

NATURALISASI POLA MAKAN DALAM SURAT AL-A'RAF

Reni Yulia Ambarwati

Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora

reni.yulia1996@gmail.com

HP. 085640630353

Abstrak

Tulisan ini membahas tentang pola hidup yang seimbang sangat berpengaruh terhadap pribadi seseorang apabila tidak menghiraukan keseimbangan tubuh. Hal ini akan menimbulkan berbagai permasalahan di dalam tubuh manusia. Al-Qur'an menghimbau agar manusia mempelajari suatu hal yang berhubungan dengan jasmani dan rohani serta sifat-sifat yang berhubungan. Makanan dan minuman menjadi salah satu penyebab di antara keduanya. Tulisan ini menekankan betapa pentingnya menjaga pola hidup dalam perspektif Islam yang terdapat di dalam surat al-A'raf. Dari surat ini, dipahami bahwa makanan mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan air yang menjadi unsur terpenting dalam kehidupan. Di dalam al-Qur'an sesungguhnya, ada solusi tentang ilmu kesehatan untuk manusia.

Kata Kunci: al-Qur'an, al-A'raf, makanan, kehidupan.

A. Pendahuluan

Salah satu nafsu manusia adalah keinginan untuk selalu mencari kesenangan, yaitu berlebihan dalam makan dan minum. Dengan memenuhi nafsu perutnya, sesungguhnya tidak ada wadah yang dipenuhi manusia lebih buruk dari perut. Manusia dianjurkan untuk makan dengan secukupnya, yakni beberapa suap untuk menjaga kondisi tubuh.

Allah melarang manusia makan dan minum dengan berlebihan. Tuntunan itu harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Kadar yang dimiliki seseorang tertentu berbeda dengan kadar yang diperlukan orang lain. Atas dasar tersebut, kita dapat mengatakan bahwa Islam mengajarkan kita untuk proporsional dalam hal makan dan minum.¹ Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan, dan tidak akan diberikan rahmat serta ganjaran bagi

orang-orang yang suka berlebih-lebihan kecuali orang-orang yang mendapat syafaat. Bagi orang yang terlalu mementingkan isi perut, maka akan timbul penyakit dalam tubuhnya akibat kurang mengontrol jumlah makanan dan minuman yang masuk. Selain itu, seseorang yang makannya banyak akan membuat sifat seseorang tersebut cenderung bermalasan-malasan.

Oleh karena itulah, penting untuk mengkaji surat al-A'raf yang didalamnya memiki formulasi tentang makanan. Di dalam surat al-A'raf terdapat anjuran untuk tidak berlebih-lebihan karena akan menjerumuskan manusia ke dalam perbuatan dosa yang sangat tidak disukai oleh Allah dan akan jauh dari rahmat Allah SWT. Al-Qur'an mengatur tentang pola makan dan minum manusia di antaranya terdapat di dalam surat al-A'raf.

B. Pembahasan

a. Semiotika al-Qur'an

Kajian mengenai al-Qur'an serta tafsirnya akan terus menjadi kajian menarik bagi ilmuwan studi Islam karena al-Qur'an merupakan pedoman hidup bagi manusia. Al-Qur'an mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam kehidupan. Al-Qur'an dapat dikatakan sebagai ruh dari umat Islam, hal tersebut merupakan fakta yang tidak dapat terbantahkan lagi.² Berbagai bidang kajian tentang al-Qur'an dari berbagai perspektif telah banyak dibahas ilmuwan tafsir dan pemerhati studi Islam. Hal itu tak terkecuali bidang kajian tentang berbagai pendekatan dalam studi al-Qur'an. Terdapat multi-varian pendekatan dalam studi al-Qur'an, dan pendekatan semiotika merupakan salah satu pendekatan kebahasaan atau linguistik yang tidak kalah penting dalam studi tafsir Qur'an, selain kajian semantik dan hermeneutika.³

Praktek bahasa yang digunakan selalu ada keterkaitan antara bahasa yang satu dengan bahasa yang lain. Di dalam bahasa tafsir tidak terjadi pengalihan bahasa, di dalam penjelasan tafsir aspek yang digunakan adalah ketepatan dalam memberikan penjelasan, baik dalam penjelasan menyangkut kosakata maupun penjelasan dalam susunan kalimat. Mengenai cakupan makna, tergantung mufassir dan orang yang menjadi subjek tafsir.⁴

Semiotika sebagai sebuah disiplin tentang tanda, cara berfungsinya, hubungannya dengan tanda-tanda lain, pengirimnya,

dan penerimanya oleh mereka yang menggunakannya, dapat digunakan untuk memahammi tanda-tanda yang terdapat dalam al-Qur'an. Semiotika berbeda dengan hermeneutika, yang artinya ilmu tentang kebenaran makna atau makna-makna tersembunyi di balik teks-teks yang secara literer tampak tidak memuaskan. Pendekatan semiotika membahas sesuatu yang lebih spesifik. Jika hermeneutika memberikan fokus cukup luas yang mencakup teks, pembacaan, pemahaman, tujuan penulisan, konteks, situasi historis, dan kondisi psikologis pembaca maupun pengarang teks. Oleh karena itu, semiotika mempersempit wilayah kajian tersebut dengan hanya memberikan fokus pembahasan hanya tentang tanda, fungsi, dan cara kerjanya.

Di sisi lain, pembacaan semiotik tidak hanya menganalisis tanda-tanda dan mencari tingkatan makna yang ada. Dalam kajian semiotika komunikasi juga dikatakan bahwa tanda-tanda tersebut merupakan sarana untuk komunikasi. Semiotika al-Qur'an dapat menjadi cabang bidang penerapan semiotika karena di dalamnya terdapat tanda-tanda yang memiliki arti. Anggapan seperti ini mempunyai implikasi bahwa al-Qur'an dipandang sebagai sesuatu yang *profan*. Namun, anggapan yang seperti ini juga bukan berarti menafikan sakralitas al-Qur'an dalam arti yang sebenarnya. Pembacaan terhadap al-Qur'an dilakukan melalui dua tahap, yaitu pembacaan *heuristik* dan pembacaan *retroaktif*. Pembacaan *heuristik* adalah pembacaan berdasarkan konvensi bahasa, atau berdasarkan konvensi sistem semiotik tingkat pertama. Pembacaan *retroaktif* adalah pembacaan berdasarkan sistem semiotik tingkat kedua, atau berdasarkan konvensi di atas konvensi bahasa. Dua tahapan pembacaan di atas menghasilkan tingkatan makna yang berbeda. Adapun pembacaan *heuristik* adalah pembacaan secara semantik, sedangkan pembacaan *retroaktif* adalah pembacaan secara hermeneutik.⁵ Hal ini karena gaya bahasa yang terdapat di dalam al-Qur'an, dipahami sebagai mukjizat.

Bangsa Arab sangat lihai dalam kemampuan berbahasa, sehingga terkenal dengan kemahirannya dalam bahasanya yang tinggi. Semakin tinggi kemampuan mereka dalam mengetahui dan menguasai aspek bahasa, semakin terbuka pula kandungan kemukjizatan al-Qur'an yang mampu mereka kuak. Sehingga merekapun harus tertunduk dan mengikuti kehebatan kandungan bahasa yang dimiliki oleh al-Qur'an.⁶

قُلْ لَئِنِ اجْتَمَعَتِ الْإِنْسُ وَالْحِجْنُ عَلَى أَنْ يَأْتُوا بِمِثْلِ هَذَا الْقُرْآنِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ
بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا (٨٨)

88. Katakanlah: «Sesungguhnya jika manusia dan jin berkumpul untuk membuat yang serupa Al Quran ini, niscaya mereka tidak akan dapat membuat yang serupa dengan Dia, sekalipun sebagian mereka menjadi pembantu bagi sebagian yang lain».⁷

Dari keterangan di atas, sangat tidak logis dan tidak realitas ada yang berpendapat bahwa ada yang dapat mendatangkan al-Qur'an adalah sesuatu yang memungkinkan.

b. Kandungan Surat al-A'raf

Mengungkap isi dari surat al-A'raf merupakan salah satu dari keistimewaan kajian tafsir. Kajian tafsir akan mengungkap realitas yang dibicarakan oleh teks itu sendiri tanpa penutupan lafziah atau maknawiyah atasnya atau (seperti kata filosof-filosof hukum Islam) tafsir tidak menjadi salah satu kajian atas kata maupun indikasi kata, tetapi merupakan salah satu kajian atas kuasa.⁸

Di antara ayat al-Qur'an yang menerangkan tentang tidak diperbolehkannya memakan makanan secara berebihan dan janganlah melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh dan jangan pula melampaui batas-batas makanan yang dihalalkan.⁹ Yang terdapat di dalam surat al-A'raf ayat ke 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ (١٣)

31. 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.¹⁰

Di dalam al-Qur'an juga membahas tentang peraturan makanan. Al-Qur'an menghimbau agar manusia mempelajari tentang pemahaman terhadap jasmani dan rohani pada manusia serta sifat-sifat yang saling berhubungan di antara keduanya. Dengan kita mengenal diri sendiri, maka akan mengenal Tuhan kita. Oleh karena itu, sangat perlu untuk menjaga tubuh agar jiwa dan rohnya tetap sehat, sehingga kita dapat mempelajari tubuh kita secara utuh. Peraturan yang sangat penting dalam hal ini adalah peraturan

tentang pola makan yang sehat. Islam melarang manusia untuk sembarangan dalam memilih makanan karena ada makanan yang tidak diperbolehkan dalam Islam karena makanan tersebut terdapat zat yang dapat mengakibatkan kerugian pada tubuh manusia. Islam menganjurkan manusia untuk memakan-makanan yang halal, suci, baik lagi bersih.¹¹

Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk yang paling sempurna di antara makhluk ciptaan-Nya. Sebagai makhluk omnivora yang memakan segala makanan baik itu dari jenis tumbuh-tumbuhan maupun hewan, manusia dikaruniai spesifikasi khusus dalam tubuhnya untuk memproses jenis-jenis makanan tersebut.¹²

Manusia patut untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan kepada manusia dalam bentuk penciptaan tubuh yang sempurna. Semua yang manusia konsumsi di dalam tubuhnya pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Segala sesuatu yang kita makan serta bagaimanapun kebiasaandan gaya hidup kita sedikit banyak juga akan mempengaruhi bagian dari lingkungan alam disekitarnya. Karena keseluruhan yang ada di alam ini memiliki keseimbangan yang khas yang akan saling mempengaruhi satu sama lain. Segalanya saling mempengaruhi dan saling menjaga keseimbangan, begitu pula dengan apa yang terjadi di dalam tubuh manusia.

Allah Maha Pemurah memberitahu kepada manusia tentang makanan pokok dan bahan makanan yang bermanfaat, sehingga manusia dapat menikmati manfaatnya dan dapat membangun jasmani dan memperoleh energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari. Selain itu, al-Qur'an juga memberikan informasi tentang beberapa makanan yang tidak diperbolehkan untuk dimakan karena di dalamnya terdapat unsur yang membahayakan tubuh manusia. Sehingga Allah melarangnya, seperti darah, bangkai dan daging babi. Masih banyak makanan yang baik untuk dikonsumsi sehari-hari. Allah telah memberikan pengetahuan tentang hal tersebut di dalam al-Qur'an di antaranya yang terdapat di dalam surat Abasa ayat 24 dan 32, surat ar-Rahman ayat 10-13, surat Qaf ayat 7-11, surat Yasin ayat 33-35, dan dalam surat al-Mu'minun ayat 19.¹³

c. Makanan Seimbang

Unsur makanan yang dibutuhkan dalam tubuh manusia harus mengandung unsur esensial yang sempurna sehingga dapat mencukupi kebutuhan tubuh manusia. Makanan yang sempurna di antaranya harus terbentuk dari karbohidrat, protein, dan lemak dalam jumlah yang mencukupi.

Di dalam unsur esensial makanan yang sempurna juga harus mengandung vitamin yang juga menjadi unsur penting bagi kesehatan jasmani serta pengaturan aktifitas fisiologisnya, berikut akan sedikit dipaparkan tentang beberapa unsur pokok yang diperlukan oleh tubuh manusia.

d. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu sumber penghasil energi kalor esensial bagi manusia. Makanan yang sempurna mengandung 50% hingga 65% karbohidrat. Makanan yang mengandung unsur karbohidrat seperti biji-bijian, sayur-sayuran, dan makanan yang mengandung gula seperti lebah madu, susu, buah-buahan.¹⁴

Pola makan seimbang sangat dianjurkan agar tubuh dapat memproses makanan atau suplemen yang masuk dengan seimbang pula. Al-Qur'an telah memberikan petunjuk yang sangat berguna tentang pola makanan yang seimbang yang mengandung zat-zat yang dapat bermanfaat bagi pertumbuhan, serta perbaikan bagi tubuh manusia.¹⁵

Karbohidrat merupakan polisakarida. Dalam metabolismenya polisakarida biasanya diubah terlebih dahulu menjadi disakarida dan juga monosakarida. Karbohidrat oleh enzim amilase diubah menjadi glukosa-glukosa. Glukosa ini akan digunakan sel sebagai bahan untuk oksidasi biologis yang akan menghasilkan energi. Namun apabila konsumsi karbohidrat berlebihan maka kadar glukosa dalam darah meningkat sehingga sering menimbulkan ppenyakit gula darah atau diabetes. Dalam keadaan tertentu juga terjadi pemecahan gula otot menjadi gula darah melalui proses glikogenolisis, yang akan menambah kadar gula dalam darah.

e. Protein

Protein merupakan susunan organik nitrogen yang bila tidak ada maka kehidupan juga tidak akan pernah ada. Unsur ini terbentuk dari satuan-satuan yang bernama *asam amino* yang tersusun oleh karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen. Makanan yang mengandung unsur protein di antaranya ikan. Ikan dipandang sebagai makanan yang mempunyai protein tinggi dan sangat penting untuk dikonsumsi oleh manusia. Al-Qur'an menjelaskan tentang makanan ini dalam surat an-Nahl ayat 14 :

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى
الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٤١)

14. Dan Dia-lah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur.¹⁶

Selain ikan ada hati, daging burung, telur, susu, keju yang disebut dengan protein hewani. Selain itu, protein juga dapat diperoleh dari buncis, kacang polong, kacang tanah, yang disebut dengan protein nabati. Menurut penelitian unsur protein nabati nilainya berada di bawah unsur protein hewani. Karena di dalam unsur nabati, tidak didapati asam amino yang terdapat di dalam protein hewani.¹⁷

f. Lemak

Lemak dianggap sebagai unsur yang secara khusus, yang menjaga jasmani dan memberinya asam lemak yang sangat diperlukan oleh tubuh manusia. Kelebihan lemak di dalam tubuh akan menyebabkan kegemukan. Jika kadar lemak terlalu banyak tetapi tidak sesuai komposisinya dengan zat tepung dan protein maka akan mengakibatkan gangguan pada pencernaan sehingga dapat mengakibatkan diare. Selain itu, apabila mengonsumsi lemak tinggi dan aktivitasnya rendah pada manusia dapat membahayakan *hypercholesterolemia*, biasanya gemuk. Dan orang yang secara genetik produksi kolesterolnya tinggi, walau kurus, kolesterol darahnya dengan atau tanpa peningkatan *triglyceride* dalam darah.

g. Vitamin

Vitamin merupakan bahan organik yang sangat penting dalam makanan. Vitamin pertama kali ditemukan pada awal ke dua puluh. Pada tahun 1911 vitamin dikenal sebagai kumpulan amino. Masing-masing diberi nama sesuai dengan abjad. Sehingga vitamin yang pertama kali ditemukan diberi nama dengan vitamin A yang terdapat di dalam susu. Sesuai dengan perkembangan teknologi ditemukan rincian dari vitamin D, vitamin H, vitamin K, vitamin B_{kompleks}, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin pencegah pellagra atau asam nikotinic, vitamin B₆, atau pyridoxine, vitamin B₁₂, vitamin pencegah penyakit akut, vitamin C atau asam askorbik.¹⁸

Dalam hal ini, vitamin dibutuhkan dalam jumlah sedikit karena umumnya berfungsi sebagai ko-enzim yang berperan dalam membentuk enzim sebagai katalisator. Jika berlebihan dapat menimbulkan masalah. Mengonsumsi vitamin C dalam dosis tinggi secara terus menerus dapat mengakibatkan batu ginjal.

h. Air

Air merupakan elemen terpenting di bumi, ketiadaan air akan menyapakan kehidupan, serta membinasakan makhluk hidup dan mikroba. Air juga merupakan salah satu cikal bakal dari asal-usul penciptaan manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah di dalam surat al-Furqan ayat 54.¹⁹

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا (٤٥)

54. Dan dia (pula) yang menciptakan manusia dari air lalu dia jadikan manusia itu (punya) keturunan dan mushaharah dan adalah Tuhanmu Maha Kuasa.²⁰

Sehubungan dengan air, al-Qur'an telah menjelaskan tentang keterkaitan elemen ini dengan kehidupan, diantaranya hubungan dengan tumbuhan, binatang, dan manusia.²¹ Di antaranya terdapat dalam surat al-An'am ayat 99, surat Ibrahim ayat 32, surat Thaha ayat 53, surat al-Mu'minun ayat 18-19, surat an-Naml ayat 60, surat as-Sajdah ayat 27, surat Fatir ayat 27, surat az-Zumar ayat 24-30, surat Qaf ayat 9-10, surat an-Naba' ayat 14-15. Di dalam ayat-ayat tersebut diterangkan tentang manfaat yang didapatkan manusia dari

binatang dan air, sehingga manusia mendapatkan sumber makanan dan sumber minuman dengan nikmat tersebut.

Air yang jumlahnya mencapai 70% dari total tubuh manusia dijumpai dalam bentuk aliran darah manusia. Air sebagai pembentuk darah dan aliran yang mengalir di antara sel (limpa) dan aliran sumsum dan sekresi. Manusia menukupi kebutuhan air dalam tubuhnya melalui minumannya, mengonsumsi dengan makanan, serta apa yang dihasilkan berupa proses oksidasi lemak, karbohidrat dan protein di dalam tubuh manusia.²²

i. Madu Sebagai Penawar Penyakit

Binatang yang paling bermanfaat bagi manusia salah satunya adalah lebah madu. Lebah dapat menghasilkan madu, banyak pakar kedokteran yang merekomendasikan madu untuk mengatasi berbagai penyakit mengingat manfaatnya yang sangat banyak. Dalam hal ini, al-Qur'an juga membahasnya.

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٩٦)

69. Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang Telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.²³

Begitu pentingnya madu karena khasiatnya terhadap penyembuhan segala penyakit. Madu yang terdapat pada lebah merupakan hasil dari beberapa ragi dan enzim yang gterdapat di dalam nektar, lantas diubah menjadi sukrosa satuan panjang (gula anggur dan biji buah) yang mudah diserap dan diproses. Di dalam pembuatan madu seekor lebah sangat teliti dalam memilih makanan, hal ini yang menyebabkan madu yang dihasilkan berkualitas baik. Hal ini disebabkan lebah mempunyai kemampuan prima untuk merasakan serta membedakan antara makanan yang manis, pahit, dan asin. Organ perasa ini terdapat pada ujung kakinya, tanduk artifisial serta bagian mulutnya. Lebah tidak dapat merasakan manisnya gula kecuali pada bagian dari sukrosa, glukosa, fruktosa, maltosa,

terihalosa, laktosa, anesotol. Berbagai eksperimen terhadap hal ini menunjukkan bahwa lebah memiliki perasaan dan insting untuk menentukan waktu dan jarak menuju perjalanan.

Kualitas madu yang diproduksi lebah sesuai dengan kualitas sumber nektar, jenis bunga, jenis pohon dimana lebah mengumpulkan nektar. Dengan ini, dapat diketahui baik dari segi makanannya, kejernihannya, warnanya, baunya serta aromanya. Semua unsur dari madu itu penting, kita dituntun untuk memikirkan suatu isyarat yang tercantum di dalam al-Qur'an, yang di dalamnya menerangkan tentang bahwa di dalam madu terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Madu lebah merupakan makanan bergizi yang sempurna, mudah untuk dicerna, diserap, dan diproses untuk metabolisme tubuh.

Hal ini diutarakan di dalam firman Allah dalam surat Muhammad ayat 15 :

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ حَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ (٥١)

15. (apakah) perumpamaan (penghuni) jannah yang dijanjikan kepada orang-orang yang bertakwa yang di dalamnya ada sungai-sungai dari air yang tiada beubah rasa dan baunya, sungai-sungai dari air susu yang tidak beubah rasanya, sungai-sungai dari khamar yang lezat rasanya bagi peminumnya dan sungai-sungai dari madu yang disaring; dan mereka memperoleh di dalamnya segala macam buah-buahan dan ampunan dari Rabb mereka, sama dengan orang yang kekal dalam Jahannam dan diberi minuman dengan air yang mendidih sehingga memotong ususnya?

Madu dianggap istimewa karena menjadi lingkungan yang buruk bagi kehidupan bakteri. Bahkan kuman-kuman akan mati dalam rentan waktu beberpa jam saja. Seperti disentri typhus, typhoid. Sebagaimana rokok, alkohol juga dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan tubuh. Dampak alkohol dalam tubuh sangat fatal. Akan tetapi, banyak orang tidak ,menyadari akan hal itu. Mereka hanya memuaskan kenikmmatan sesaat tanpa memikirkan dampak serta akibat selanjutnya akibat mengonsumsi alkohol. Alkohol yang masuk ke dalam tubuh akan diproses dan diserap setelah itu menyebar melewati organ-organ tubuh melalui aliran darah. Setelah itu, sisanya akan masuk ke dalam

kerongkongan, lambung, hingga usus untuk dialirkan ke seluruh tubuh. Mengonsumsi alkohol dapat mengakibatkan mengecilnya volume otak manusia. Dan semakin banyak alkohol yang diminum maka akan semakin kecil pula volume otaknya.²⁴

Madu dapat menyembuhkan pecandu minuman khamr karena madu dapat menjaga hati, mengaktifkan jantung dan mengoksidasi sisa-sisa alkohol yang ada di dalam tubuh manusia. Bahkan Rasulullah juga menerangkan dalam sabdanya, yang artinya “*Hendaklah kalian menggunakan dua obat penyembuh, yakni madu dan al-Qur’an* “. Begitu banyak manfaat dari madu sehingga segala penyakit dapat disembuhkan dengan madu.

Selain dari menggunakan pengobatan dari madu, Islam juga mengajarkan untuk melakukan pengobatan dengan menggunakan cara yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW. Penyembuhan dapat juga dilakukan melalui sudut pandang keagamaan, seperti dengan dilakukannya psikoterapi keagamaan. Mengingat sebagian masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam, maka pasien-pasien atau para penderita penyakit diharapkan dapat mengamalkan ajaran al-Qur’an sebagai penyembuh. Mengingat bahwa fungsi al-Qur’an sebagai “*Syifa*” yang artinya obat.

Di dalam Islam, banyak ditemukan ayat-ayat al-Qur’an dan hadis Nabi, serta pemikir-pemikir Islam yang membicarakan tentang bagaimana cara mengatasi masalah yang sedang diderita. Demikian pula dapat ditemukan dalam doa-doa yang pada intinya memohon kepada Allah SWT agar diberikan kesembuhan pada penyakit yang sedang dideritanya. Hal ini dijelaskan di dalam al-Qur’an⁵²:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (٢٨)

82. Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.²⁶

Dengan demikian, sangat dianjurkan para dokter agar dalam menangani pasiennya selalu menerapkan prinsip-prinsip keislaman. Sehingga untuk para dokter dianjurkan untuk mempelajari serta mengamalkannya. Pengamalan yang dimaksud untuk lebih memberikan kekuatan kepercayaan terhadap pasiennya. Bahkan segala penyakit pasti ada obatnya, serta memberikan keyakinan dengan bantuan dari Allah serta keyakinan yang kuat, penyakit yang sedang

dideritany akan sembuh. Dengan seperti itu, pasien akan mempunyai kekuatan mental dalam menghadapi penyakit yang sedang mereka alami.²⁷

Dalam kedokteran Islam menyatakan bahwa terjadinya suatu penyakit bukan karena kuman, bakteri, virus ataupun patogen. Akan tetapi yang menyebabkan timbulnya penyakit pada tubuh manusia adalah akibat dari campur tangan manusia di alam ini yang bertentangan dengan keharmonian yang ada. Harmoni merupakan keseimbangan yang mengikuti ilmu atau ketentuan dari Allah SWT. Penyakit bersumber dari kelemahan sistem imunitas (kekuatan fitrah). Hal ini yang menyebabkan patogen, bakteri dan virus mudah masuk ke dalam tubuh manusia dan mengakibatkan penyakit.

Allah telah membekalik manusia suatu sistem imunitas yang dikenal sebagai kekuatan fitrah. Dan kekuatan fitrah tersebut terbagi atas empat bagian, yaitu spiritual, mental, emosi, dan fisik.

Pada aspek spiritual ini, sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah SAW, yaitu meletakkan sugunung harapan terhadap pasien bahwa "*likulli dain dawaun*" bahwa setiap penyakit itu ada obatnya. Dan melakukan kekuatan fitrah pasien melalui amalan dzikir. Dan dzikir yang diamalkan oleh Nabi Yunus : *La ilaaha ila anta subhaanaka inni kuntu minadz dzalimin*" bahwa tiada Tuhan selain Engkau, sesungguhnya kami termasuk orang yang dzalim. Seringkali pasien mengalami stress yang akan menghilangkan kekuatan fitrah, maka yang akan menjadi penawarnya adalah dengan melakukan shalat dan bersabar.

Aspek mental, juga merupakan salah satu dari kekuatan fitrah pada manusia. Yaitu mengubah persepsi pasien terhadap penyakit. Mengubah anggapan menjadi bahwa penyakit yang diberikan kepadanya itu merupakan bukti kasih sayang Allah kepada manusia.

Selanjutnya terdapat aspek emosi, puasa dianggap menjadi salah satu penawar yang paling mujarab untuk mengendalikan emosi. Dan menghindari makanan seperti daging, ikan yang berdaging hitam, dan makanan yang berasam.

Yang terakhir adalah aspek fisik atau jasmani. Tubuh manusia terjadi dari sumber-sumber yang halus dan lembut. Penggunaan bahan kimia sintetis menjadikan tubuh menghadapi tekanan yang sangat dahsyat. Maka dari itu, salah satu cara yang digunakan untuk mengistirahatkan tubuh adalah dengan mendapatkan tidur yang berkualitas.

C. Penutup

Segala penyakit berasal dari diri manusia sendiri. Bagaimana pola hidup manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Sesungguhnya semua organ tubuh manusia itu saling berhubungan dan ketika komposisi dalam tubuh manusia tidak seimbang maka akan muda terkena beberapa masalah pada tubuh manusia. Sebagaimana yang telah dijelaskan di dalam surat al-A'raf bahwasanya makan dan minumlah sewajarnya. Manusia tidak boleh berlebih-lebihan di dalam segala sesuatu. Karena akan menjauhkan manusia dari nikmat Allah.

Endnote:

- ¹ Quraish Shihab, *Tafsir Misbah* (Jakarta : Lentera, 2002), hal. 75. Dalam tafsir ini, dipahami bahwa makan dan minum menjadi kebutuhan pokok manusia. Hanya saja, apabila konsumsi dilakukan secara berlebihan, maka efeknya tidak baik.
- ² Lutfi Hamidi, *Semantik al-Qur'an*, (Purwokerto : STAIN Press Purwokerto, 2010)
- ³ <https://hudcenter.wordpress.com/2015/02/06/pendekatan-semiotika-dalam-studi-al-quran-oleh-mashud/> diakses pada 5 Oktober 2016.
- ⁴ Usman, *Ulumul Qur'an* (Yogyakarta, Teras, 2009), hal.334
- ⁵ <https://hudcenter.wordpress.com/2015/02/06/pendekatan-semiotika-dalam-studi-al-quran-oleh-mashud/> diakses pada 5 Oktober 2016.
- ⁶ Yusuf Baihaqi, *Mukjizat Al-Qur'an*, (Bekasi : Pustaka Isfahan, 2011), hal. 86
- ⁷ Diambil dari Surat al-Isra' ayat 88.
- ⁸ Hasan Hanafi, *Hermeneutika Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pesantren Nawesea Press, 2001), hal. 17
- ⁹ Mahmud Yunus, *Kesimpulan Isi Al-Qur'an* (Jakarta : PT Hidakarya Agung, t.t), hal.75
- ¹⁰ Diambil dri surat al-A'raf ayat 31
- ¹¹ Afzalul Rahman, *Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan* (Jakarta : Bima Aksara, 1989), hal.356
- ¹² Ayuwardani Prasetya, *Sejuta Manfaat dan Kehebatan Enzim* (Yogyakarta : Niaga Swadaya,2011), hal. 25
- ¹³ Jamaludin Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2005), hal. 227
- ¹⁴ Jamaludin Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan & Obat-obatan*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2005), hal. 236
- ¹⁵ Afzalul Rahman, *Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan* (Jakarta : Bima Aksara, 1989), hal.358
- ¹⁶ Diambil dari surat an-Nahl ayat 14
- ¹⁷ Jamaludin Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan & Obat-obatan*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2005), hal. 231
- ¹⁸ Jamaludin Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan & Obat-obatan*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2005), hal. 242
- ¹⁹ Hamdani Bakhran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapy Islam* (Yogyakarta : Al- Manar, 2004), hal. 17
- ²⁰ Diambil dari surat al-Furqan ayat 54 , Mushaharah artinya hubungan kekeluargaan yang berasal dari perkawinan, seperti menantu, ipar, mertua dan sebagainya.
- ²¹ Jamaludin Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan & Obat-obatan*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2005), hal. 260
- ²² Jamaludin Mahran, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan & Obat-obatan*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2005), hal. 268
- ²³ Diambil dari surat an-Nahl ayat 69

- ²⁴ Ayuwardani Prasetya, *Sejuta Manfaat dan Kehebatan Enzim* (Yogyakarta : Niaga Swadaya, 2011), hal. 55
- ²⁵ Diambil dari surat al-Isra' ayat 82
- ²⁶ <https://id-id.facebook.com/notes/von-edison-alouisci/alquran-itu-sesungguhnya-obat-dari-segala-penyakit/227197550630297/>
- ²⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hal. 68

DAFTAR PUSTAKA

- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta: 2002 Lentera Hati.
- Usman. *Ulumul Qur'an*, Yogyakarta: 2009, Teras.
- Hanafi, Hasan. *Al-Qur'an ?*, Yogyakarta: 2009, Pesantren Nawesea Press.
- Mubarok, Achmad. *Jiwa Dalam A-Qur'an*, Jakarta: 2000, Paramadina.
- Prasetya, Ayuwardani. *Sejuta Manfaat dan Kehebatan Enzim*, Yogyakarta: 2011, Sinar Kejora.
- Rahman, Afzalur. *Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: 1989, Bima Aksara.
- Baihaqi, Yusuf. *Mukjizat Al-Qur'an*, Bekasi: 2011, Pustaka Isfahan.
- Mahran, Jamaludin. *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan & Obat-obatan*, Yogyakarta : 2005, Mitra Pustaka.
- Hamidi, Lutfi. *Semantik Al-Qur'an*, Yogyakarta: 2010, Stain Press Purwokerto.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta, 1997, Dana Bhakti Prima Yasa.
- Bakran, Adz-Dzaky Hamdani. *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta, 2004, Al-Manar.
- Rahardjo, M Dawam. *Paradigma Al-Qur'an*, Jakarta: 2005, Pusat Studi Agama dan Peradaban Muhammadiyah.
- Yunus, Mahmud. *Kesimpulan Isi Al-Qur'an*, Jakarta: t.t, Hida Karya Agung.
- <https://id-id.facebook.com/notes/von-edison-alouisci/alquran-itu-sesungguhnya-obat-dari-segala-penyakit/227197550630297/>
- <https://hudcenter.wordpress.com/2015/02/06/pendekatan-semiotika-dalam-studi-al-quran-oleh-mashud/>