

SEHAT DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Miskahuddin

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Banda Aceh

ABSTRACT

Al-Qur'an as a noble holy book and a guide for human life, always guides people to be positive for their own good, including talking about the importance of maintaining health for the freshness and fitness of the human body both physically and mentally. Healthy in the positive sense described in the Koran, namely the preservation of all the potential gifts of God on him in the form of organs that can functionally move various work activities to build himself and the environment in which he lives and is. There is a specificity that can be described by the Koran on the physical and mental health aspects of this matter, especially all the potential for body and soul to always be meaningful to be healthy and strong to perform worship to Allah SWT perfectly as proof of his gratitude to Allah SWT who created it with a hope to get the pleasure of Him and get the highest *mau'nah* from God to get heaven *jannatun na'im*. *Syurga jannatun na'im* longs for strong people to worship and do good deeds perfectly according to the will and wishes of Allah SWT or those who are pleased by Him. Of course, only people who are healthy and strong, physically and mentally, as well as whose perfection in worshipping or doing good deeds to Allah will occupy a quality heaven. Strong is synonymous with being physically and mentally healthy, therefore only those who are strong and healthy will also be able to carry out God's mandate, namely religion with the perfection of all its *Shari'a*. Therefore people who want to get happiness and prosperity accompanied by safety in the world and in the hereafter are obliged to strive to be healthy physically and mentally and always respect, maintain and glorify physically and spiritually so that they are always healthy or get used to living healthy within the framework of Islamic law guided by teachings of al-Qur'anul Karim and Al-Hadith.

Keywords: *Al-Qur'an, Healthy, in Perspective*

ABSTRAK

Al-Qur'an sebagai kitab suci yang mulia dan merupakan pedoman hidup bagi manusia, senantiasa membimbing manusia ke arah positif bagi kebaikan dirinya, termasuk membicarakan tentang pentingnya memelihara kesehatan untuk kesegaran maupun kebugaran tubuh manusia lahir dan bathin. Sehat dalam makna positif yang digambarkan al-Qur'an, yakni terpeliharanya semua potensi anugerah

Miskahuddin

sehat dalam perspektif al-qur'an...

Tuhan pada dirinya berupa alat-alat tubuh yang secara fungsional dapat menggerakkan berbagai aktivitas kerja guna membangun dirinya dan lingkungan dimana saja ia hidup dan berada. Ada kekhususannya yang dapat digambarkan al-Qur'an pada aspek sehat lahir dan bathin pada masalah ini, terutama semua potensi jiwa dan raganya senantiasa bermakna untuk sehat dan kuat melakukan ibadah kepada Allah SWT dengan sempurna sebagai bukti rasa syukurnya kepada Allah SWT yang telah menciptakannya dengan suatu harapan agar memperoleh ridha-Nya dan mendapatkan mau'nah tertinggi dari Tuhannya untuk mendapatkan syurga jannatun na'im. Syurga jannatun na'im merindukan orang-orang kuat beribadah dan beramal shalih dengan sempurna sesuai kehendak dan keinginan Allah SWT ataupun yang diridhai-Nya. Sudah barang tentu, hanya orang-orang sehat dan kuat lahir bathinnya maupun kesempurnaannya beribadah atau beramal shalih kepada Allah yang akan menempati syurga yang berkualitas. Kuat itu identik dengan sehatnya lahir dan bathin, karena itu hanyasanya pada orang-orang yang kuat dan sehat itu pula yang akan mampu mengemban amanah Tuhan yakni agama dengan kesempurnaan seluruh syariatnya. Oleh karena itu orang-orang yang ingin mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan yang disertai keselamatan di dunia dan di akhirat wajib berupaya sehat lahir dan bathin serta senantiasa menghormati, menjaga dan memuliakan fisik dan rohaninya agar selalu sehat atau membiasakan diri hidup sehat dalam bingkai syariat Islam berpedoman pada ajaran al-Qur'anul Karim dan Al-Hadits.

Kata Kunci : *Al-Qur'an, Sehat, dalam Perspektif*

A. PENDAHULUAN

Dalam al-Qur'an ada menerangkan tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat. Sehat merupakan anugerah Tuhan untuk manusia dan suatu kenikmatan dalam melakukan ibadah kepada Allah SWT. Karena tujuan utama manusia dengan peran dan fungsinya memang untuk beribadah kepada Allah SWT guna memperoleh kebahagiaan sejati yakni syurga jannatun nai'm. Nikmat hidup sehat senantiasa dirasakan oleh orang-orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT apabila ia dapat memerankan diri sebagai hamba Allah yang sadar dan menyadari pentingnya berperilaku hidup sehat. Sehat adalah salah satu kenikmatan luar biasa yang dicurahkan Allah SWT kepada hamba-Nya yang berhasil mengelola diri berperilaku hidup sehat lahir dan bathinnya. Suatu nikmat yang tiada taranya dari Allah SWT bagi orang-orang yang mampu menggunakan nikmat sehat sebagai tunjukan rasa syukurnya kepada Allah SWT. Rasa syukur kepada Allah, senantiasa mampu membuktikan bahwa dirinya dan potensi-potensi yang telah dianugerahkan kepadanya semuanya diarahkan untuk berbuat baik guna menggapai ridha dan kasih sayang Allah SWT.

Fisik dan jiwa yang sehat berhubungan dengan rasa syukurnya kepada Sang Maha Pencipta. Artinya, bahwa sejatinya yang dikatakan sehat lahir dan bathin itu adalah apabila hamba Allah mampu menjaga fisiknya maupun jiwa dan hatinya selalu suci dan sehat secara normal sesuai ketentuan hukum-hukum agama atau syaria'at Allah SWT.

Allah Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang kepada hamba-hamba-Nya yang senantiasa bersyukur kepada-Nya, yakni dengan sempurna dan bijaksana memanfaatkannya semua potensi diri anugerah Allah lahir dan bathin hanya untuk

bertakwa dan berbuat taat kepada Allah SWT dengan sempurna. Sungguh amat banyak nikmat Allah yang tidak dapat dihitung besarnya nikmat yang dicurahkan-Nya kepada hamba-hamba-Nya yang pandai menggunakan nikmat Allah yang Maha Kuasa. Di dalam al-Qur'an pada Surah An-Nahl ayat 18 telah disebutkan Allah

وَأِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : *dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.* (Q.S. An-Nahl : 18)¹

Berdasarkan ayat di atas, bahwa dapat diambil pelajaran bahwa nikmat Allah tidak dapat dihitung oleh manusia siapapun karena kalau diperhatikan terkait nikmat sehat pada manusia sungguh besar rahmat Allah tersebut dan sepantasnya manusia wajib bersyukur kepada-Nya. Tanda bersyukur manusia adalah dengan menggunakan semua potensi-potensi fisik dan jiwa rohaninya yang telah dianugerahkan Tuhan kepadanya. Sehat fisik dapat diadakan dengan cara makan-minum makanan yang halal dan baik, bergizi dan seimbang, istirahat yang cukup, berolahraga dan menjaga pikiran maupun perasaan tidak tegang atau stres. Sehat fisik ini merupakan potensi jasmani manusia yang selalu harus diupayakan normal dan dapat mengendalikan datangnya penyakit-penyakit dari luar, karena dipengaruhi oleh lingkungan tidak sehat yang merusak kekebalan tubuhnya atau antibodi tubuh yang sehat. Namun yang lebih penting dan utama lagi adalah sehat rohani berdasarkan upaya mempelajari agama dan mempertebal keimanannya kepada yang ghaib, yakin dan percaya kepada rukun iman yang enam dan melaksanakan rukun Islam yang lima. Iman dan taqwa berdasarkan aplikasi ibadah murni kepada Tuhannya dan juga berdasarkan upaya memperbaiki diri menyempurnakan hubungan ibadah sosialnya dengan sesama manusia dan lingkungan alamnya, cara ini dapat mempengaruhi sehatnya sosial atau sehat lahir dan bathinnya.

Sehat lahir bathin merupakan modal dasar kekuatan dalam beraktivitas dan beramal shalih. Orang-orang yang kokoh dengan lahir bathinnya akan lebih baik melaksanakan ibadahnya secara murni dan konsekuen, berkualitas dan berkelanjutan. Sehat itu didasari dengan ilmu pengetahuan dan keterampilan terkait bidang ilmu kesehatan dan lingkungan hidup, dimana ia hidup dan beraktivitas. Ilmu dan keterampilan tersebut intinya adalah mengetahui tentang fungsi dan makna daripada sehat dan hidup sehat maupun mampu dengan terampil mengelola dan memfungsikan potensi-potensi fisik secara sehat dan normal untuk tujuan mengabdikan diri maupun beribadah kepada Allah SWT.

Dalam perspektif ajaran al-Qur'an atau ajaran Islam, dianjurkan bagaimana cara hidup sehat dengan skill dan teratur menggunakan kesehatan fisik dan rohaninya untuk penyempurnaan ibadahnya kepada Allah SWT agar ibadahnya berkualitas dengan harapan dapat diterima oleh Allah SWT. Betapa penting dan utama ajaran al-Qur'an mengajarkan manusia untuk senantiasa hidup sehat, karena tujuan Islam dan ajarannya yang berdasarkan al-Qur'an dan al-

¹Departemen Agama R.I, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bintang Indonesia, Jakarta : 2011), Q.S. An-Nahl (16:18), hal. 269.

Miskahuddin

sehat dalam perspektif al-qur'an...

Hadits adalah untuk supaya manusia bisa memelihara agama, akal, jiwa, jasmani, harta dan keturunan umat islam secara komprehensif.

Manusia yang sehat, lebih mampu mengelola dirinya dan lingkungannya di bumi ini dan akan diminta pertanggungjawabannya atau ditanya nanti di akhirat, tentang sehat dan kenikmatan yang digunakan atau difungsikan selama di dunia fana ini. Di dalam al-Qur'an surat At-Takasur ayat 8 dijelaskan:

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

Artinya: *kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu).* (Q.S. At-Takasur : 8)²

Sehat di dunia adalah kenikmatan hidup yang senantiasa mestinya dimanfaatkan untuk beribadah kepada Allah SWT, karena kesempatan hidup di dunia yang telah dicurahkan nikmat sehatnya oleh Allah apabila konsisten digunakan untuk pendekatan diri kepada Allah, maka itu merupakan cara bersyukur kepada-Nya dan nanti di akhirat akan dipertanyakan tentang waktu atau kesempatan dan umur sehatnya yang digunakan selama di dunia.

Tubuh mesti dirawat dengan baik agar selalu tetap sehat dan stabil dalam melaksanakan kegiatan amal shalihnya selama di dunia agar bermanfaat bagi lingkungannya. Karena itu sebaik-baik manusia adalah yang panjang umurnya, tetapi berkualitas ibadahnya. Sebaliknya seburuk-buruknya manusia adalah yang panjang umurnya, tetapi buruk perangainya. Kedua potensi ini, yakni baik dan buruk selalu ada pada diri manusia. Keadaan ini senantiasa dapat mengarahkan manusia ke arah yang sehat dan selamat apabila potensi baik ini dapat dipertahankannya dengan izin dan ridha Allah. Kemudian potensi buruk ini pun senantiasa mengarahkan manusia kepada kejahatan lahir dan bathin yakni ke arah yang tidak sehat yang dapat menyesatkan, menyengsarakan manusia dan berbahaya pada lingkungan lainnya. Oleh karena itulah manusia wajib memilih hanya perilaku baik yang sehat lahir dan bathin.

Sehat bathin atau suci hati, pikiran dan perasaan akan mempengaruhi sehatnya raga atau badan dan lingkungan, tetapi kalau hanya sehatnya fisik saja dan tidak sehat rohani belum tentu dapat memberi pengaruh pada sehatnya diri dan lingkungannya. Kestabilan dan keseimbangannya mesti ada kesempurnaan sehat keduanya, yakni sehat lahir dan bathin. Manusia terkadang sering mempertahankan diri atau mempertahankan diri pada keinginan-keinginan syahwat saja atau nafsu duniawiahnya, sedang yang rohani sering ditinggalkannya atau dilupakannya, padahal sehat rohani itu akan memberi dasar positif bagi kelangsungan hidup dan kebahagiaan manusia karena sehat jiwa raganya, integritas sosial yang tinggi karena sehat lahir bathinnya, sehingga mudah dan mampu ia mengelola diri dengan sikap amanah terhadap dirinya sendiri dan amanah kesetiannya terhadap orang lainnya atau lingkungannya secara sehat dan normal. Ada orang tinggi ilmu pengetahuan, tetapi tidak memiliki integritas, sehingga tidak adil dan tidak amanah kalau dibebani tugas dan tanggungjawab sosial kepadanya sehingga sering membahayakan dirinya, orang lain dan lingkungannya, karena ketidak-normalitasnya atau ketidaksetiannya terhadap lingkungan dimana saja ia berada dan beraktivitas. Kemudian ada orang yang

² Departemen Agama R.I, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*,....., Q.S. At-Takasur (102:8), hal. 600.

memiliki integritas, tetapi tidak memiliki ilmu yang tinggi, justru kurang aktif dan kurang efektif berbuat hal-hal yang berkualitas karena ilmunya rendah atau keterampilan perilakunya rendah, akibatnya kurang dapat membangun lahir dan bathin dalam kehidupan sosial kemasyarakatan dan tidak mampu berbuat positif mendorong orang lain maupun lingkungannya. Ada yang paling berbahaya adalah manakala didapatinya keadaan model-model orang yang ilmunya rendah dan integritasnya rendah, maka orang semacam ini kurang bermanfaat bagi diri dan lingkungannya, karena kurang sehat lahir dan bathinnya, justru tidak akan mampu berbuat sesuatu secara normal. Mensikapi keadaan semacam ini atau model karakter manusia yang rendah ini, maka Nabi hadir ke dunia ini dengan kesempurnaan ajaran-ajarannya yakni Islam yang rahmatan lil 'alamin guna memperbaiki akhlak manusia dari yang rendah menjadi manusia yang berakhlak sehat mulia dan terhormat yang dapat mempengaruhi sehat fisik dan jiwa raga secara normal yang berpengaruh pada sehatnya lingkungan hidupnya.

B. PEMBAHASAN

1. Kewajiban Hidup Sehat Secara Normal

Hidup sehat secara normal, lebih dikhususkan kepada orang-orang yang mampu mengelola kehidupan fisik rohaninya untuk tujuan hidup normal secara agama, yakni hidup sehat adalah untuk sehat beribadah kepada Allah secara nurani. Seluruh potensi fisiologis berupa alat-alat tubuh yang telah diciptakan Allah dan dianugerahkan-Nya kepada manusia wajib diarahkan semuanya kepada tujuan hidup manusia semata-mata guna beribadah kepada Allah SWT.

Allah SWT telah menciptakan manusia dengan sempurna ada fisik dan rohaninya, sehingga manusia bisa hidup dan bergerak menikmati adanya kehidupan ini. Manusia tidak diciptakan di dunia ini hanya main-main saja, tetapi yang lebih utama dan penting adalah menggunakan potensial atau unsur jasmani maupun rohaninya untuk semata-mata berbuat baik guna mendapatkan ridha Allah berdasarkan potensi-potensi dan energi-energi rohani yang dianugerahkan kepada manusia.

Bahwa manusia tidak hanya terdiri atas tubuh, tetapi juga nyawa, tidaklah diragukan. Tubuh tanpa nyawa, jelas adalah mayat, atau boneka, atau paling-paling robot. Tubuh, dalam pandangan Islam, diciptakan dari unsur yang ada di alam ini juga, yaitu tanah untuk Nabi Adam AS. Sedangkan anak cucunya diciptakan dari saripati (*extract*) tanah, yaitu zat-zat makanan yang kemudian menjadi darah dan lalu sperma/ovum. Sedangkan nyawa, yang disebut roh oleh al-Qur'an, berasal langsung dari Allah (QS. Al-Mu'minun/23: 12-14).

Ketika dimasukkan ke dalam tubuh, nyawa akan mengaktifkan pusat-pusat energi dalam diri manusia yang berjumlah empat. *Pertama*, jasmani dengan panca inderanya. Sekalipun jasmani dikatakan dikontrol oleh otak, tetapi ada manusia yang dapat melakukan suatu tindakan di luar kontrol otaknya, seperti orang yang terganggu sarafnya. Jasmani, dengan demikian, merupakan pusat energi tersendiri. yang memiliki saraf dan otot sendiri pula.

Pusat energi *kedua* adalah otak, yang terdapat di kepala, yang menghasilkan energi yang disebut daya pikir. Disebut sebagai pusat energi, karena otak menghasilkan ilmu pengetahuan. Dengan bantuan anggota jasmani, yang terpenting tangan, ilmu pengetahuan kemudian menjadi teknologi.

Pusat energi *ketiga* adalah hati, yang terdapat di dada, yang menghasilkan energi yang disebut daya rasa. Disebut sebagai pusat energi karena rasa bisa

Miskahuddin

sehat dalam perspektif al-qur'an...

mengakumulasi menjadi semangat yang dapat menggerakkan perjuangan. Agama menyebut energi ini sebagai iman yang bisa mengobarkan semangat juang yang dahsyat. Misalnya terjadi pada bulan Ramadhan saja. Pasukan Islam yang hanya berjumlah 300-an memenangkan Perang Badar menghadapi ribuan pasukan musyrikin. Benteng Barlev yang dibanggakan Israel jatuh ke tangan pasukan Mesir dalam Perang *Yom Kippur* selama enam hari pada tahun 1973. Proklamasi kemerdekaan Indonesia pun didahului perjuangan keras yang dipompa oleh iman dan rasa ingin merdeka.

Pusat energi *keempat* adalah nafsu bersumber di perut. Pusat energi ini berhubungan erat dengan jasmani, sehingga kekuatan jasmani banyak tergantung padanya. Keempat pusat energi dalam diri manusia itu berpotensi untuk mendorong manusia dalam mengerjakan kebaikan dan keburukan. *Dia ilhamkan kepadanya kejahatan dan kebaikan*, firman Allah dalam Al Syams/91:8. Anggota jasmani jelas bisa mengerjakan yang baik dan buruk. Otak manusia juga demikian, sehingga akal bukan segala-galanya, karena bisa akal-akalan. Akal yang tidak bisa salah dalam al-Qur'an disebut *albab*, yaitu akal substantif, yang bebas dari pengaruh luar. Hati pun bisa menciptakan perasaan yang baik dan yang buruk. Demikian, sehingga dalam kosa kata bahasa Indonesia, misalnya, dikenal idiom "busuk hati," di samping "baik hati," dan sebagainya. Sedangkan nafsu, pada dasarnya, tidaklah selalu berkonotasi jelek, karena ada juga nafsu yang baik, misalnya nafsu untuk mencapai cita-cita. Tanpa nafsu, kemajuan umat manusia tidak akan terwujud; kebudayaan dan peradaban tidak akan berkembang.

Keempat pusat energi tersebut, karena berpotensi untuk mengerjakan yang baik dan buruk, perlu sengaja diarahkan kepada yang baik-baik saja. Hal ini diisyaratkan secara cukup jelas dalam surat Al-Rum:30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ
الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : *Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. (Q.S. Ar-Rum : 30).*

Wajah di sini tidak dimaksudkan sebagai muka, tetapi keseluruhan pusat energi diri di atas. Jadi, yang dihadapkan kepada agama adalah fitrah. Ia dihadapkan kepada agama, yaitu kebenaran. Dan menghadapkannya secara tepat (*hanif*). Salah satu upaya untuk menghadapkan fitrah kepada kebenaran adalah dengan berpuasa pada bulan Ramadhan. Dalam berpuasa, tentu tidak cukup hanya dengan memuaskan jasmani dan nafsu saja, tetapi juga harus meliputi keempat sumber energi yang ada di dalam diri. Potensi buruk dari semua pusat energi tersebut harus ditekankan sampai ke tingkat nol atau seminimal mungkin. Sedangkan potensi baiknya dipacu semaksimal mungkin.

Semoga dalam setiap bulan puasa, umat Islam mampu menekankan potensi jelek jasmani dan memacu potensi baiknya, sehingga memiliki energi yang kuat untuk berbuat baik setelah Ramadhan usai. Otak juga mesti dilatih demikian, sehingga seorang muslim yang sudah internal nilai-nilai puasa di dalam dirinya, tidak akan ada lagi yang terlibat kolusi atau kredit macet. Hati yang sudah terlatih hanya berisi semangat juang atau etos kerja yang menyala dalam rangka meningkatkan harkat manusia dan kemanusiaan. Dan nafsu, dengan bantuan

kekuatan jasmani, hanya dipacu untuk merealisasikan manusia dan kemanusiaan yang semakin baik pula.

Dengan demikian, maka apabila kaum muslimin mampu melaksanakan puasa dengan melibatkan keempat potensi dirinya itu, tentu setelah Ramadhan lewat, sikap-sikap hidup bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara mereka akan semakin baik dan sesuai dengan norma-norma Islam. Namun, bila kehidupan pribadi, bermasyarakat, dan berbangsa dan bernegara masih bergelimang dosa dan penyelewengan, kemungkinan yang terjadi adalah dua hal. *Pertama*, masih banyak umat Islam yang tidak berpuasa Ramadhan. Bila ternyata sebagian besar mereka berpuasa, tentulah puasa mereka tidak dilakukan secara benar. Mereka hanya memuaskan perut yang, sebagaimana disabdakan Nabi, akan menghasilkan lapar dan dahaga saja.

Puasa yang bermanfaat untuk pribadi, masyarakat, dan bangsa dan negara adalah puasa yang meliputi keempat sumber energi yang ada dalam diri manusia di atas. Puasa seperti itu bukanlah melemahkan, tetapi justru menghasilkan energi yang berlipat ganda. Energi yang berlipat ganda ini dapat digunakan untuk mengembangkan diri, masyarakat, dan bangsa dan negara ke arah kebaikan yang dicita-citakan.³

Potensi-potensi yang ada pada manusia akibat ia melakukan ketaatan kepada Allah untuk ibadah puasa, dan amal-amal shalih lainnya merupakan cara terbaik guna mengendalikan nafsu syahwat duniawi yang sering menggerogoti manusia menjadi kurang sehat atau pun sakit. Kalau sudah sakit, maka ibadahnya pun jadi tidak sempurna melakukannya, kecuali pada hamba-hamba Allah yang senantiasa menyempurnakan keikhlasan dan ketaatannya hanya kepada Allah SWT. Makna sakit dalam pemahaman kontekstual adalah bukanlah sakit fisik jasmaniahnya saja, tetapi secara mendalam adalah apabila orang-orang yang telah diberikan potensi-potensi fisik dan jasmaniah oleh Allah, tetapi tidak disiplin menggunakan ke jalan menuju keridhaan Allah SWT atau beribadah murni kepada-Nya untuk keselamatan dan kebahagiaan lahir dan bathinnya secara murni dan konsekuen pula.

Betapa banyaknya rahmat dan nikmat Allah yang telah dianugerahkan-Nya kepada hamba-Nya, tetapi terkadang sebagian orang tidak memanfaatkannya ke jalan yang benar yang dapat menyelamatkan dirinya dari lingkungan hidupnya secara positif maupun bijaksana. Bagi orang-orang yang melalaikan tugas dan tanggungjawab sebagai hamba Allah untuk berbuat taat kepada-Nya, sering mendapatinya perilaku tidak ramah, merendahkan orang lain atau menyepelkan orang lain yang bukan kelompoknya atau suka mendhalimi orang yang tidak sepaham dengan dirinya. Perilaku manusia selama ini adalah termasuk orang-orang yang kurang dekat keadaan lahir bathinnya. Karena dalam konteks al-Qur'an, bahwasanya orang-orang yang suka mendhalimi orang lain atau berperilaku tidak sehat terhadap golongan lainnya adalah merupakan ciri khas orang-orang yang mendhalimi dirinya sendiri, sebab itu kejahatan yang ia lakukan terhadap orang lain sama halnya dengan pahala ibadahnya sudah menransferkan diri untuk orang lain yang didhaliminya. Islam memperhatikan keadaan ini,

³Salman Harun, *Mutiara Al-Qur'an Aktualisasi Pesan Al-Qur'an dalam Kehidupan*, Jakarta : PT. Logos Wacana Ilmu, Cet. I, 1999), hal. 139-142.

Miskahuddin

sehat dalam perspektif al-qur'an ...

supaya setiap hamba Allah wajib berperilaku hidup secara sehat dan normal baik terhadap dirinya sendiri maupun berperilaku terbaik terhadap lingkungan sosialnya secara stabil dan normal pula.

Al-Qur'an sudah mensinyalir secara tegas dan berhikmah, bahwa keadaan hidup manusia di dunia ini mestinya senantiasa hidup sehat lahir dan bathin dalam arti dan makna yang sesungguhnya. Sehat lahir dan bathin sangat dipengaruhi oleh keberadaannya mengatur cara makan dan minum secara normal dan sehat, itu intinya sehat jiwa raga, sebagaimana Allah SWT telah berfirman di dalam al-Qur'an surat Al-'A'raf ayat 31.

يَبْنَىْ ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.* (QS. Al-'Araf : 31)⁴

Sudah dipastikan, bahwa persoalan makan dan minum ini wajib diperhatikan secara benar, yakni asal muasal dari makanan maupun minuman yang diperoleh dan senantiasa dikonsumsi manusia haruslah benar-benar dipastikan pula halal dan baik. Makanan maupun minuman halal dan baik, sudah barang tentu cara memperolehnya agar senantiasa memperhatikan unsur-unsur halal dan baik menurut agama dan kesehatan bagi kebugaran tubuh manusia. Halal 'ain (zatnya) dan juga halal proses mengerjakan dan memperolehnya.

Perolehan makanan maupun minuman secara tidak benar dan tidak halal maka akan dapat mempengaruhi pada keadaan sehat dan tidak sehatnya seseorang bersikap atau berperilaku. Kalau makanan dan minumannya halal (sehat) maka mempengaruhi sikap perilakunya juga sehat dan baik, sebaliknya kalau makanan dan minuman yang diperoleh dan dikonsumsi secara tidak halal (tidak sehat), maka akan mempengaruhi pula sikap perilaku tidak baik atau tidak sehat dan tidak normal pula.

Islam mencintai kesehatan, kesucian dan kebersihan lahir dan bathin baik makanan, minuman dan pakaian yang dipakai untuk beribadah kepada Allah, justru harus dapat dipastikan halal dan benar. Kehalalan, kesucian, maupun kebersihan tersebut akan mempengaruhi tingkat sah atau tidak sahnya beribadah seseorang kepada Tuhannya. Kualitas ibadah memang dipengaruhi oleh tingkat kesucian dan kebersihannya dalam memperoleh makanan dan minuman maupun pekerjaan dan kendaraannya yang ia gunakan untuk aktivitas hidupnya sehari-hari. Manusia yang beriman kepada Allah SWT wajib berjuang untuk memperoleh rezeki yang halal lagi baik, sebab rezeki yang diperoleh secara halal dan baik akan mempengaruhi kesempurnaan ibadahnya kepada Tuhannya, apakah ibadah mahdhah dan ghairu mahdhah, baik ibadah langsung berhubungan tentang bertaqarrub diri kepada Allah, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji maupun ibadah-ibadah sosial hablumminannas dengan sesama manusia atau lingkungan alamnya di mana ia hidup dan berinteraksi sosial secara normal.

Manusia yang beriman kepada Allah SWT wajib memperhatikan cara-cara kerja yang konsekuensinya berdasarkan nilai-nilai aturan agama yang diridhai

⁴Departemen Agama R.I, Al-Qur'an dan Terjemahannya,, Q.S. Al-'Araf (7:31), hal. 154.

Allah, terutama untuk mendapatkan rezeki yang halal, suci dan bersih yang dapat membawa kehidupan individu dan sosialnya nyaman, sehat dan bahagia. Salah atau keliru makan dan minum makanan yang diperolehnya secara tidak halal maka akan dapat secara signifikansi mempengaruhi cara pikir, merasa dan berperilaku ke arah tidak sehat dan tidak normal menurut ajaran agama. Secara fitrah semua manusia suka kepada kesucian dan kenyamanan dalam bentuk penampilan dan kerja apapun. Lingkungan kerja yang sehat, stabil dan nyaman sangat diminati oleh semua insan. Nyaman dan sehatnya suasana kerja, sering dipelopori oleh orang-orang yang sehat lahir bathinnya karena pengaruh makan dan minum, maupun pakaian dan kendaraan yang diperoleh juga secara normal, sehat dan halal pula. Proses kerja yang tidak sehat sehingga memperoleh makanan dan minuman, pekerjaan dan kendaraan tidak baik, daripada akibat kerjanya itu, maka akan dapat mendorong diri pekerjaan, perasaan dan mentalnya cenderung tidak sehat atau tidak normal dalam beraktivitas apapun.

Al-Qur'an sebagai Kitab Suci yang Mulia dan petunjuk hidup bagi manusia, selalu membimbing dan mendorong manusia agar senantiasa hidup sehat dan normal untuk beraktivitas, beribadah melayani siapapun dengan cara sehat dan normal tanpa dipengaruhi oleh dorongan syahwat duniawi atau nafsu negatif yang dapat merugikan dirinya dan orang lain maupun lingkungannya dimana ia hidup beraktivitas mencari rezeki. Karena syahwat dunia yang tanpa bimbingan al-Qur'an cenderung mendorong manusia yang terpengaruh olehnya gemar berbuat dhalim dan iri dengki kepada sesama manusia. Sifat iri dengki dan kebencian ini dapat merusak peradaban umat manusia untuk hidup normal.

Ulama sering berpesan bahwa agar manusia hidup sehat dan normal dengan kebahagiaan sejati baik di dunia dan di akhirat, maka ada 4 (empat) faktor utama yang bisa diupayakan di dunia ini yaitu :

Pertama, manusia muslim yang beriman kepada Allah dan hari akhirat, rela berperilaku dengan ikhlas bahwa dunia ini diperankannya sebagai tempat tinggal sementara atau memerankan dirinya sebagai tamu dan sebagai seorang musafir kelana yang sedang singgah di suatu tempat di bawah pohon yang rindang buat istirahat sebentar dan ingin meneruskan lagi perjalanan yang lebih jauh lagi. Keadaan ini, bagi seorang tamu atau musafir, tidaklah menjadikan kehidupan dunia sementara ini sebagai tujuan akhir hidup dan kehidupannya yang sering melalaikan dirinya. Namun bagi orang yang cerdas keadaan dunia dan kebutuhan sementara ini selama hidup di dunia lebih cenderung memfokuskan diri untuk menggali potensi-potensi diri dalam rangka beribadah murni kepada Allah agar ibadahnya berkualitas dan diridhai Allah SWT. Ibadah itu, tentu sangat universal dan komprehensif sifatnya baik yang wajib maupun yang sunat, semuanya di arahkan pada orientasi akhirat. Bekerja untuk dunia tetapi pada hakikatnya untuk memperoleh pahala akhirat adanya, sehingga hidup dan aktivitas duniawinya tidak sia-sia, tetapi semua dapat dihitung pahala yang berkualitas disisi Tuhannya. Walaupun kesempatan hidup di dunia ini sebentar menurut kapasitas waktu atau jeda waktu yang dianugerahkan Tuhan kepadanya, justru semua diberlakukannya untuk bekerja dan berbuat ketaatan sejati kepada Allah SWT, sehingga umur, kesempatan kerja dan tenaga yang diberikan Allah kepadanya tidak gampang mensia-siakannya pada hal keadaan yang tidak bermanfaat, lalai dan merugikan dirinya di dunia maupun di akhirat. Itulah diibaratkan ulama bahwa dunia ini tempat atau rumah singgahan terutama bagi seorang tamu yang akan meneruskan perjalanan menuju tujuan yang sesungguhnya atau dunia ini ibarat ladang subur

Miskahuddin

sehat dalam perspektif al-qur'an...

untuk bercocok tanam dan hasil (pahalanya) berkualitas di petik di akhirat kelak nantinya.

Kedua, bagi orang-orang muslim yang mukmin bahwa sejatinya dalam sikap hidup dan kepribadiannya yang mulia, sejatinya, beranggapan dan menyakininya dengan seksama bahwa yang menjadi rumahnya yang hakiki adalah masjid. Artinya bahwa rumahnya yang sebetulnya adalah bukan rumah tempat tinggal yang dibangun sendiri dengan hasil jerih payahnya mendapatkan rezeki dan tempat tinggalnya sebagai tempat berlindung dan bersenang-senang. Tetapi masjidlah yang hakikinya sebagai rumahnya abadi, yakni rumah Allah tempat ia beribadah dan bermunajat kepada Allah SWT untuk mengharapkan ketenangan dan kebahagiaan lahir bathinnya, tempat ia mengharapkan surga dan pengampunan-Nya.

Konsekuensi seorang muslim yang mukmin, tentu sangat tenang dan bahagia selalu apabila dalam sikap dirinya sudah terbangun sifat-sifat mulia yang terpatri dalam setiap perasaan, hati dan akal pikirannya bahwa rumah sejati adalah masjid dan bukanlah rumah tempat tinggalnya sehari-hari.

Eksistensi masjid sudah terpatri membaja dalam sikap kepribadiannya sehari-hari. Kalau profesinya sebagai buruh tani dan nelayan maka dalam setiap kerjanya senantiasa mencirikan kekhasan kepribadiannya seperti keadaan dalam masjid yang sakral dengan aktivitas-aktivitas ibadah. Jadi suasana masjid selalu menyelimuti keadaan langkah-langkah aktivitas kerjanya mencari nafkah sehari-hari seperti pengusaha, politikus, wiraswasta dan pegawai negeri akan dapat memberikan kontribusi sehat dan bahagia dalam setiap langkah-langkah kerjanya dan kebajikan-kebajikan profesionalitasnya secara baik dan berkualitas melayani rakyat dan mengerjakan tugas pengabdian kepada bangsa dan negaranya apabila sikap dan jiwa semangat kesakralan kemasjidan merupakan daya energi yang senantiasa menyelimuti semua keadaan hidupnya yang sejati dan bijaksana. Tentu saja kalau keadaan dan kebesarannya berjiwa dan bersemangat etika kemasjidan dalam setiap aktivitas kerjanya, maka dunia kerja dengan progresif dan suasana kerja pun jadi tenang, nyaman, sehat dan bahagia, dan tentu saja akan dapat menghasilkan produktivitas kerja yang berkualitas dan mulia karena pekerja-pekerjanya adalah terdiri dari orang-orang beriman dan bertaqwa yang memakmurkan masjid atau mencintai masjid dengan kegiatan-kegiatan ketaatan dan beramal shalih.

Semangat kemasjidan dalam setiap dunia kerja adalah merupakan terapi untuk sehatnya dunia kerja, karena dunia kerja yang sehat tidak akan mungkin dikelola dan dikerjakan oleh orang-orang yang tidak sehat jiwa dan semangat keberimanan dan keberagamaannya. Tentu saja orang-orang yang sehat bekerja, karena jiwa ketaqwaan dan keberagamaannya itu jelas selalu dibina di masjid sebagai tempat yang sakral dan mulia. Hal ini sudah dibuktikan dalam sejarah masa lalu, di masa-masa peradaban kejayaan Islam dengan memfungsikan masjid sebagai pusat peradaban umat dan tercatat dalam sejarah keemasan Islam sehingga Islam pernah menjadi adikuasa dunia atau New York Bagdad dan New York Andalusia. Artinya Islam dan peradabannya menguasai atau merajai seluruh dunia. Generasi-generasi Islam pada saat itu benar-benar menjadikan masjid sebagai pusat peradaban modern dan penempatan kepribadian sejati. Para generasi Islam kontemporer dan modern pada saat itu telah banyak menulis buku-buku (kitab-kitab) besar kaliber dunia yang merupakan obor khazanah intelektual dunia yang sangat populer dalam sejarah yang telah menjadi pelaku-pelaku sejarah

terhadap kesuksesan dan kemajuan dunia. Tokoh-tokoh Islam saat itu adalah termasuk orang-orang yang sangat disiplin, penulis-penulis ulung yang melimpah karya-karya besarnya dalam kitab agama, sains dan teknologi yang disegani dunia.

Generasi-generasi ulung yang memberikan kontribusi terhadap peradaban besar dan keilmuan dunia adalah termasuk orang-orang yang sehat mental rohaninya dan selalu memakmurkan dan mencintai masjid. Masjid dijadikan sebagai pusat peradaban, dan keteladanan umat pada saat itu, kejayaan dunia adalah terinspirasi berdasarkan nilai-nilai kemasjidan yang menempa sikap-sikap kepribadian dan keberimanan maupun ketaqwaan kepada Tuhannya. Sejatinya masjid itu tempat mulia sebagai pusat pembinaan umat dan kehidupan sosialnya baik kehidupan dunia sampai kehidupan akhirat.

Fokus utama kejayaan masa lalu, kini dan masa akan datang, tidak ada pilihan lain untuk membangun umat dan peradabannya kecuali masjid dijadikan sebagai pusat dan rumah peradaban dunia dan akhirat. Masjid sebagai sentral pendidikan intelektual kesakralan, persatuan dan kekuatan umat. Hilangnya semangat dan kesakralan kemasjidan dalam diri umat maka akan membuat pudarnya cakrawala keilmuan dan kesakralan dalam bekerja dan beraktivitas dalam hidup ini, yang berakibat hidup ini terlalaikan atau tersia-siakan dengan tidak akan dapat membawa bekal-bekal yang berkualitas untuk dunia dan akhiratnya. Pada intinya masjid di semua tempat sejatinya tidak hanya berlaku dalam bentuk-bentuk ibadah ritualitas semata, tetapi layaknya dapat difungsikan sebagai pusat peradaban, pembinaan keilmuan dan kekuatan umat lahir dan bathin. Berarti masjid itu memang dalam makna dan fungsinya, dan sejatinya adalah sebagai rumah ibadah dalam berbagai kegiatan intelektual keberimanan, keberagaman dan ketaqwaan maupun kekuatan umat lahir dan bathin.

Ketiga, orang-orang muslim yang mukmin, senantiasa wajib berupaya untuk mensucikan dan membersihkan hati (bathin)nya. Hati adalah merupakan pusat (sumbu) lahirnya perilaku baik maupun buruk, perilaku yang baik dan mulia selalu identik dengan hati yang suci dan bersih dan bukanlah dalam arti pencitraan yang tidak berlandaskan nilai-nilai keikhlasan dan ketaqwaan kepada Allah SWT atau dalam istilah lainnya yang dikatakan hati yang tulus dan ikhlas dan baik adalah hati yang qalibun salim (hati yang selamat). Hati yang qalibun salim, akan selalu mendorong manusia untuk berperilaku baik dan mulia, senantiasa hidup disiplin beribadah menurut nilai-nilai sakralitas agamanya dalam setiap bidang pekerjaan apapun dan profesinya masing-masing.

Adapun keadaan hati yang sakit dan buruk adalah senantiasa akan mendorong lahirnya perilaku-perilaku yang buruk dan gampang melakukan kejahatan dan kedhaliman pada siapapun. Keadaan hati ini selalu tidak damai dan tidak tenang. Hati ini adalah digolongkan hati yang sakit dan tidak normal, karena memiliki sifat-sifat iri dengki, angkuh, sombong, takabur, suka pamer atau ria, dan lain-lain sifat hati yang tidak diridhai Allah SWT. Bahayanya orang yang memiliki hati yang sakit dan tidak normal, karena bisa membahayakan dirinya dan merugikan orang lainnya dengan keburukan akhlakunya sebab dorongan hati yang buruk tersebut. Kalau orang-orang yang tidak sehat hatinya, cenderung suka merendahkan dan menghina orang lain, akibat dorongan daripada kejahatan hatinya yang tidak diobatinya dengan berzikir kepada Allah dan sering memuji dan beristiqfar kepada Allah SWT.

Miskahuddin

sehat dalam perspektif al-qur'an...

Pembiasaan sifat-sifat buruk dari dalam hatinya akan berpengaruh pada kerugian dirinya sendiri dan membuat orang lain juga rugi, tidak nyaman akibat perbuatan akhlaknya yang buruk tidak terpuji tersebut. Maka ulama berpesan agar hati itu senantiasa harus benar-benar sehat dan disucikannya, agar memberikan kenyamanan dan ketenangan lahir dan bathin untuk dirinya dan bagi orang lain maupun lingkungannya agar tetap bahagia.

Keempat, orang-orang muslim yang mukmin tentu ingin berusaha agar hidupnya bahagia di dunia dan di akhirat. Upaya yang dilakukan agar hati dan perilakunya sehat dan normal, tentu ia selalu bermuhasabah, mengingat dan merasakan diri bahwa dirinya banyak melakukan dosa dan kesalahan. Sehingga, akibat dirinya mampu melihat terhadap dosa-dosa, kesalahan dan kekurangan dirinya sendiri, maka akan dapat mendorong perasaan diri dan keadaan dirinya tidak mau merendahkan, menghina dan iri dengki terhadap orang lain atau tidak serta merta berupaya mencari-cari kekurangan dan kesalahan diri orang lain siapapun juga.

Orang-orang yang mampu ingat terhadap dosa-dosa, kesalahan dan kekurangan dirinya, akan dapat mendorong dirinya menyibukkan diri untuk selalu bertaubat kepada Allah SWT. Kebiasaan taubat yang senantiasa ia lakukan, tentu akan membuat dirinya sangat takut melakukan dosa-dosa dan kesalahan-kesalahan apapun. Ternyata keadaan ini akan memunculkan sifat tawadhu' dan sabar dalam bersikap terhadap dirinya sendiri maupun sesama manusia, jiwa raganya suci bersih bercahaya dengan nur keimanan dan ketaqwaannya. Sikapnya sehari-hari berbuah kesantunan, berkat petunjuk dan bimbingan Tuhannya, karena ia sering ingat mati dan ingat kesalahan-kesalahan diri terhadap dosa-dosa yang dilakukannya baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja, baik yang disadari, maupun yang tidak disadarinya berbuat dosa dan kesalahan maupun yang sama sekali tidak disadarinya. Namun karena yakin banyak melakukan dosa dan kesalahan, sehingga tidak sempat memikirkan kesalahan dan kekurangan orang lain, apalagi sengaja mencari-cari kekurangannya dan kesalahan orang lain, sebab dirinya mengakui banyak kekurangan dan dosa. Justru karena sering ingat dosa dan kesalahan, maka mendorong dirinya untuk terus bertaubat maupun banyak amal shalih yang berkualitas dengan suatu harapan yang ingin ditujunya adalah mendapatkan pengampunan dosa dan ridha Allah SWT dan kasih sayang-Nya yang melimpah dengan pahala yang besar guna mempermudah diri untuk dimasukkan Allah ke dalam surga-Nya yang penuh kenikmatan dan kebahagiaan hakiki selama-lamanya. Rahmat dan kasih sayang Allah mudah didapatinya, karena amal-amal shalih yang berkualitas atau sehat wal afiat dalam kegiatan ibadahnya.

2. Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an

Semua orang ingin hidup sehat secara normal, tetapi untuk menuju kehidupan sehat tersebut tentu membutuhkan ilmu, usaha dan keterampilan yang memadai. Al-Qur'an secara gamblang dan amat sempurna memberi petunjuk yang jelas tentang hidup sehat itu. Sehat dalam perspektif al-Qur'an adalah mengacu kepada sehat normal lahir dan bathin, sehat fisik dan rohani atau juga mencakup sehat jiwa raga dan sosial. Sehat dalam keberadaannya sebagai orang yang beriman, tentu sangat identik dengan keadaan suci diri, yang sungguh bermakna suci lahir bathinnya dalam rangka mengemban amanah Tuhannya, termasuk

keberadaan fisik dan rohaninya agar selalu disucikan atau dibersihkan secara normal. Firman Allah dalam al-Qur'an surat Al-A'laa ayat 14 :

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى

Artinya : *Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman).* (QS. Al-A'laa : 14)⁵

وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى

Artinya : *dan Dia ingat nama Tuhannya, lalu Dia shalat.* (QS. Al-A'laa : 15)⁶

Allah SWT telah menerapkan dalam al-Qur'an keistimewaan orang-orang yang berusaha mensucikan diri berdasarkan iman. Sehat individu, dipengaruhi oleh keyakinan mendalam terhadap ajaran-ajaran agama dan petunjuk Tuhan, karena Allah mencintai kesucian dan kebersihan tiap individu yang mukmin mengerjakan semua kewajiban ajaran agamanya dengan sempurna dan istiqamah. Keistiqamahan mensucikan diri lebih bermakna pada kesucian kepribadian komprehensif dan universal dari hal-hal yang kecil sampai pada keadaan-keadaan yang lebih besar dalam hubungan-hubungan sosial dengan sesama manusia maupun lingkungan sosialnya dengan alam.

Manusia diciptakan Allah adalah untuk kesucian dirinya dengan beriman benar menurut petunjuk Allah dan Rasul-Nya yang mulia. Dengan detail al-Qur'an mensinyalir pada ayat-ayat tersebut di atas, betapa penting dan istimewanya upaya manusia agar senantiasa hidup dalam keadaan suci, bersih lahir dan bathin, karena ini berhubungan dengan urusan iman dan amal shalih. Orang yang sehat normal, yakni selalu suci lahir bathinnya berdasarkan iman, ketaqwaan dan keikhlasannya mengerjakan amal-amal shalih yang berkualitas karena Allah, maka akan mendapatkan ganjaran pahala yang berkualitas dari Tuhannya yang dapat digolongkan sebagai mukmin sejati yang taat dan aktif menjalankan semua ajaran agama dengan benar dan konsekuen. Tentu, konsekuensi aktif menjalankan tugas-tugas keberagamaan yang suci berdasarkan iman, mencakup keseluruhan ibadah-ibadah mahdzahnya dan ditambah dengan ibadah-ibadah ghairu mahdzah atau ibadah-ibadah sunat lainnya sebagai penambal guna penyempurnaan ibadah-ibadah pokoknya yang fardhu 'ain, keterkaitan dengan ibadah ini, agar mendapat kesucian hati, jiwa, perasaan maupun fisik rohaninya adalah berdasarkan ibadah suci, seperti shalat, puasa, zakat (berinfaq dan bershadaqah) dan haji ke baitullah. Ibadah-ibadah ini sebagai sarana untuk mengingat Allah SWT dan sebagai sarana untuk mensucikan diri lahir dan bathin dari dosa-dosa dan kesalahannya. Sedangkan ibadah-ibadah sosial, berupa zakat, infaq dan bershadaqah maupun bersilaturahmi sesama manusia adalah merupakan sarana mensucikan diri sesama makhluk manusia dengan sikap-sikap peduli, empati dan kebersamaan, saling bantu-membantu dan saling bergotong-royong yang disitilahkan dengan kata-kata yang berat sama-sama dipikul dan yang ringan sama-sama dijinjing berdasarkan nilai-nilai

⁵ Departemen Agama R.I, Al-Qur'an dan Terjemahannya,, Q.S. Al-A'laa (87:14), hal. 591.

⁶ Departemen Agama R.I, Al-Qur'an dan Terjemahannya,, Q.S. Al-A'laa (87:15), hal. 591.

Miskahuddin

sehat dalam perspektif al-qur'an ...

keberimanan, keberagamaannya yang tinggi maupun ketaqwaannya dengan ikhlas karena untuk mendapatkan ridha Allah inilah sejatinya aplikasi nilai-nilai sikap kemanusiaan yang dibimbing oleh jalan kesucian yang sakralitas berdasarkan nilai-nilai kebersihan yang tinggi kepada Allah SWT.

Cara-cara ibadah inilah yang merupakan aplikasi diri dari nilai-nilai kesucian diri. Seorang hamba Allah kepada Sang Maha Penciptanya, dan juga pensucian dirinya sesama makhluk manusia. Keadaan semacam ini sangat diinginkan Islam, karena perilaku individunya dan sosialnya menunjukkan sikap sakralitas sesuai rel-rel agama atau jalan hidup menuju kesucian diri lahir dan bathinnya sesuai dengan visi dan misi agama atau menurut keinginan dan kehendak Tuhannya, dalam istilah lainnya disebut sebagai citra seorang muslim sejati. Karena itu hakikat yang sebenarnya hidup manusia di dunia ini hanyalah semata-mata beribadah kepada Allah, guna dan harapan memperoleh kesucian diri dengan jalan beriman, bertaqwa dan beribadah kepada-Nya sesuai koridor agama atas dasar bimbingan Allah dan Rasul-Nya (al-Qur'an dan Al-Hadits).

Manusia diciptakan Tuhan sesuai visi dan misinya, adalah untuk dijadikan sebagai khalifah fil ardhi "di muka bumi ini". Tentu saja sesuai visi dan misi agama Islam bahwa manusia mestinya harus dapat mengelola bumi ini dan alam ini atau termasuk dirinya secara murni dan konsekuen sesuai koridor agama, agar mendapatkan kesucian lahir dan bathin dari Tuhannya karena perilaku ibadahnya yang sehat dan suci pula. Hidup manusia di bumi bukanlah pencitraan diri dari nilai-nilai dunia dan kemunafikan, tetapi yang diinginkan agama bahwa hidup manusia di dunia ini harus sedapat mungkin mampu menjadi manusia murni dan konsekuen di jalan Tuhannya.

Manusia murni adalah kategorisasi manusia yang pencitraan diri sebagai orang muslim sejati, sehat lahir bathinnya menjalankan aktivitas ajaran agamanya secara komprehensif, murni dan konsekuen, karena mengharapkan ridha Allah atau ajaran Islam yang dilaksanakan sesuai keinginan dan kehendak Allah Yang Maha Kuasa. Jadi mukmin sejati, sebagai khalifah fil ardhi, bukanlah jempolan tangan semata dan bukanlah merupakan angan-angan belaka yang berani mengatakan sebagai orang Islam dan mukmin sejati, namun pada kenyataannya tidak ada upaya-upaya sehat dan normal untuk selalu mensucikan dirinya lahir dan bathin sesuai visi misi Islam sejati itu.

Citra seorang muslim sejati merupakan seorang manusia yang menjadi tumpuan dan harapan Allah SWT. Sesuai dengan firman-Nya di atas, citra seorang muslim yang sejati merupakan figur daripada generasi "Rabbi Radhiyah" yaitu gambaran dari seorang manusia yang di dalam segala tindak-tanduknya menunjukkan keshalihannya dan sikap ketaatan kepada Allah SWT dalam bentuk aktivitas dan kerja apapun sesuai profesi dan profesionalitasnya dalam mencari rizki atau salah bowo tingkah lakunya selalu diridhai Allah SWT, bahkan generasi "Rabbi Radhiyah" di dalam hidupnya selalu dijamin keselamatannya baik keselamatan di dunia maupun di akhirat. Seorang muslim sejati telah menggunakan standar hidupnya dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya yang sudah dikodifikasikan dalam al-Qur'an dan al-Hadits.⁷

⁷ Abdullah Afif, *Islam dalam Kajian Sains*, Surabaya : Al-Ikhlash, Cet. I, 1994), hal. 114-115.

Generasi yang tangguh dan sehat lahir bathinnya, yakni suatu generasi yang mencintai al-Qur'an dan al-Hadits, dipelajarinya, ditadabburinya, diambil hikmah-hikmahnya yang terkandung di dalamnya, didiskusikan dengan para ahlinya, dan lalu diaplikasikan atau dilaksanakan dalam seluruh lini hidup dan kehidupan sosialnya secara sempurna, baik, murni dan konsekuen, kemudian senantiasa menebarkan rasa dan sikap kasih sayang sesama manusia atau jauh dari rasa iri dengki dan mendhalimi sesama, tetapi sikap lahir dan bathinnya selalu memunculkan kemurnian bathin dan kesuciannya yang ikhlas berbuat baik kepada siapapun untuk mengharapkan ridha Allah SWT.

Generasi ini adalah dapat menunjukkan sikap ketaqwaan dan senantiasa berbuat taat kepada Allah SWT, sehingga selalu mampu memelihara dan menjaga kesehatan lahir bathin dalam upaya-upaya mensucikan dirinya dari dosa-dosa dan kesalahan apapun dan dengan siapapun dan juga sangat berbakti kepada kedua orang tuanya dan menebarkan rasa kasih sayang sesama makhluk manusia dan mengharapkan ridha Allah, generasi ini bukanlah termasuk orang-orang dhalim yang angkuh, takabur, dan sombong yang hobby suka menyebarkan kebencian-kebencian dan fitnah-fitnah yang kotor terhadap sesama manusia dan bukan pula termasuk generasi-generasi atau orang-orang yang durhaka pada semua ajaran dan petunjuk-petunjuk Tuhan dan Rasul-Nya. Generasi-generasi atau orang-orang yang senantiasa berupaya untuk sehat lahir dan bathin dengan terus melakukan amal-amal shalih yang berkualitas dan ketaatannya kepada Allah setiap waktu, kemudian dengan meningkatkan kesucian diri, bertaubat dari dosa-dosa dan kesalahannya (murka Tuhan), maka generasi ini tergolong kategori orang-orang sehat normal dalam perspektif al-Qur'an.

C. KESIMPULAN

Al-Qur'an sebagai kitab suci yang mulia, telah banyak memberi petunjuk dan bimbingan maupun kepada manusia yang mempedomaninya, termasuk dalam kaitannya dengan upaya-upaya manusia untuk terus hidup normal sehat lahir dan bathin secara normal pula menurut perspektif al-Qur'an. Untuk menikmati hasil sehat lahir dan bathin, maka tidak ada pilihan lain yang lebih sempurna di dunia ini melainkan mempedomani ajaran al-Qur'an dengan tepat dan benar dengan cara menggali khazanah-khazanah intelektual murni dengan konsekuen yang ada di dalam al-Qur'an sebagai manusia yang beriman dan bertaqwa yang telah digambarkan di dalam al-Qur'an al-Karim tersebut. Salah satu cara untuk agar selalu sehat, maka al-Qur'an telah mengajarkan manusia supaya hidup suci bersih dalam kendali iman dan ketaqwaannya kepada Allah SWT, berupaya terus selalu istiqamah dengan aplikasi ibadah murni yang berkualitas berdasarkan koridor agama yang bersumber al-Qur'an dan al-Hadits.

Manusia diciptakan Tuhan, adalah untuk dijadikan sebagai khalifah fil ardh yang mana tujuan utamanya untuk mengabdikan kepada-Nya dalam bentuk-bentuk aplikasi sewajarnya dengan ibadah dan beramal shalih yang berkualitas, yakni untuk menjadi manusia sejati yang benar-benar memiliki sikap kemanusiaan dan ketaqwaan kepada Allah SWT dengan menebarkan rasa cinta dan kasih sayang sesama manusia dan dengan semua makhluk di bumi ini, agar menjadi manusia atau generasi yang "Rabbi Radhiyah".

Generasi "Rabbi Radhiyah", yakni suatu generasi yang menggambarkan sikap lahiriyah dan bathiniyahnya taat, tunduk dan patuh kepada segala ajaran dan aturan Allah dan Rasul-Nya yang selalu diridhai Allah SWT, dan juga di dalam

Miskahuddin

sehat dalam perspektif al-qur'an ...

seluruh lini atau aspek-aspek kehidupan individu maupun sosialnya menggambarkan hidup yang sehat, penuh keikhlasan, pengampunan dan keridhaan Allah SWT, dan bukanlah termasuk generasi durhaka yang penuh dengan dosa-dosa dan kesalahan atau pencitraan diri ke arah kemunafikan untuk mengejar duniawi saja yang dangkal, dan tidak berlandaskan nilai-nilai qur'ani dan nilai-nilai Ketuhanan, terkadang lebih mengarah kepada pembohongan dan penyesatan manusia. Oleh karena itu al-Qur'an sudah mengajarkan, memberikan gambaran yang jelas dan tetap konsistensi bagi kebaikan manusia agar selalu sehat lahir dan bathinnya, yakni manusia yang tulus ikhlas dan terus berupaya beramal shalih dengan murni untuk memperoleh kesucian diri lahir dan bathin, sehingga muncullah nuansa yang paripurna yang dicintai dan dikasih sayangi Allah dan Rasul-Nya dan dicintai dan disayangi oleh semua makhluk di bumi ini.

Generasi "Rabbi Radhiyah", yakni semacam generasi yang memiliki "citra sebagai seorang muslim sejati" yang terus mempelajari dan mendalami atau mengaplikasi seluruh ajaran dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya juga dalam seluruh lini kehidupannya. Sejatinya, yakni sebagai generasi yang memiliki komitmen dan keyakinan yang kuat membaja dalam dirinya terhadap keyakinan pada agamanya dan seluruh ajaran-ajarannya secara murni dan konsekuen maupun mengaplikasikannya dalam segala aktivitas kerjanya. Muslim sejati selalu mampu menggunakan standar dan barometer bimbingan hidup seluruhnya berdasarkan nilai-nilai al-Qur'an dan al-Hadits atau seluruh ketentuan Allah dan Rasul-Nya yang sudah dikodifikasinya. Konsisten dengan langkah-langkah kerja untuk dunia dan akhiratnya sesuai dengan standar dan koridor agama Islam yang bersumberkan al-Qur'an dan al-Hadits. Manusia atau generasi yang konsistensinya kuat dan komitmen terhadap ajaran agama atau aplikasi ibadahnya yang murni dan diridhai Allah, maka generasi ini dalam perspektif al-Qur'an dapat dikatakan generasi yang sehat dan normal dan selalu dicintai dan dikasih sayangi Allah dan Rasul-Nya dan juga sekalian makhluk-Nya di dunia ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah Afif, *Islam dalam Kajian Sains*, Surabaya : Al-Ikhlash, 1994.

Al-Qur'an Al-Karim.

Jamaluddin Mahran, Abdul 'Azhim Hafna Mubasyir, *Al-Qur'an Bertutur tentang Makanan dan Obat-Obatan, terjemahan*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, Cet. II, 2006.

Salman Harun, *Mutiara Al-Qur'an Aktualisasi Pesan Al-Qur'an dalam Kehidupan*, Jakarta : PT. Logos Wacana Ilmu, Cet. I, 1999.

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta : Lentera Hati, 2002.