

Kontribusi agama islam sebagai terapi kesehatan tubuh

Eka Listya Putri

Progam Studi Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ekongg312@gmail.com

Kata Kunci:

Agama islam, rangkaian ibadah, terapi kesehatan, sholat, puasa,

Keywords:

Islam, series of worship, health therapy, prayer, fasting

ABSTRAK

Agama islam memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia dimuka bumi ini, sebab seluruh ajaran islam merasuki seluruh sendi kehidupan manusia salah satunya, islam begitu memperhatikan masalah kesehatan. Rangkaian ibadah didalam islam dapat menjadi obat dan terapi untuk mengatasi masalah kesehatan pada tubuh. Rangkaian ibadah seperti sholat,puasa,kajian islami,membaca Al-Qur'an,dan berdzikir memiliki dampak positif yang dapat menunjang kesehatan jasmani,dan rohani. Terapi Kesehatan dengan melakukan rangkaian ibadah memiliki banyak manfaat serta terbukti dapat memulihkan berbagai masalah kesehatan dan mempercepat proses penyembuhan penyakit. Gerakan dalam sholat yang dapat memperlancar sirkulasi

darah. Puasa yang sering dianjurkan oleh dokter sebagai terapi kesehatan,kajian islami yang dapat memperbaiki kesehatan mental,membaca Al-Qur'an yang dapat merelaksasi tekanan darah dan berdzikir yang dapat menyembuhkan penyakit. Jurnal ini bertujuan menguraikan kontribusi agama islam terhadap kesehatan tubuh dengan melakukan dan menerapkan manfaat dari rangkaian ibadah. Implikasi dari penerapan tersebut,diharapkan seluruh umat muslim memahami bahwa agama islam memiliki keterlibatan dalam menjaga dan memulihkan kesehatan pada tubuh sehingga dapat meminimalisir sikap acuh dan menyepelekan rangkaian ibadah.

ABSTRACT

Islam has an important role in human life on this earth, because all Islamic teachings permeate all aspects of human life, one of which is that Islam pays great attention to health issues. A series of worships in Islam can be a medicine and therapy to overcome health problems in the body. A series of worships such as prayer, fasting, Islamic studies, reading the Qur'an, and dhikr have positive impacts that can support physical and spiritual health. Health therapy by performing a series of worships has many benefits and has been proven to be able to restore various health problems and accelerate the healing process of diseases. Movements in prayer that can improve blood circulation. Fasting is often recommended by doctors as a health therapy, Islamic studies that can improve mental health, reading the Qur'an that can relax blood pressure and dhikr that can cure diseases. This journal aims to describe the contribution of Islam to body health by carrying out and implementing the benefits of a series of worships. The implications of this application, it is hoped that all Muslims understand that Islam is involved in maintaining and restoring health in the body so that it can minimize indifference and trivialization of the series of worships.

Pendahuluan

Agama islam merupakan agama yang penuh dengan keindahan didalamnya,agama yang sempurna,agama rabbani yang dturunkan kepada baginda nabi Muhammad SAW. Agama islam dikatakan sempurna karna segala perkara dalam kehidupan telah ditentukan hukum-nya dalam islam,ia juga menjadi agama satu-satunya



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

yang diterima di hari kiamat kelak. Ajaran di dalamnya mencakup ajakan untuk beriman dan mengaplikasikan iman dalam bentuk ibadah. Agama islam begitu mengutamakan dan memperdulikan masalah kesehatan secara lahir dan batin. Kesehatan jasmani dan rohani menempati urutan kedua dalam hal kenikmatan setelah iman(Purnomo & AISYAH, 2023)

Rangkaian ibadah dalam agama islam sangat beragam dimulai dari yang wajib,sunnah maupun mubah. Ibadah memiliki banyak manfaat dan fungsi,selain sebagai tanggung jawab spiritual seorang hamba terhadap tuhan-Nya juga sebagai obat berbagai macam masalah kesehatan. Rangkaian ibadah seperti sholat,puasa,kajian Islami,membaca Al-Qur'an dan berdzikir apabila dikerjakan dengan niat dan hati yang tulus akan menjadi refleksi penenang diri bagi yang melakukannya. Menjaga kesehatan tubuh merupakan tanggung jawab setiap individu dan dalam menjaga kesehatan tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan nilai-nilai agama islam dengan membiasakan pola hidup sehat sehingga seseorang tidak hanya memperoleh kesehatan rohani,akan tetapi juga memperoleh kesehatan tubuh (Laksana & Sumaryanti, 2023)

Terapi Kesehatan dapat mencakup kesehatan jasmani(fisik),dan kesehatan rohani(mental),keduanya memiliki hubungan yang signifikan. Apabila rohani seseorang sehat maka akan sehat pula jasmaninya,untuk itulah agama islam berkontribusi dalam pembentukan dan memulihkan kesehatan jasmani dan rohani,namun tidak sedikit dari umat muslim khususnya para remaja saat ini yang menyepelekan hal tersebut. Mereka menganggap bahwa agama hanya sebuah identitas kepercayaan terhadap tuhan,rangkaian ibadah hanya sekedar formalitas belaka dan sembuhnya penyakit tidak berkaitan dengan agama,padahal agama layaknya sebuah jiwa yang melekat dalam diri manusia. Krisis tersebut apabila terus dibiarkan maka akan merugikan diri sendiri,orang lain bahkan berpotensi merusak generasi muda yang akan datang. Krisis seperti ini harus dicegah dengan menumbuhkan kesadaran dalam diri setiap umat muslim khususnya para remaja bahwa agama islam tidak hanya identitas kepercayaan terhadap tuhan melainkan sebuah jiwa yang melengkapi ruh dalam tubuh. Menumbuhkan kesadaran umat muslim bahwa agama memiliki kontribusi dalam kehidupan umat muslim khususnya dalam memulihkan kesehatan tubuh.

Pembahasan

Agama dapat diartikan sebagai segala tindakan yang dilakukan oleh manusia dan berkaitan dengan hal bersifat ketuhanan. Agama islam sendiri merupakan agama yang damai,dan dinilai sebagai agama yang indah karna begitu memperhatikan segala perbuatan dan perilaku manusia. Agama islam merupakan agama yang sempurna sebab menjadi agama terakhir dan pelengkap bagi agama-agama terdahulu serta tetap berada diposisi teratas. Agama islam melalui ajarannya selalu membimbing manusia untuk menggunakan akal sehat dalam memahami kekuasaan Allah dengan memperhatikan alam semesta dan memahami kitab suci umat islam yakni Al-Qur'an,dengan demikian agama islam merupakan agama yang seimbang antara dunia dan akhirat ((Purnomo & AISYAH, 2023)

Agama islam memiliki berbagai macam rangkaian ibadah. Ibadah sendiri merupakan suatu proses pendekatan diri seorang hamba terhadap tuhan-Nya. Ibadah merupakan suatu sarana dan alat yang dapat menyadarkan manusia bahwa alam semesta beserta seluruh isinya memiliki pencipta yakni Allah SWT. Pengertian ibadah secara istilah(terminology)adalah menyerahkan dan hanya menyembah kepada tuhan yang satu yakni Allah SWT sebagai bentuk pengabdian seorang hamba karna telah menciptakannya. Ibadah memiliki tiga kategori meliputi ibadah hati(rasa cinta,ikhlas,tawadduk,tawakal,dll),ibadah lisan dan hati seperti dzikir,berdoa dan membaca ayat suci Al-Qur'an dan ibadah perbuatan fisik meliputi sholat,puasa,mengikuti kajian Islami seperti mengikuti majlis ta'lim(Husna & Arif, 2021).

Rangkaian ibadah tanpa disadari memiliki banyak manfaat bagi manusia khususnya terhadap kesehatan tubuh,setiap gerakan dalam ibadah dapat menyehatkan jasmani dan rohani. Permasalahan yang terjadi saat ini yakni banyak yang beranggapan bahwa untuk menyembuhkan berbagai masalah kesehatan hanya dapat dilakukan oleh pihak medis seperti dokter,atau psikiater untuk masalah kesehatan mental,bahkan masalah yang kerap muncul adalah banyak umat muslim yang memilih untuk berobat pada hal mistis dan ghaib yang jelas haram hukumnya dalam agama islam. Mereka tidak menyadari bahwa agama islam-lah yang berkontribusi dalam menyehatkan tubuh mereka atas izin Allah SWT melalui setiap rangkaian ibadahnya.

Rangkaian ibadah tanpa disadari memiliki banyak manfaat bagi manusia khususnya terhadap kesehatan tubuh,setiap gerakan dalam ibadah dapat menyehatkan jasmani dan rohani. Permasalahan yang terjadi saat ini yakni banyak yang beranggapan bahwa untuk menyembuhkan berbagai masalah kesehatan hanya dapat dilakukan oleh pihak medis seperti dokter,atau psikiater untuk masalah kesehatan mental,bahkan masalah yang kerap muncul adalah banyak umat muslim yang memilih untuk berobat pada hal mistis dan ghaib yang jelas haram hukumnya dalam agama islam. Mereka tidak menyadari bahwa agama islam-lah yang berkontribusi dalam menyehatkan tubuh mereka atas izin Allah SWT melalui setiap rangkaian ibadahnya.

Sholat

Sholat menurut bahasa memiliki arti doa,sedangkan menurut istilah sholat memiliki pengertian rangkaian ibadah yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Sholat merupakan suatu kewajiban bagi setiap umat islam. Pelaksanaan sholat juga dapat menghindari pelakunya dari berbagai sifat tercela seperti kikir,bakhil dan mudah berkeluh kesah (Sjabani & SpPD-KGH, 2017). Sholat memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia,dimulai dari bacaannya hingga gerakannya penting bagi kebutuhan jasmani maupun rohani manusia. Apabila kebutuhan jasmani dan rohani terpenuhi maka tubuh tidak akan mudah terkena penyakit,sholat juga dapat menjadi terapi kesehatan,khususnya pada penderita penyakit tulang atau Osteoporosis(Rofiqoh, 2020).

Gerakan shalat manusia sesungguhnya merupakan cerminan dari sistem alam semesta yang bergerak secara teratur, dimana bumi dan planet-planet lain juga melakukan 'shalat' secara matematis sebagai bentuk ketaatan kepada Allah(Aziz, 2007).Gerakan dalam sholat seperti takbiratul ihram dapat melancarkan aliran darah

didalam tubuh serta dapat menguatkan otot lengan juga dapat mengurangi masalah persendian yang berada di siku dan di bahu. Gerakan seperti rukuk dan sujud dapat menjaga fungsi hati dan urat nadi, para peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang mengerjakan sholat dalam jangka waktu yang panjang, maka tidak akan mudah terkena gangguan penafasan dan penyakit lainnya. Melakukan sholat tepat waktu dan tuma'ninah dapat menjaga dan memperbaiki kualitas kinerja tubuh, sehingga tubuh dapat menjadi lebih segar, sehat dan bugar, sholat juga dapat membuat hati menjadi lebih tenang sehingga seseorang yang memiliki gangguan mental seperti stress berlebih dapat teratasi (Rofiqoh, 2020)

Puasa

Puasa bukan hanya menahan lapar dan haus, melainkan juga sarana pembinaan diri dan pengendalian hawa nafsu (Soleh, 2000). Puasa adalah kegiatan menahan diri dari lapar, haus dan segala yang membatalkannya dimulai dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Puasa merupakan salah satu dari rangkaian ibadah yang memiliki banyak manfaat terutama bagi kesehatan tubuh manusia, dr Ibrahim Arawy mengemukakan bahwa puasa dapat menjadi terapi kesehatan sebab dapat meningkatkan stimulus kerja pada otak, hal ini dikarenakan ketika seseorang berpuasa maka seluruh organ-nya ikut beristirahat, seperti organ pencernaan, yang terhenti sejenak dari aktivitasnya menyebabkan darah yang mengalir deras ke jaringan otak yang kemudian direspon oleh otak sehingga mensuplai nutrisi terbaik yang dibutuhkan aktivitasnya, dengan kata lain berpuasa adalah alternatif untuk meningkatkan dan menguatkan kinerja pada otak (Warto, 2019)

Puasa juga memiliki manfaat lain bagi kesehatan tubuh, diantaranya puasa dapat membantu seseorang dalam mengontrol dan menjaga pola makan, dengan berpuasa seseorang diajarkan untuk bersabar, disiplin dalam memilih waktu makan, jenis makanan serta dapat mengontrol porsi makanan. Puasa juga sangat baik khususnya bagi penderita penyakit jantung, diabetes dan obesitas, sebab puasa dapat membantu meningkatkan produksi insulin, menjaga kadar gula dalam darah serta dapat menurunkan resiko penyakit yang berbahaya lainnya. Secara teoritis, puasa merupakan rangkaian ibadah yang menyajikan satu paket penuh, Dimana didalamnya mencakup konsep spiritual pendekatan hamba terhadap tuhan-Nya, sebagai terapi kesehatan mental yang mengajarkan manusia untuk berbagi serta meenyehatkan fisik manusia. Konsep tersebut mengemukakan betapa banyaknya puasa berkontribusi dalam kehidupan manusia, terutama bagi kesejahteraan tubuh manusia (Alisa, 2023)

Kajian Islami

Kajian Islami didalam islam mencakup berbagai macam kegiatan, salah satu yang paling memberikan banyak dampak positif bagi tubuh adalah kegiatan majlis ta'lim. Majlis ta'lim merupakan suatu aktivitas yang tidak bersifat wajib untuk dilakukan, biasanya di kembangkan oleh Lembaga atau suatu Instansi untuk mengajak umat muslim kembali kejalan yang benar dan sebagai sarana nasehat yang dapat menyadarkan manusia. Peran majlis ta'lim tidak hanya sebatas memperbaiki aspek spiritual seorang hamba terhadap tuhan akan tetapi juga terbukti dalam memperbaiki

kesehatan rohani(mental) seseorang,khususnya bagi para kalangan remaja yang sering merasa stress dan depresi(Nida et al., 2023).

Majlis ta'lim hadir sebagai wadah dan terapi bagi masalah tersebut karna didalamnya berisi tentang pemahaman agama yang dilakukan dengan cara berdakwah. Secara lambat laun akan mempengaruhi cara berpikir remaja untuk mengubah sikap,gaya hidup,mengontrol emosi,bersabar serta yakin bahwa ibadah kepada tuhan meru pakan jalan pulang dari segala masalah. Kontribusi tersebut terbukti memiliki dampak positif yang signifikan bagi masalah kesehatan mental para remaja,tak hanya bagi kalangan remaja,orang tua,anak-anak pun dapat merasakan dampak yang menyehatkan mental serta fisik mereka(Nida et al., 2023).

Membaca Alquran

Al-Qur'an adalah kitab suci umat islam yang diturunkan kepada baginda nabi Muhammad SAW, Al-Qur'an adalah sebuah mukjizat umat islam,pedoman dan sumber dari segala sumber hukum yang ada dalam kehidupan. Al-Qur'an juga merupakan As-syifa,yakni sebagai penyembuh dari segala penyakit baik penyakit hati maupun mental,ia juga berperan sebagai terapi dalam praktik menyembuhkan berbagai penyakit seperti penyakit psikologis,fisik,ain maupun sihir melalui pembacaan ayat-ayatnya(Rosyanti et al., 2023)

Penyakit-penyakit yang kerap meningkat saat ini seperti penyakit darah tinggi (Hipertensi) dapat disembuhkan melalui terapi membaca Al-Qur'an sebab dengan membaca Al-Qur'an dapat menimbulkan perasaan rileks dan tenang yang akan berdampak pada tubuh pembacanya. Membaca nya secara rutin dapat memperbaiki tekanan darah dalam tubuh dan mengurangi kecemasan dan ketegangan dalam diri penderita penyakit darah tinggi sehingga secara lambat laun penyakit tersebut dapat terobati. Tetapi dengan menggunakan ayat Al-Qur'an bukan hanya berdampak bagi kesehatan fisik saja akan tetapi,juga berdampak pada kesehatan mental yang jauh lebih tenang dahn berpikiran jernih (Mokhtar et al., 2022)

Dzikir

Dzikir adalah kegiatan mengingat Allah SWT,dengan cara memuji-Nya melalui kalimat-kalimat tasbih,tahmid,dan lain sebagainya. Dzikir menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas dzikir dan pengendalian diri, dengan kontribusi intensitas dzikir sebesar 40,2% dalam mempengaruhi self-control seseorang(Cholili et al., 2024). Dzikir memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia baik kesehatan jasmani maupun rohani, pelaksanaan dzikir dapat membuat pelakunya merasa lebih dekat kepada tuhan-Nya sehingga dapat menghilangkan stress berlebih dan depresi. Seseorang yang rajin berdzikir tidak akan mudah terpapar penyakit sebab kekuatan dzikir memiliki pengaruh besar dalam fisik dan mental manusia. Pasien yang mengkonsumsi obat dan rajin berdzikir terbukti lebih cepat terbebas dari penyakitnya,di dalam penelitian mengemukakan pasien yang menderita penyakit stroke dapat sembuh setelah rajin mengucapkan kalimat-kalimat dzikir (Udin, 2021).

Dzikir selain memiliki dampak yang baik bagi kesehatan juga sebagai sarana memantapkan iman dan takwa kepada pencipta-Nya,dzikir juga dapat diartikan sebagai

terapi jiwa manusia agar selalu dekat dengan Allah SWT (Nurhuda et al., 2023). Berdzikir adalah kegiatan yang mudah untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Prof. Dr. M. Amin Syukur menerbitkan sebuah buku yang didalamnya menegaskan bahwa penyakit itu ada dua macam, yakni penyakit fisik dan psikis dan pengobatan keduanya dapat dilakukan dengan pengobatan medis yang disertai dengan terapi dzikir. Pernyataan seorang pasien didalam buku beliau menyebutkan bahwa “*Terapi dzikir menyembuhkan dan mengobati penyakit kankerku*”. Dengan demikian, aktivitas dzikir bukan hanya sebatas ucapan mengingat Allah SWT saja namun sebuah sarana pendekatan hamba dan menyadarkan pelakunya bahwa segala suatu masalah dapat terselesaikan dengan kontribusi Allah SWT terhadap makhluk ciptaan-Nya (Warto, 2019).

Kesimpulan dan Saran

Agama islam adalah agama yang sempurna, agama yang memudahkan setiap pemeluknya dalam melaksanakan setiap rangkaian ibadah. Berbicara mengenai kesehatan manusia, baik fisik maupun mental semuanya tak luput dari kontribusi agama islam melalui setiap rangkaian ibadahnya yang memiliki begitu banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Tak hanya bagi kesehatan, agama islam juga berkontribusi dalam kehidupan manusia. Setiap rangkaian ibadah agama islam merupakan terapi bagi kesehatan jasmai dan rohani bahkan dengan menerapkan terapi agama dapat membuat seseorang jauh lebih tenang dan merasa dekat dengan tuhan-Nya, dengan demikian penyakit baik penyakit hati, psikis dan fisik tidak akan mudah menyerang tubuh.

Manfaat dalam terapi melalui rangkaian ibadah ini, diharapkan agar seluruh umat muslim bersikap terbuka dengan masalah penyepelahan agama yang terjadi saat ini. Bersama dalam menyadarkan sesama umat muslim bahwa agama islam tak hanya sebatas identitas kepercayaan melainkan memiliki kontribusi besar dalam kehidupan manusia, khususnya dalam masalah kesehatan tubuh.

Daftar Pustaka

- Alisa, F. N. (2023). *Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan*. 1.
- Aziz, A. (2007). *Bumi sholat secara matematis*. UIN-Maliki Press. <http://repository.uin-malang.ac.id/3681/>
- Cholili, Abd. H., Achmad Mubarak, M. Yogi Anggoro, Shafira Angelia Putri, & Muhammad Mubasysyir Munir. (2024). The Effect of Dzikir Intensity on Self-Control in Psychology Students. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 11(2), 275–284. <http://repository.uin-malang.ac.id/22532/>
- Husna, K., & Arif, M. (2021). Ibadah Dan Praktiknya Dalam Masyarakat. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 4(2), 143–151.
- Laksana, S. D., & Sumaryanti, L. (2023). Hubungan Nilai-Nilai Agama Islam Dengan Kebiasaan Pola Hidup Sehat. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 156–166.
- Mokhtar, S., Rachman, M. E., & Dwimartyono, F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Membaca Alquran terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Denyut Nadi Sesaat. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(11), 830–836.

- Nida, N. H., Putri, G. M., & Anshari, A. R. (2023). Peran Majelis Ta'lim Nurul Musthofa dalam Dukungan Islami Remaja Batu Ampar. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(1), 580. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i1.1851>
- Nurhuda, S. P., Nasichah, N., & Ayasha, S. S. (2023). Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 2(2), 92–96. <https://doi.org/10.62379/jishs.v2i2.1324>
- Purnomo, M. F. Z., & AISYAH, V. N. (2023). Keterkaitan Kesehatan Manusia Dan Peran Agama Dalam Lingkup Masyarakat. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(5), 73–81.
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76.
- Rosyanti, L., Hadi, I., & WN, H. S. (2023). ATAQ Aplikasi Terapi Al Quran.
- Sjabani, H. M., & SpPD-KGH, F. (2017). *Dahsyatnya Gerakan Shalat, Pemaparan Kesehatan Fisik Dan Hati*. Elex Media Komputindo.
- Soleh, A. K. (2000). *Puasa bukan sekedar untuk belapar-lapar*. <http://repository.uin-malang.ac.id/10044/>
- Udin, M. S. (2021). Konsep dzikir dalam al-Quran dan implikasinya terhadap kesehatan. *Mataram: Sanabil*.
- Warto, W. (2019). Ibadah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(2).