأصاب فله أجران، وإذا حكم فاجتهد ثم أخطأ ولما بعث النبي معاذ بن جبل إلى اليمن قاضياً، قال له: (كيف تقضي إذا عرض لك قضاء؟) قال: أقضي بكتاب الله تعالى، قال: فإن لم تجد؟ قال: فبسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: فإن لم تجد؟ قال: أجتهد رأيي ولا آلو، قال معاذ: فضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم في صدري وقال: الحمد لله الذي وفق رسول رسول الله لما يرضي رسول الله

Ketika Nabi mengutus Sahabat Muadz bin Jabal ke Yaman sebagai hakim Nabi bertanya: Bagaimana cara kamu menghukumi suatu masalah hukum? Muadz menjawab: Saya akan putusan dengan Quran. Nabi bertanya: Apabila tidak kamu temukan dalam Quran? Muadz menjawab: Dengan sunnah Rasulullah. Nabi bertanya: Kalau tidak kamu temukan? Muadz menjawab: Saya akan berijtihad dengan pendapat saya dan tidak akan melihat ke lainnya. Muadz berkata: Lalu Nabi memukul dadaku dan bersabda: Segala puji bagi Allah yang telah memberi pertolongan pada utusannya Rasulullah karena Nabi menyukai sikap Muadz. (Hadits Riwayat Ahmad, Abu Daud dan Tirmidzi)

Hadits ini memberi dorongan melakukan ijtihad hingga dikatakan oleh Rasulullah *Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam* bahwa mujtahid mendapat pahala atas ijtihadnya

⁹ A. Hassan. *Tafsir al-Furqan*. Bangil. Persatuan. 1987. h.670

meskipun seandainya ijtihadnya itu belum benar. “*Barang siapa yang melakukan ijtihad dengan pendapatnya lalu ijtihadnya itu benar maka ia mendapat dua pahala, tetapi jika ia salah (dalam ijtihadnya) ia mendapat satu pahala.*” (Bukhari, an-Nasai, Ibnu Majah, dan Imam Ahmad).

Hukum ijtihad dapat menjadi fardhu ‘ain, dapat pula fardhu kifayah, dan dapat menjadi mandub (sunat), sesuai dengan kedudukan ijtihad dan kebutuhan serta hukum yang dirumuskan oleh mujtahid melalui ijtihad dan keterkaitan hukum ini dengan diri mujtahid atau orang lain. Bidang ijtihad adalah hal-hal yang tidak diketahui secara pasti dalam Agama yang telah disepakati oleh umat berupa syara’ yang jelas yang ditetapkan dengan nash-nash yang ditetapkan dengan nash-nash qath’i.¹⁰

Kesimpulannya manusia akan sehat secara akal jika dalam keadaan baik empat komponen (unsur) akal (*al-aqlu*) yaitu otak (*dimag*) yang sehat, realita yang terindera (*waqi*), indra (*al-hawas*), dan informasi-informasi sebelumnya (*ma’lumat sabiqah*). Karena kita muslim maka dalam mewujudkan sehat secara akal terikat dengan hukum syara. Beberapa contohnya adalah tidak meminum khamar, menuntut ilmu, tadabbur isi al-Qur’an dan berijtihad jika tidak ditemukan dalam al-Qur’an dan sunnah Rasulullah.

C. Kesehatan Jasmani

Ciri khas kebutuhan jasmaniah manusia:

1. Muncul dari karena dorongan dari dalam (internal) sebagai hal yang alami. Contoh: Kebutuhan manusia untuk makan didorong oleh rasa lapar; kebutuhan untuk minum didorong oleh rasa haus; kebutuhan untuk

¹⁰ <http://www.hasanalbanna.com/ijtihad/> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 05.05 WIta

istirahat/tidur didorong oleh rasa kantuk; kebutuhan untuk buang hajat didorong oleh rasa *kebelet*.

2. Jika tidak dipenuhi akan berisiko secara fisik; bisa sakit bahkan menimbulkan kematian. Contoh: manusia butuh makan saat lapar, butuh minum ketika haus, butuh tidur/istirahat manakala ngantuk, dan butuh buang air besar/kecil saat *kebelet*. Jika masing-masing kebutuhan itu tidak segera dipenuhi, tentu akan berisiko buruk bagi manusia secara fisik, bahkan bisa menimbulkan kematian. Realitas kebutuhan jasmaniah pada manusia ini juga diakui oleh Allah dalam al-Qur'an (Lihat, misalnya: Q.S ar-Rum [30]: 23; Q.S al-Mu'minin [23]: 33; Q.S al-Maidah [5]: 3)¹¹

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ
 فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (Q.S ar-Rum: 23)

Apa yang disebutkan dalam ayat tersebut adalah dalil yang menunjukkan kasih sayang Allah Subhaanahu wa Ta'aala dan sempurnanya hikmah-Nya, karena hikmah-Nya menghendaki agar manusia diam pada waktu tertentu untuk beristirahat dan bertebaran lagi pada waktu yang lain untuk masalah agama dan dunia mereka, dan hal itu tidaklah sempurna kecuali dengan adanya pergantian malam dan

¹¹ Arief B. Iskandar. *Tetralogi Dasar Islam Pelengkap Materi Dasar Islam*. h.80

siang. Zat yang sendiri mengatur itu Dialah yang berhak diibadahi. Yakni mendengarkan sambil memikirkan.¹²

وَقَالَ الْمَلَأَمِنَ قَوْمِهِ الَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِإِيقَاءِ الْآخِرَةِ وَأَتْرَفْنَاهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا مَا هَذَا إِلَّا الْبَشَرُ مِثْلُكُمْ يَا كُلُّ مِمَّا تَأْكُلُونَ مِنْهُ وَيَشْرَبُونَ مِمَّا تَشْرَبُونَ ﴿٣٣﴾

“Dan berkatalah pemuka-pemuka yang kafir di antara kaumnya dan yang mendustakan akan menemui hari akhirat (kelak) dan yang telah Kami mewahkan mereka dalam kehidupan di dunia: “(Orang) ini tidak lain hanyalah manusia seperti kamu, dia makan dari apa yang kamu makan, dan meminum dari apa yang kamu minum.” (Q.S al-Mu’minun: 33)

(yaitu) pada hari (ketika) kamu berpaling ke belakang (lari), tidak ada seorang pun yang mampu menyelamatkan kamu dari (azab) Allah. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, niscaya tidak ada seorang pun yang mampu memberi petunjuk. Hal itu, karena hidayah di Tangan Allah Subhaanahu wa Ta'aala. Jika Dia menghalangi hamba-Nya dari memperoleh hidayah karena Dia mengetahui bahwa ia tidak layak memperolehnya disebabkan keburukannya, maka tidak ada jalan untuk memberinya petunjuk.¹³

Yakni di mana kelebihanannya di atas kamu? ¹⁴

¹² <http://www.tafsir.web.id/2013/03/tafsir-ar-ruum-ayat-17-32.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 05.40 Wita

¹³ <http://www.tafsir.web.id/2013/04/tafsir-al-mumin-ayat-23-33.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 06.05 Wita

¹⁴ <http://www.tafsir.web.id/2013/03/tafsir-al-muminun-ayat-22-41.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 06.00 Wita

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ
 وَالْمُنْخَبِقَةُ وَالْمُتَوَفَّوَةٌ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالطَّيْحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا
 ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ
 الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ
 أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا
 فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِيْمِهِ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣﴾

“Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembeliknya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barang siapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q.S al-Maidah: 3)

Ayat di atas dinyatakan oleh Allah SWT dalam konteks keharaman bangkai, darah, daging babi dan sebagainya. Benda-benda tersebut kemudian dibolehkan oleh Allah SWT untuk orang-orang dalam kondisi terpaksa,

semata-mata untuk mempertahankan hidupnya. Karena jika tidak memakannya, dia akan mengalami kematian.¹⁵

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ (اللفظ لالبخاري)

“Ketahuilah bahwa dalam diri ini terdapat segumpal daging, jika dia baik maka baiklah seluruh tubuh ini dan jika dia buruk, maka buruklah seluruh tubuh; ketahuilah bahwa dia adalah hati (jantung).” (HR al-Bukhari dan Muslim -redaksi lafazh dari al-Bukhari-)

عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- يَقُولُ « مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُتَمَنُّ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشْرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ

“Dari Miqdam bin Ma’dikariba berkata: Saya pernah mendengar Rasulullah SAW bersabda “tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekedar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga), jika tidak bisa demikian, maka hendaklah ia memenuhi sepertiga lambungunya untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk bernafas” (HR. At-Tirmidzi)

سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْحَمْرِ فَنَهَاهُ أَوْ كَرِهَهُ أَنْ يَصْنَعَهَا فَقَالَ إِنَّمَا أَصْنَعُهَا لِلدَّوَاءِ فَقَالَ إِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ وَلَكِنَّهُ دَاءٌ

¹⁵ Hafidz Abdurrahman. *Diskursus Islam Politik Spiritual*. Bogor. Al-Azhar Press. 2004. h.49

“Dia pernah bertanya kepada Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam mengenai khamar, maka beliau pun melarangnya atau benci membuatnya. Lalu dia berkata, “Saya membuatnya hanya untuk obat.” Maka beliau bersabda, “Khamar itu bukanlah obat, akan tetapi dia adalah penyakit.” (HR. Muslim no. 1984)¹⁶

Kesimpulannya manusia akan sehat secara jasmaniah jika dalam keadaan baik terpenuhinya kebutuhan jasmaniah manusia yaitu makan, minum, istirahat/tidur dan buang air besar dan kecil. Karena kita muslim maka dalam memenuhi kebutuhan jasmaniah terikat dengan hukum syara. Beberapa contoh aturannya adalah diharamkan makan bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan) yang disembelih untuk berhala. Selain itu, juga diharamkan meminum khamar.

D. Naluri

Sinonim naluri adalah insting.¹⁷ Insting adalah penginderaan terhadap fakta dengan perantaraan indera, sehingga ia bisa mengidentifikasi sesuatu apakah bisa memenuhi kebutuhannya atau tidak.¹⁸

Naluri manusia adalah *khasiyyat* yang merupakan fitrah penciptaannya supaya manusia bisa mempertahankan

¹⁶ <http://doktermuslimyonirazer.blogspot.com/2012/10/hadistentang-kesehatan.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 06.25 WIta

¹⁷ <http://www.sinonimkata.com/sinonim-159399-naluri.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 06.50 Wita

¹⁸ Muhammad Muhammad Ismail. *RE-freshing Pemikiran Islam*. Bangil. Al-Izzah. 2004. Penerjemah: A. Haidar. h.122

eksistensi, keturunan dan mencari petunjuk mengenai keberadaan Sang Pencipta.¹⁹

Berbeda dengan kebutuhan jasmaniah, kebutuhan yang bersifat naluriah memiliki ciri khas:

1. Muncul karena adanya rangsangan dari luar. Rangsangan ini bisa berupa realitas dan bisa juga berupa pemikiran. Contoh: Seorang lelaki normal akan serta-merta bangkit hasrat seksualnya saat melihat realitas berupa wanita cantik yang auratnya terbuka dan berpakaian seksi; seorang akan bekerja mencari makan untuk mempertahankan hidupnya; seseorang akan berdoa kepada Tuhan saat ditimpa kesulitan; dll.
2. Jika tidak segera dipenuhi hanya berisiko secara psikis, tidak secara fisik. Contoh: seseorang yang bangkit hasrat seksualnya tidak akan mendapatkan risiko sakit secara fisik atau risiko kematian ketika hasratnya itu tidak dipenuhi; seseorang yang tidak bekerja mencari nafkah tidak akan mendapatkan risiko secara fisik atau risiko kematian saat dirinya tidak bekerja atau tidak punya pekerjaan; seseorang juga tidak akan mendapatkan risiko secara fisik atau bahkan risiko kematian jika dirinya tidak berdoa kepada Tuhan saat ditimpa kesusahan, dst. Tidak adanya pemenuhan masing-masing naluri ini hanya akan berdampak buruk secara psikis, tidak secara fisik.

Masing-masing naluri manusia ini bersifat laten (tersembunyi). Namun demikian, keberadaannya bisa ditunjukkan oleh sejumlah gejalanya yang khas. Naluri beragama, misalnya, ditunjukkan oleh gejala berupa sikap manusia yang selalu bergantung pada sesuatu yang dianggap lebih berkuasa atas dirinya, menyucikan sesuatu (*taqdis*), menyembah sesuatu (ibadah) dll. Naluri melestarikan keturunan ditunjukkan oleh gejala berupa kecendrungan

¹⁹Hafidz Abdurrahman. *Diskursus Islam Politik Spiritual*. h. 51.

seksual, sifat kebapakan pada pria, sifat ekibuan pada wanita, dll. Naluri mempertahankan eksistensi diri ditunjukkan oleh upaya manusia untuk bekerja mencari makan, menuntut ilmu untuk memperluas pengetahuan, atau menambah keterampilan. Gejala berupa marah ketika dihina, sedih saat dicaci, senang dan gembira manakala dipuji dan dipuja, membela diri atau melawan ketika hendak dcederai, dll juga merupakan penampakan dari naluri ini. Realitas keberadaan naluri manusia ini juga diakui oleh Allah di dalam al-Qur'an (Lihat, misalnya: Q.S al-baqarah [2]: 124; Yusuf [12]: 24; az-Zumar [39]: 4).²⁰

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا خَوَّلَهُ نِعْمَةً مِنْهُ نَسِيَ مَا كَانَ يَدْعُو إِلَيْهِ مِنْ قَبْلُ وَجَعَلَ لِلَّهِ أَنْدَادًا لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ قُلْ تَمَتَّعْ بِكُفْرِكَ قَلِيلًا إِنَّكَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ ۗ

Dan apabila manusia itu ditimpa kemudaratan, dia memohon (pertolongan) kepada Tuhannya dengan kembali kepada-Nya; kemudian apabila Tuhan memberikan nikmat-Nya kepadanya lupalah dia akan kemudaratan yang pernah dia berdoa (kepada Allah) untuk (menghilangkannya) sebelum itu, dan dia mengada-adakan sekutu-sekutu bagi Allah untuk menyesatkan (manusia) dari jalan-Nya. Katakanlah: Bersenang-senanglah dengan kekafiranmu itu sementara waktu; sesungguhnya kamu termasuk penghuni neraka”. (Q.S az-Zumar: 8)

Yaitu di saat terdesak ia berendah diri memohon pertolongan hanya kepada Allah semata, tiada sekutu bagi-Nya.²¹

²⁰Arief B. Iskandar. *Tetralogi Dasar Islam Pelengkap Materi Dasar Islam*. h. 81-82

²¹Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir ad-Dimasyqi. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 23 Yasin 22 s.d az-Zumar 31*. Penerjemah: Bahrnun Abu Bakar, (Bandung. Penerbit Sinar Baru Algesinso. 2004). h. 345

Al-Imam Al-Bukhari rahimahullahu di dalam Shahihnya membuat sebuah bab dengan judul Dibencinya beribadah secara berlebihan. Kemudian beliau membawakan hadits ‘Aisyah radhiyallahu ‘anha:

“Nabi Saw suatu hari masuk menemui Aisyah radhiyallahu ‘anha. Pada waktu itu ada seorang wanita di sisinya. Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bertanya, “Siapakah wanita itu?” Aisyah menjawab, “Fulanah, dia sedang menceritakan tentang (lamanya) shalat malamnya. ” Maka Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam membimbing, “Cegahlah dia, hendaknya kalian beramal sesuai dengan kemampuan. Demi Allah, Allah tidak akan jemu sampai kalian sendiri yang merasa jemu. Aisyah ra mengabarkan juga bahwa ibadah yang paling beliau senangi adalah ibadah yang selalu dijaga oleh pelakunya. (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Tentang alasan dibencinya beribadah secara berlebihan, Al-Hafizh Ibnu Hajar rahimahullahu menukil pernyataan Ibnu Bathal rahimahullahu sebagaimana dalam Fathul Bari, “Hal tersebut dibenci karena dikhawatirkan munculnya sikap jenuh sehingga malah meninggalkan ibadah tersebut secara keseluruhan.”²²

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِرَبِّهِمْ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ
إِنَّهُمْ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخَلَّصِينَ ﴿٢٤﴾

“Sesungguhnya wanita itu telah bermaksud (melakukan perbuatan itu) dengan Yusuf, dan Yusufpun bermaksud (melakukan pula) dengan wanita itu andaikata dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, agar Kami memalingkan dari padanya kemungkarannya dan kekejian.

²²<http://www.salaf.web.id/582/jauhi-ghuluw-dalam-ibadahmu-al-ustadz-abu-nasim-mukhtar.htm> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 11.50 Wita

Sesungguhnya Yusuf itu termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih.” (Q.S Yusuf: 24)

Menurut Ibnu Katsir yang dimaksud dengan kehendak Yusuf terhadap perempuan Al Azis ialah bisikan hati. nafsu. Al Baghawi meriwayatkan dari sebagian ahli tahqiq, Kemudian al-Baghawi –sehubungan dengan hal ini–mengetengahkan hadits Abdur Razzaq, dari Ma’mar, dari Hammam, dari Abu Hurairah r.a yang mengatakan bahwa Rasulullah Saw pernah bersabda:

Rosulullah bersabda, ”Allas swt. Berfirman, {Apabila hambaKu berkehendak kepada suatu kebaikan, tulislah ia dengan satu kebaikan. Jika ia melakukannya, tulislah ia dengan sepuluh kebaikan. Jika ia berkehendak kepada suatu keburukan (dosa) lalu ia tidak melakukannya, tulislah ia dengan satu kebaikan, karena sesungguhnya ia meninggalkan demi Aku dan jika ia melakukannya, tulislah sesuai dengannya. [HR.Bukhari dan Muslim]}²³

عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَحْضُ لِلْبَصْرِ وَ أَحْصَنُ لِلْفَرْجِ. وَ مَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ. الجماعة

Dari Ibnu Mas’ud, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, “Hai para pemuda, barangsiapa diantara kamu yang sudah mampu menikah, maka nikahlah, karena sesungguhnya nikah itu lebih dapat menundukkan pandangan dan lebih dapat menjaga kemaluan. Dan barangsiapa yang belum mampu, maka hendaklah ia berpuasa, karena berpuasa itu baginya (menjadi) pegekang syahwat”. [HR. Jamaah]

²³ Al-Imam Abul Fida Isma’il Ibnu Katsir ad-Dimasyqi. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 12 Hud 6s.d Yusuf 52*. Bandung. Penerbit Sinar Baru Algesinso. 2004. Penerjemah: Bahrin Abu Bakar,Lc. h.232

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ نَفَرًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ ص قَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَنْزَوْجُ. وَ قَالَ بَعْضُهُمْ: أَصَلِّي وَ لَا أَنَامُ. وَ قَالَ بَعْضُهُمْ: أَصُومُ وَ لَا أَفْطِرُ، فَبَلَغَ ذَلِكَ النَّبِيَّ ص فَقَالَ: مَا بَالُ أَقْوَامٍ قَالُوا كَذَا وَ كَذَا. لِكَيْتِي أَصُومُ وَ أَفْطِرُ وَ أَصَلِّي وَ أَنَامُ وَ أَنْزَوْجُ التَّسَاءِ، فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي فَلَيْسَ مِنِّي. احمد و البخارى و مسلم

Dan dari Anas, bahwasanya ada sebagian shahabat Nabi SAW yang berkata, “Aku tidak akan kawin”. Sebagian lagi berkata, “Aku akan shalat terus-menerus dan tidak akan tidur”. Dan sebagian lagi berkata, “Aku akan berpuasa terus-menerus”. Kemudian hal itu sampai kepada Nabi SAW, maka beliau bersabda, “Bagaimanakah keadaan kaum itu, mereka mengatakan demikian dan demikian ?. Padahal aku berpuasa dan berbuka, shalat dan tidur, dan akupun mengawini wanita. Maka barangsiapa yang tidak menyukai sunnahku, bukanlah dari golonganku”. [HR. Ahmad, Bukhari dan Muslim]²⁴

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'anhu bahwa ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam : “Berilah aku wasiat”. Beliau menjawab, “Engkau jangan marah!” Orang itu mengulangi permintaannya berulang-ulang, kemudian Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: “Engkau jangan marah!” [HR al-Bukhâri]

Syarah Hadits

Sahabat yang meminta wasiat dalam hadits ini bernama Jariyah bin Qudamah Radhiyallahu 'anhu. Ia meminta wasiat kepada Nabi dengan sebuah wasiat yang

²⁴ <http://1001hadits.blogspot.com/2012/01/1-anjuran-menikah-dan-larangan.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 13.15 Wita

singkat dan padat yang mengumpulkan berbagai perkara kebaikan, agar ia dapat menghafalnya dan mengamalkannya. Maka Nabi berwasiat kepadanya agar ia tidak marah. Kemudian ia mengulangi permintaannya itu berulang-ulang, sedang Nabi tetap memberikan jawaban yang sama. Ini menunjukkan bahwa marah adalah pokok berbagai kejahatan, dan menahan diri darinya adalah pokok segala kebaikan.

Marah adalah bara yang dilemparkan setan ke dalam hati anak Adam sehingga ia mudah emosi, dadanya membara, urat sarafnya menegang, wajahnya memerah, dan terkadang ungkapan dan tindakannya tidak masuk akal.²⁵

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anh* dia berkata:

“Orang-orang miskin (dari para sahabat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam) pernah datang menemui beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam, lalu mereka berkata: “Wahai Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, orang-orang (kaya) yang memiliki harta yang berlimpah bisa mendapatkan kedudukan yang tinggi (di sisi Allah Ta’ala) dan kenikmatan yang abadi (di surga), karena mereka melaksanakan shalat seperti kami melaksanakan shalat dan mereka juga berpuasa seperti kami berpuasa, tapi mereka memiliki kelebihan harta yang mereka gunakan untuk menunaikan ibadah haji, umrah, jihad dan sedekah, sedangkan kami tidak memiliki harta...”

Dalam riwayat Imam Muslim, di akhir hadits ini Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam *bersabda*, “Tu adalah kerunia (dari) Allah yang diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya”.

Hadits yang agung ini menunjukkan besarnya keutamaan orang kaya yang memanfaatkan kekayaannya

²⁵ <http://pustakaimamsyafii.com/jangan-marah-kamu-akan-masuk-surga.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 13. 20 Wita

untuk meraih takwa kepada Allah *Ta'ala*, dengan menginfakkan hartanya di jalan yang diridhai-Nya.

Imam Ibnu Hajar al-'Asqalani berkata, "Dalam hadits ini (terdapat dalil yang menunjukkan) lebih utamanya orang kaya yang menunaikan hak-hak (Allah *Ta'ala*) pada (harta) kekayaannya dibandingkan orang miskin, karena berinfak di jalan Allah (seperti yang disebutkan dalam hadits di atas) hanya bisa dilakukan oleh orang kaya"²⁶

Kesimpulannya manusia akan sehat secara naluri jika dalam keadaan baik terpenuhinya naluri beragama (*ghraizah tadayyun*), naluri untuk melestarikan jenis/keturunan (*gharizah naw'*) dan naluri untuk mempertahankan eksistensi diri (*gharizah baqa'*). Karena kita muslim maka dalam memenuhi ketiga naluri tersebut terikat dengan hukum syara. Beberapa contoh hukum syara terkait naluri beragama (*ghraizah tadayyun*) adalah berdoa dan beribadah kepada Tuhan, shalat malam, ibadah *haji* dan umrah. Beberapa contoh hukum syara terkait naluri untuk melestarikan jenis/keturunan (*gharizah naw'*) adalah memenuhi hasrat seksual dengan suami atau istri, menikah, menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan. Beberapa contoh hukum syara terkait naluri untuk mempertahankan eksistensi diri (*gharizah baqa'*) adalah bekerja mencari nafkah, menuntut ilmu untuk memperluas pengetahuan, menambah keterampilan, jangan marah ketika dihina, jangan sedih saat dicaci, senang dan gembira manakala dipuji dan dipuja, membela diri atau melawan ketika hendak dcederai, menjadi kaya (dengan cara yang halal) dan bersedekah.

E. Simpulan

²⁶<http://muslim.or.id/akhlaq-dan-nasehat/keutamaan-orang-kaya-yang-bersyukur.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 13.30 Wita

Ciri khas Kebutuhan Jasmaniah manusia adalah Muncul dari karena dorongan dari dalam (internal) sebagai hal yang alami dan Jika tidak dipenuhi akan berisiko secara fisik; bisa sakit bahkan menimbulkan kematian.

Manusia akan sehat secara jasmaniah jika dalam keadaan terpenuhinya kebutuhan jasmaniah manusia yaitu makan, minum, istirahat/tidur dan buang air besar dan kecil. Karena kita muslim maka dalam memenuhi kebutuhan jasmaniah terikat dengan hukum syara. Naluri manusia adalah *khasiyyat* yang merupakan fitrah penciptaannya supaya manusia bisa mempertahankan eksistensi, keturunan dan mencari petunjuk mengenai keberadaan Sang Pencipta.

Ciri khas naluri adalah Muncul karena adanya rangsangan dari luar. Rangsangan ini bisa berupa realitas dan bisa juga berupa pemikiran. Jika tidak segera dipenuhi hanya berisiko secara psikis, tidak secara fisik dan manusia akan sehat secara naluri jika dalam keadaan baik terpenuhinya naluri beragama (*ghraizah tadayyun*), naluri untuk melestarikan jenis/keturunan (*gharizah naw'*) dan naluri untuk mempertahankan eksistensi diri (*gharizah baqa'*).

Daftar Pustaka

- Abdullah, Muhammad Husain. *Studi Dasar-Dasar Pemikiran Islam*. Bogor. Pustaka Thariqul Izzah. Cetakan V Jumadits Tsani 1432 H – Mei 2011. Penerjemah: Zamroni
- Abdullah, Muhammad Husain. *Mafahim Islamiyah*. Bangil. Al-Izzah. 2003. Penerjemah: M. Romli.

Abdurrahman, Hafidz. *Diskursus Islam Politik Spiritual*. Bogor. Al-Azhar Press. 2004

Ad-Dimasyqi, Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 7 al- Maidah 83 s.d al-An'am 110*. Bandung. Sinar Baru Algensindo. Cetakan Ketiga; 2007. Penerjemah: Bahrun Abu bakar,Lc.

Ad-Dimasyqi, Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 12 Hud 6s.d Yusuf 52*. Bandung. Penerbit Sinar Baru Algesinso. 2004. Penerjemah: Bahrun Abu Bakar,Lc.

Ad-Dimasyqi, Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 23 Yasin 22 s.d az-Zumar 31*. Bandung. Penersbit Sinar Baru Algesinso. 2004

Hassan, A. *Tafsir al-Furqan*. Bangil. Persatuan. 1987

Iskandar, Arief B. *Tetralogi Dasar Islam*. Bogor. Al-Azhar Press. Cetakan II, November 2010 – Dzulhijjah 1431 H

Ismail, Muhammad Muhammad. *RE-freshing Pemikiran Islam*. Bangil. Al-Izzah. 2004. Penerjemah: A. Haidar.

<http://kamusbahasaindonesia.org/sehat/mirip> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 02.55 Wita

<http://bumipanritakitta.blogspot.com/2013/01/tafsir-al-misbah-qs-al-mujadalah-ayat-11.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 03.55 Wita

<http://www.hasanalbanna.com/ijtihad/> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 05.05 Wita

<http://www.tafsir.web.id/2013/03/tafsir-ar-ruum-ayat-17-32.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 05.40 Wita

<http://www.tafsir.web.id/2013/03/tafsir-al-muminun-ayat-22-41.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 06.00 Wita

<http://doktermuslimyonirazer.blogspot.com/2012/10/hadist-tentang-kesehatan.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 06.25 Wita

<http://www.sinonimkata.com/sinonim-159399-naluri.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 06.50 Wita

<http://www.salaf.web.id/582/jauhi-ghuluw-dalam-ibadahmu-al-ustadz-abu-nasim-mukhtar.htm> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 11.50 Wita

<http://1001hadits.blogspot.com/2012/01/1-anjuran-menikah-dan-larangan.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 13.15 Wita

<http://pustakaimamsyafii.com/jangan-marah-kamu-akan-masuk-surga.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 13. 20 Wita

<http://muslim.or.id/akhlaq-dan-nasehat/keutamaan-orang-kaya-yang-bersyukur.html> diunduh Jumat 7 Juni 2013 Pukul 13.30 Wita