Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul

Masayu Dian Khairani

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

E-Mail: masayudiankhairani@gmail.com

Abstract

The purpose of writing this article is to describe the behavior of clean and healthy living (PHBS) in an Islamic perspective. Among the clean and healthy lifestyles are eating halal and healthy food, regulating diet and drinking, exercising as an effort to maintain health, adequate rest. That is the importance of prevention, al quran combines cleanliness with repentance: "... Indeed, Allah loves those who repent and loves those who purify themselves (Q.S Al). As the most beautiful crown for human life, health must be maintained, enhanced and preserved through efforts and preventive measures. "Not to break is better than to mend" Prevention is better than cure. Not only physically healthy Humans are creatures of Allah SWT who are the most noble of all other creatures by being gifted with physical, intellect and lust, this perfection makes beings who have the power of thought and the ability to regulate emotions both in their personal lives and in their social life.

Keywords: Education, Behavior, Life, Clean, Healthy

Pendahuluan

Dalam Undang-Undang Kesehatan RI No.36 Tahun 2009, "Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis". Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik produktivitasnya maupun kehidupan ekonominya. Sejalan dengan itu menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari ke-4 faktor tersebut, faktor ke-2 yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa kita upayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat yang menjadi tanggung jawab kita kepada masyarakat dan harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif.

Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga

sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal. Kesehatan adalah modal penting untuk menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari, terhadap nikmat Allah yang diberikan kepada hambanya, manusia akan sulit melakukan rutinitas yang menuntut kekuatan dan ketahanan fisik, suatu paradigma dalam masyarakat sekarang telah mulai bergeser, dari upaya kuratif (mengobati) menjadi upaya kesehatan preventif (mencegah). Kesehatan adalah merupakan anugerah Allah yang sangat mahal harganya, pernahkah kita bertanya berapa harga satu ginjal yang dimiliki oleh manusia? ada yang menawarkan 2 milyar, 3 milyar dan seterusnya, sementara Allah memberikannya tanpa syarat.

Di zaman ini banyak sekali merebak kasus-kasus gangguan kesehatan jiwa mental dan fisik manusia, jenis dan bentuknyapun beraneka ragam, ada penyakit yang timbul yang penyakit itu belum pernah timbul sebelumnya, tentu manusia dengan daya dan upayanya untuk mengobati penyakit yang menimpa diri mereka, banyak harta yang sudah dikorbankan untuk upaya kesembuhan, jumlah rumah sakit dan klinik dari hari kehari semakin bertambah jumlahnya dari jumlah yang banyak itu, rumah sakit maupun klinik itu selalu penuh, dan penyakit pula semakin merajalela dan terus bertambah banyak, penaykitnya semakin variatif, bahkan boleh dikatakan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran, dari mulai penyakit infeksi sampai pada penyakit non infeksi/penyakit metabolic yang dari hari kehari semakin banyak sekali kasusnya, usia rata-rata orang yang terjangkit penyakit metabolic contoh, stroke, diabetes mellitus, jantung koroner diusia mudapun banyak yang terjadi.

Muslim yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada muslim yang lemah kekuatan tubuh hanya bisa diperoleh dengan kesehatan dan kekuatan fisik, kesehatan adalah sesuatu yang sering kita mintak kepada Allah dalam setiap kali kita berdo'a, Rasulullah maunusia terbaik yang menyampaikan risalah Allah kepada hambanya, telah banyak memberikan inspirasi dalam hadis-hadisnya, mengaji petunjuk Rasulullah s.a.w, sepertinya kita membuka ladang ilmu pengetahuan yang sangat menarik untuk di telaah lebih lanjut secara ilmiah tentang kesehatan Rasulullah bagaimana hidup sehat Rasulullah itu. Bagaimana kebugaran Rasulullah tetap terjaga ditengah kesibukan beliau membawa risalah Islam. Berbagai pertanyaan inilah yang menjadi latar belakang penulisan.

Menurut White (1977), sehat adalah suatu keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan. Sementara Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan "jasmaniah, ruhaniyah dan sosial" yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunanNya, dan memelihara serta mengembangkannya. Konsep tersebut ditinjau dari perspektif Islam yang mengacu dalam kitab suci AlQuran.

Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam Al- Quran dan Hadits ditemui banyak referensi tentang sehat. Kosa kata sehat wal afiat dalam bahasa Indonesia mengacu pada kondisi ragawi dan bagianbagiannya yang terbebas dari virus penyakit. Sehat wal afiat ini dapat diartikan sebagai kesehatan pada segi fisik, segi mental maupun kesehatan masyarakat Menurut Dian Mohammad Anwar dari Foskos Kesweis (Forum Komunikasi dan Studi Kesehatan Jiwa Islami Indonesia), pengertian

kesehatan dalam Islam lebih merujuk kepada pengertian yang terkandung dalam kata afiat. Konsep sehat dan afiat itu mempunyai makna yang berbeda kendati tidak jarang hanya disebut dengan salah satunya, karena masing- masing kata tersebut dapat mewakili makna yang terkandung dalam kata yang tidak tersebut.

Menurut UU No. 23 tentang Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dalam kamus bahasa arab sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan dan afiat diartikan sebagai perlindungan Allah swt untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipudaya. Perlindungan Allah swt itu sudah barang tentu tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi orang- orang yang mematuhi petunjuk-Nya. Dengan demikian makna afiat dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sesuai dengan Sunnah Nabi inilah, maka umat Islam diajarkan untuk senantiasa mensyukuri nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah swt. Bahkan bisa dikatakan kesehatan adalah nikmat Allah swt yang terbesar yang harus diterima manusia dengan rasa syukur. Bentuk syukur terhadap nikmat Allah swt karena telah diberi nikmat kesehatan adalah senantiasa menjaga kesehatan.

Kesehatan Preventive Versi Nabi Muhammad Saw.

Kesehatan adalah anugerah dari Allah swt, penciptaan manusia telah dilakukan secara seimbang, kecuali Allah yang maha kuasa menghendaki hal lain. Adakalanya keseimbangan tubuh dirusak sendiri oleh manusia, misalnya yang terjadi dengan saluran pencernaan akibat mengkonsumsi secara sembarangan atau kebiasaan lain seperti merokok, bekerja tanpa istirahat. “Dan musibah apapun yang menimpamu, itu adalah akibat perbuatan tanganmu” (QS. Asyu’ara :30) Mencegah penyakit lebih diprioritaskan daripada mengobatinya, hampir sebagian besar zat asing (bahan-bahan kimia) masuk kedalam tubuh melalui makanan.

Apa yang sabdakan oleh Rasulullah dalam sebuah hadisnya yang berbunyi sebagai berikut: “Sumber daripada penyakit adalah perut, perut adalah gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat (HR Muslim). Kebiasaan kurang sehat kurang olah raga, tidur larut malam kebersihan diri yang buruk, yang merupakan sebab terjangkitnya seseorang dengan beberapa penyakit, oleh karenanya Rasulullah dalam sebuah hadisnya menyebutkan bahwa “Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, jangan mencelupkan tangannya ketempat wuduknya, sehingga mencuci tangannya sebanyak tiga kali, karena salah seorang diantara kalian tidak tahu dimana tangannya bermalam (HR. Sunan Nasa’i). Semakin banyaknya penyakit non infeksi yang muncul dalam masyarakat adalah bukti rendahnya perhatian terhadap pola hidup yang sehat.

Berharganya petunjuk Rasulullah dalam hadis tersebut di atas memberikan sebuah pelajaran hidup sehat kepada kita terhadap hal – hal yang perlu kita lakukan antara lain: Cuci tangan sebelum makan dengan air mengalir dan sabun atau Antiseptik. Tangan adalah organ tubuh yang paling sering terkontaminasi bakteri melalui sentuhan atau pegangan, satu contoh yang sangat sederhana, Ketika kita memegang uang yang tak pernah kita duga darimana asalnya, apakah dari pedagang buah, penjual buah, penagih sampah atau dari pedagang pasar? Oleh karena mencuci tangan dengan air

yang mengalir menjadi langkah pertama dalam pola hidup dan makan sehat. Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, akan menurunkan kejadian diare sampai 47% dan infeksi saluran pernafasan atas (ISPA). Sebesar 30 %, bahkan, penyakit penyakit inspeksi lain yang lebih berbahaya seperti hepatitis A, Toxoplasmosis dan sebagainya, dapat dicegah penularannya dengan mencuci tangan benar sebelum makan. Mulailah makan dengan menyebut nama Allah Seperti pa yang telah disampaikan dalam hadisnya yang bersumber dari Aisyah , Rasulullah bersabda yang artinya: Jika salah seorang diantara kalian menyantap makanan, hendaknya dia membaca ‘BISMILLAH’, Jika ia lupa membacanya maka hendaknya dia mengucapkan ‘bismillahi fi awwalihi wa akhirih (dengan menyebut nama Allah pada permulaan dan akhirnya) “ (HR. Abu dawud, AT-Tirmidzi, dan Ibnu majah). Memohon perlindungan saat makan adalah sangat penting, karena Allah yang member kesehatan, kekuatan fisik dan penyembuh penyakit. Makan dengan tangan kanan Pada dasarnya, makan dengan tangan kanan adalah sebagai bentuk penghargaan untuk manusia, mengingat tangan kiri adalah tangan yang sering di gunakan untuk urusan “belakang”. Rasulullah bersabda yang artinya, “Apabila seseorang dari kalian makan, hendaknya ia makan dengan tangan kanannya, karena sesungguhnya setan itu makan dengan tangan kirinya dan ia minum dengan tangan kirinya (HR,Muslim, Abu Dawud dan Ibnu majah).

Menghindari makan dengan makanan yang masih panas dan dilarang meniupnya. Makanan panas yang masuk secara paksa dapat merusak mukosa mulut serta saluran pencernaan dibawahnya, jika hal ini dibiasakan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kerusakan indera pengecap, kerusakan permanen mukosa rongga mulut, serta permasalahan pada gigi, untuk itu untuk mendinginkan makanan Rasulullah saw melarang meniupnya.

Secara medis, meniup makanan dapat menyebabkan semakin bertambahnya sifat asam dari makanan, hal ini dapat dijelaskan mulai dari persenyawaan antara kandungan CO₂ yang terkandung dalam gas buang pernafasan dengan uap air, (H₂O) yang akan membentuk H₂CO₃ yang bersifat asam, hal tersebut akhirnya dapat menyebabkan peningkatan derajat keasaman darah, mengkonsumsi makanan yang bersifat asam menimbulkan rasa lelah, rasa mengantuk, sampai pada sulit untuk berkonsentrasi dan kebingungan.

Mulailah dengan mengonsumsi makanan berserat, seperti buah dan sayur, untuk menyiapkan sistem pencernaan terhadap makanan yang lebih berat, ada baiknya tidak mengonsumsi air teh setelah makan, karena itu akan mengendapkan zat besi yang didapat dari makanan, sehingga tidak bisa diserap oleh tubuh.

Posisikan duduk tanpa bersandar, sebagaimana sabda Rasulullah saw dari Abu Juhaifah yang mengatakan bahwa dia berada di dekat Rasulullah saw kemudian beliau bersabda kepada orang yang berada di dekat beliau, Aku tidak makan dengan bersandar “(HR BUKHARI).

Perjalanan makan mengikuti saluran cerna yang berjalan dari atas kebawah, berawal dari mulut, masuk kedalam kerongkongan (makanan dibentuk menjadi bulatan-bulatan) dilanjutkan menuju lambung, dilambung makanan bercampur dengan enzim – enzim pencernaan (lipase, amylase, tripsin dan asam lambung) sehingga tingkat

keasaman makanan mencapai pH mendekati 1 Derajat keasaman jauh lebih tinggi daripada Ph dalam darah yang mendekati angka 7, bahkan asam lambung lebih asam daripada cairan H₂S₀ (bahan pengisi aki/akumulator) yang kalau terkena kulit dapat menyebabkan rasa panas, gatal, dan akhirnya mengelupas. Makan dengan posisi bersandar atau bahkan tiduran, berpotensi menyebabkan gastroesophageal reflux disease (GERD), denyut jantung kembalinya makanan dari lambung menuju keronkongan, yang sering ditandai rasa panas pada bagian dada, denyut jantung meningkat, serta diikuti dengan sendawa, GERD yang terjadi secara berulang-ulang mengakibatkan menurunnya fungsi otot sfingter (otot penbuka dan penutup lambung, serta gangguan sampai kerusakan dari dinding kerongkongan. Oleh karena itu, ada baiknya saat makan, kita duduk dalam posisi tegak, makan dalam posisi duduk, tegak menempatkan saraf-saraf pencernaan dalam keadaan yang tenang sehingga makanan yang masuk akan berjalan pada dinding usus dengan lembut dan perlahan hingga tercapai keseimbangan antar organ pencernaan. Selain itu, makan dalam posisi duduk tegak tidak akan menyebabkan perut terlipat, sementara rongga dibawah perut (diafragma) akan terdorong kebawah sehingga memberikan ruang bagi lambung untuk mencerna makanan.pernafasanpun terbantu, karena gerak paru-paru menjadi lebih lapang. Menghabiskan makanan sampai pada butir nasi terakhir, karena kita tidak pernah tahu pada butir nasi yang mana Allah meletakkan berkahNya, perlu kita ingat, selain gizi seimbang yang kita cari dalam makanan, keberkahan dari Allah, yang maha member kesehatan.

Anjuran Menjaga Kebersihan Ajaran Islam sangat memperhatikan masalah kebersihan yang merupakan salah satu aspek penting dalam ilmu kedokteran. Dalam terminologi Islam, masalah yang berhubungan dengan kebersihan disebut dengan Al- Thaharat. Dari sisi pandang kebersihan dan kesehatan, Al-Thaharat merupakan salah satu bentuk upaya preventif (pencegahan), berguna untuk penyebaran berbagai jenis kuman dan bakteri. Imam Al- Suyuthi, 'Abd Al- Hamid AlQudhat, dan ulama yang lain menyatakan, dalam Islam menjaga kesucian dan kebersihan termasuk bagian ibadah sebagai bentuk qurbat, bagian dari ta'abbudi, merupakan kewajiban, sebagai kunci ibadah, Nabi bersabda: "Dari 'Ali ra, dari Nabi saw, beliau berkata: "Kunci shalat adalah bersuci" (HR Ibnu Majah, al- Turmudzi, Ahmad, dan al- Darimi).

Berbagai ritual Islam mengharuskan seseorang melakukan thaharat dari najis, mutanajjis, dan hadats. Demikian pentingnya kedudukan menjaga kesucian dalam Islam, sehingga dalam buku- buku fikih dan sebagian besar buku hadits selalu dimulai dengan mengupas masalah thaharat, dan dapat dinyatakan bahwa fikih pertama yang dipelajari umat Islam adalah masalah kesucian. Abd Al- Mun'im Qandil dalam bukunya Al- Tadaivi bi Al-Quran seperti halnya kebanyakan ulama membagi thaharat menjadi dua, yaitu lahiriah dan rohani. Kesucian lahiriah segala sesuatu yang dipergunakan manusia dalam urusan kehidupan. Menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan dalam Islam.

Tubuh, Islam memerintahkan mandi bagi umatnya untuk membersihkan tubuhnya dari najis dan hadas. Dia mengajarkan kepada umatnya, mulai memotong kuku, membersihkan luas jari, mencabut bulu ketiak dan bersiwat hingga bagaimana cara dia makan.

Tangan, Nabi Muhammad saw bersabda: “cucilah kedua tanganmu sebelum dah sesudah makan dan cucilah kedua tanganmu setelah bangun tidur. Tidak seorang pun tahu di mana tangannya berada di saat tidur.” Makanan dan minuman, Rasulullah saw bersabda “tutuplah bejana air dan tempat minummu”.

Rumah, “Bersihkanlah rumah dan halaman rumahmu”, sebagaimana di anjurkan untuk menjaga kebersihan dan keamanan jalan. Perlindungan sumber air, Rasulullah melarang umatnya membuang kotoran di tempat- tempat sembarangan, misalnya sumur, sungai, dan pantai.

Perintah-perintah Rasulullah tersebut memiliki makna bahwa kita harus menjaga kebersihan dan kesehatan agar terhindar dari berbagai infeksi saluran pencernaan. Sedangkan kesucian rohani meliputi kebersihan hati, jiwa, akidah, akhlak, dan pikiran Kesehatan Mental Yakni ajaran-ajaran untuk mencegah terjadinya stress. Oleh karena itu, Islam melarang semua benda yang dapat menghilangkan kesadaran dan melemahkan daya pikir, seperti khamr.

Kesehatan mental (jiwa) mencakup 3 komponen, yakni pikiran, emosional, dan spiritual. Pikiran sehat tercermin dari cara berpikir atau jalan pikiran; emosional sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya, misalnya takut, gembira, kuatir, sedih dan sebagainya; spiritual sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, kepercayaan dan sebagainya terhadap sesuatu di luar alam fana ini, yakni Tuhan Yang Maha Kuasa (Allah swt dalam agama Islam). Misalnya sehat spiritual dapat dilihat dari praktik keagamaan seseorang. Dengan kata lain, sehat spiritual adalah keadaan di mana seseorang menjalankan ibadah dan semua aturan- aturan agama yang dianutnya.

Kesehatan Dari Aspek Ekonomi

Terlihat bila seseorang (dewasa) produktif, dalam arti mempunyai kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang dapat menyokong terhadap hidupnya sendiri atau keluarganya secara finansial. Bagi mereka yang belum dewasa (siswa atau mahasiswa) dan usia lanjut (pensiunan), dengan sendirinya batasan ini tidak berlaku.

Oleh karena itu, bagi kelompok tersebut, yang berlaku adalah produktif secara sosial, yakni mempunyai kegiatan yang berguna bagi kehidupan mereka nanti, misalnya berprestasi bagi siswa atau mahasiswa, dan kegiatan sosial, keagamaan, atau pelayanan kemasyarakatan lainnya bagi usia lanjut. Seperti yang dijelaskan dalam Firman Allah yang tertuang dalam Al-Quran surat AlRa’d: 28 yang berbunyi: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tentram (Q.S. Al-Ra’d:28)

Menurut Prof Nasaruddin Umar, Guru besar UIN Syarif hidayatullah Jakarta mengatakan di dalam manusia ada unsur jasad (jasadiyyah), unsur nyawa, dan unsur ruh yang dalam AlQuran disebut khalqan akhar. Seseorang baru disebut manusia jika memiliki ke 3 unsur ini. Hubungan antara makhluk dengan Tuhannya akan berjalan baik bila sang makhluk menaati apa yang diperintahkan Allah, ciri-ciri jiwa yang sehat yang dalam Al- Quran disebut Qalbun Salim, seperti hati yang selalu bertobat (at-taqwa), hati yang selalu menjaga dari hal- hal keduniaan (al- zuhd), hati yang selalu ada manfaatnya (al- shumi), hati yang selalu butuh pertolongan Allah (al-faqir).

Kesehatan Sosial Hidup bermasyarakat dalam arti yang seluas- luasnya adalah salah satu naluri manusia.

Menurut Aristoteles menyebutkan manusia adalah Zone Polition, yaitu manusia yang selalu membutuhkan kehadiran orang lain. Oleh karena itu, dalam Islam dikenal istilah Ukhuwah (persaudaraan) yang akan mendatangkan muamalah (saling menguntungkan), hal ini memungkinkan rasa persaudaraan lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan QS. Al-Hujurat ayat 13 yang menyatakan: “hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki- laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa- bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenalmengetahui. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah maha mengetahui lagi maha mengenal. (QS. Al- Hujarat:13).

Ajaran Islam tentang Kesehatan

Al-Qur'an sebagai kitab suci dan hadis Rasulullah yang keduanya merupakan petunjuk bagi semua makhluk Allah. Kedua hal tersebut mengandung banyak hal tentang ajaran islam yang mengenai tentang kesehatan. Diantara ajaran tersebut adalah sebagai berikut.

1. Perintah hidup bersih bersih

Islam memerintahkan umatnya untuk hidup bersih, karena kebersihan merupakan langkah awal untuk memperoleh kesehatan. Contoh ayat yang menjelaskan tentang hidup bersih adalah surah Al-Mudatsir ayat 74 yang artinya “dan bersihkanlah pakaianmu dan tinggalkanlah segala macam kotoran”. Dan contoh hadist yang memerintahkan umat muslim untuk hidup sehat adalah “Adakah merupakan hak atas seseorang muslim ketika mandi dalam seminggu, agar sehri daripadanya ia membasahi kepala dan seluruh badannya” (muttafaqun 'Alaih).

2. Perintah untuk memakan makanan yang baik dan halal serta tidak berlebihan.

Salah satu contoh yang ajaran islam yang berhubungan dengan kesehatan adalah perintah untuk memakan makanan yang baik dan halal serta tidak berlebihan. Contoh ayat yang menjelaskan tentang hal ini adalah surah alBaqarah ayat 168 yang artinya: “wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan jangan kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

3. Perintah untuk menjaga kesucian lahir dan bathin

Bentuk ajaran Islam yang selanjutnya, yaitu perintah untuk menjaga kesucian baik itu secara lahiriah, maupun bathiniyah. Ajaran ini penting buat kesehatan, karena untuk memperoleh kesehatan seseorang harus suci ataupun bersih dari segi jasmani, dan dari segi rohani ataupun jiwa (psikis). Contoh ayat yang menerangkan tentang hal ini adalah ayat 195 dari surah al-Baqarah yang artinya: “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

4. Larangan untuk merusak alam

Salah satu ajaran agama islam yang berkaitan dengan kesehatan adalah larangan untuk merusak lingkungan, karena kita sadari bahwa lingkungan adalah komponen penting dalam mewujudkan sebuah kesehatan. Contoh ayat yang berkaitan dengan ajaran ini adalah surah al-Baqarah ayat 205, yang artinya: “Dan apabila ia berpaling (dari mukamu) ia berjalan di muka bumi untuk mengadakan kerusakan padanya, dan merusak tanaman-tanaman dan binatang ternak dan Allah tidak menyukai kebinasaan”.

Kandungan Al-Quran Yang Melandasi Konsep Sehat dan Kesehatan Menurut Perspektif Islam

Di antara ucapan-ucapan bijaksana Nabi Dawud as adalah sebagai berikut, "Kesehatan adalah kerajaan yang tersembunyi". Juga, "Kesedihan sesaat membuat orang lebih tua satu tahun". Juga, "Kesehatan adalah mahkota di kepala orang-orang yang sehat, yang hanya bisa dilihat oleh orang-orang yang sakit." Dan juga, "Kesehatan adalah harta karun yang tak terlihat." Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmatKu), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.

Rasulullah bersabda. “Dua nikmat yang sering tidak diperhatikan oleh kebanyakan manusia yaitu kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas). Abu Darda berkata, "Ya Rasulullah, jika saya sembuh dari sakit saya dan bersyukur karenanya, apakah itu lebih baik daripada saya sakit dan menanggungnya dengan sabar?" Nabi saw menjawab, "Sesungguhnya Rasul mencintai kesehatan sama seperti engkau juga menyenangkannya."

Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi bahwa Rasulullah saw bersabda: “Barangsiapa bangun di pagi hari dengan badan sehat dan jiwa sehat pula, dan rezekinya dijamin, maka dia seperti orang yang memiliki dunia seluruhnya." Dari Ibn 'Abbas, ia berkata, aku pernah datang menghadap Rasulullah SAW, saya bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku sesuatu doa yang akan akan baca dalam doaku, Nabi menjawab: Mintalah kepada Allah ampunan dan kesehatan, kemudian aku menghadap lagipada kesempatan yang lain saya bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku sesuatu doa yang akan akan baca dalam doaku. Nabi menjawab: "Wahai Abbas, wahai paman Rasulullah saw mintalah kesehatan kepada Allah, di dunia dan akhirat." (HR Ahmad, al-Tumudzi, dan al-Bazzar). “Setiap penyakit pasti memiliki obat. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah Subhanahu wa Ta’ala.” (HR. Muslim).

Rasulullah saw. bahwa, "Berobatlah, karena tiadalah suatu penyakit yang diturunkan Allah, kecuali diturunkan pula obat penangkalnya selain satu penyakit, yaitu ketuaan".

1. Sehat Menurut Perspektif Islam

Kesehatan adalah investasi terbesar. Kesehatan adalah hartayang tak ternilai. Hidup Sehat adalah keinginan, harapan setiapindividu, kesehatan yang prima bukanlah hadiah bukan pula warisanakan tetapi hidup sehat membutuhkan usaha dan perjuangan. Karena manusia ingin hidup sehat banyak teori yang diciptakan, untukkembali ke alam atau back to nature. Ada yang membuat teori puasasampai 24

jam, ada juga ahli kesehatan yang mengajarkan gerakangerakan. Promosi kesehatan bukanlah hanya proses penyadaran masyarakat atau pemberian dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan semata, akan tetapi di dalamnya terdapat usaha untuk dapat memfasilitasi dalam rangka perubahan perilaku masyarakat. Dalam hal ini organisasi kesehatan dunia WHO telah merumuskan suatu bentuk definisi mengenai promosi kesehatan : “Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and improve, their health. To reach a state of complete physical, mental, and social, wellbeing, an individual or group must be able to identify and realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment“. (Ottawa Charter,1986). Lalu bagaimana dalam pendidikan PHBS dalam prespektif Islam, beliau adalah Rasulullah Muhammad SAW telah mempraktekkannya selama bertahun-tahun dan berhasil. “Laqad kana lakum fih rasulilllah hi ustawatun hasanah” Mengapa memilih rasulullah Muhammad SAW sebagai panutan, teladan, leader untuk hidup sehat. Beliau membuktikan mampu untuk menjaga kesehatannya, semasa hidupnya dalam riwayat beliau cumadua kali sakit, Kesehatan Prima Rasulullah SAW dan Sahabatsahabatnyakuncinya adalah “Beliau makan pada saat lapar, berhentisebelum kenyang”., makan dengan tangan kanan, dan tidak tergesagesa, baca Bismillah dan do’a makan,,,bila lupa. Membaca “Bismillahi fi awwalihi wa akhirihi (HR Al Tirmidzi dan Ahmad). Larangan menghembuskan napas di dalam bejana” Senyawa air (H₂O) dan udara yg dihembuskan dari mulut mengandung karbondioksida (CO₂) akan bereaksi, jika bereaksi akan menghasilkan H₂CO₃ yang bersifat asam dan korosif. Akan membahayakan tubuh.

2. Membaca Al Qur’an

Landasan utama orang yang beriman adalah Tauhid. Keyakinan kepada sang Mahamutlak kebenarnya ALLAH SWT. Yakinlah ketikakita sakit bahwa hanya ALLAH AL Syafi yang memberikankesembuhan. Di dalam al Qur’an ada obat. “Wa Nunazilu minal qur-ani ma huwa syifa-uw warahmatul lilmu’minin” (QS. Al Isra : 82). Dan kami turunkan dari Al Qur’an (sesuatu) yang menjadi PENAWAR dan RAHMAT bagi orang-orang yang beriman. Berdasarkan ayat ini, Ibn Al Qayyim Al Jauziyyah, mengatakan bahwa Al Qur’an dapat menjadi syifa’ penyakit Ruhani maupun Jasmani. Apakah ada pembuktian ilmiah? Dalam buku Islamic Medicine, dikatakan bahwa orang-orang yangmelafazkan Allah dan Al Qur’an (mengaji) itu akan lebih sehat dan jantung mereka akan lebih tenang. Karena ini berkaitan denganhorman, hormon endorphin akan repairing semuanya (memperbaiki siklusnya) bagi orang-orang yang senantiasa membaca Al Qur’an.

3. Tahajjud

Bangun sebelum subuh atau dini hari untuk qiyamul lail. Adalah waktu yang sangat tepat untuk lebih mendekatkan diri pada Allah SWT, doa kemungkinan besar akan dikabulkan. “dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlahkamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; MudahmudahanTuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji” (QS. AlIsra:79). Pertanyannya. Apakah shalat tahajjud bikin sehat? Dalam sebuah riset bahwa ternyata pada tengah malam, ketika seseorang

melakukan tahajjud, terjadi peningkatan hormon-hormon tenang yang mampu memberikan relaksasi pada tubuh, proses reparasi (perbaikan sel) juga membuat berkurangnya hormon stress pada manusia. Banyak penelitian yang telah memberikan bukti manfaat Shalat Tahajjud di antaranya (1) dapat meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) terhadap berbagai penyakit yang menyerang jantung, otak dan organ-organ tubuh lainnya karena orang-orang yang bangun dari tidurnya pada malam hari, menghentikan kebiasaan tidur dan ketenangan terlalu lama, yang merupakan salah satu pencetus terjadinya penyumbatan pembuluh darah; (2) Relatif lebih aman dari serangan penyakit tulang punggung; (3) Dalam bidang bio – teknologi, Shalat tahajjud dapat meningkatkan respons ketahanan tubuh dan menghilangkan rasa nyeri pasien yang terkena kanker.

4. Makanan yang Halal dan Sehat

Rasulullah bersabda “perut adalah rumah penyakit” kita dapat mengambil kesimpulan bahwa jika perut sehat, sehatlah semua. Jika perut sakit, sakitlah semuanya. Oleh karenanya, makanlah yang halal, yang alami, (Makanan Hidup) bukan makanan sampah, konsumsi sayur-sayuran dan buah, ini harus dominan daripada hewan (daging), karena tubuh akan cepat aus dan kalah. Beberapa anjuran yang penting diantaranya (1) Konsumsilah air putih; (2) Hindari makanan buatan, kemasan, minuman yg mengandung gula Bahan tambahan, pengawet dan senyawa kimia lainnya; (3) Makanan yg mengandung kalsium dan kalium alami (avokad, air kelapa muda, air zam-zam dan biji-bijian yang utuh; (4) Malam hari minumlah madu, hindari makanan gorengan.

5. Mengatur Pola Makan dan Minum

Dalam ilmu kesehatan atau gizi disebutkan, makanan adalah unsur terpenting untuk menjaga kesehatan. Kalangan ahli kedokteran Islam menyebutkan, makan yang halalan dan thayyiban. Al- Quran berpesan agar manusia memperhatikan yang dimakannya, seperti ditegaskan dalam ayat: “maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”. (QS. ‘Abasa 80:24). Menu makanan yang berfaedah terhadap kesehatan jasmani, seperti tumbuh- tumbuhan, daging binatang darat, daging binatang laut, segala sesuatu yang dihasilkan dari daging, madu, kurma, susu, dan semua yang bergizi. Allah menyatakan, "Dan Kami jadikan kepadanya kebun- kebun kurma dan anggur dan pancarkan padanya beberapa mata air, supaya mereka makan dari buahnya, dan dari apa yang diusahakan oleh tangan mereka. Maka mengapakah mereka tidak bersyukur” (QS Yaasin ayat 1-3). Dan Firman-Nya: “Kemudian makanlah dari (tiap- tiap macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada apa yang demikian itu benar- benar terdapat tanda- tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang yang mau memikirkan”. (TQS An- Nahl ayat 69).

6. Tata makanan

Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, makan bukan karena lapar hingga kekenyangan, diet ketika sedang sakit, memerintahkan puasa agar usus dan perut besarnya dapat beristirahat dan tidak berbuka puasa dengan berlebih-lebihan dan melampaui batas. Mengharamkan segala sesuatu yang berbahaya bagi kesehatan,

seperti bangkai, darah, dan daging babi. Keseimbangan Beraktivitas dan Istirahat Perhatian Islam terhadap masalah kesehatan dimulai sejak bayi, di mana Islam menekankan bagi ibu agar menyusui anaknya, di samping merupakan fitrah juga mengandung nilai kesehatan. Banyak ayat dalam Al-Quran menganjurkan hal tersebut. Al-Quran melarang melakukan sesuatu yang dapat merusak badan. Para pakar di bidang medis memberikan contoh seperti merokok. Alasannya, termasuk dalam larangan membinasakan diri dan mubadzir dan akibat yang ditimbulkan, bau, mengganggu orang lain dan lingkungan.. Islam juga memberikan hak badan, sesuai dengan fungsi dan daya tahannya, sesuai anjuran Nabi “Bahwa badanmu mempunyai hak”. Islam menekankan keteraturan mengatur ritme hidup dengan cara tidur cukup, istirahat cukup, di samping hak- haknya kepada Tuhan melalui ibadah. Islam memberi tuntunan agar mengatur waktu untuk istirahat bagi jasmani. Keteraturan tidur dan berjaga diatur secara proporsional, masing-masing anggota tubuh memiliki hak yang mesti dipenuhi. Di sisi lain, Islam melarang membebani badan melebihi batas kemampuannya, seperti melakukan begadang sepanjang malam, melaparkan perut berkepanjangan sekalipun maksudnya untuk beribadah, seperti tampak pada tekad sekelompok sahabat Nabi yang ingin terus menerus shalat malam dengan tidak tidur, sebagian hendak berpuasa terus menerus sepanjang tahun, dan yang lain tidak mau menggauli istrinya, sebagaimana disebutkan dalam hadits “Nabi pernah berkata kepadaku: Hai hamba Allah, bukankah aku memberitakan bahwa kamu puasa di siang hari dan qiyamul lail di malam hari, maka aku katakan, benarya Rasulullah, Nabi menjawab: Jangan lalukan itu, berpuasa dan berbukalah, bangun malam dan tidurlah, sebab, pada badanmu ada hak dan pada lambungmu juga ada hak" (HR Bukhari dan Muslim).

7. Olahraga Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan

Aktivitas terpenting untuk menjaga kesehatan dalam ilmu kesehatan adalah melalui kegiatan berolahraga. Kata olahraga atau sport (bahasa Inggris) berasal dari bahasa Latin Disportorea atau deportore, dalam bahasa Itali disebut deporte yang berarti penyenangan, pemeliharaan atau menghibur untuk bergembira. Olahraga atau sport dirumuskan sebagai kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah. Tujuan utama olahraga adalah untuk mempertinggi kesehatan yang positif, daya tahan, tenaga otot, keseimbangan emosional, efisiensi dari fungsi-fungsi alat tubuh, dan daya ekspresif serta daya kreatif. Dengan melakukan olahraga secara bertahap, teratur, dan cukup akan meningkatkan dan memperbaiki kesegaran jasmani, menguatkan dan menyehatkan tubuh. Dengan kesegaran jasmani seseorang akan mampu beraktivitas dengan baik.

Dalam pandangan ulama fikih, olahraga (Bahasa Arab: al- Riyadhat) termasuk bidang ijtihadiyat. Secara umum hukum melakukannya adalah mubah, bahkan bisa bernilai ibadah, jika diniati ibadah atau agar mampu melakukannya melakukan ibadah dengan sempurna dan pelaksanaannya tidak bertentangan dengan norma Islami. Sumber ajaran Islam tidak mengatur secara rinci masalah yang berhubungan dengan berolahraga, karena termasuk masalah duniawi atau ijtihadiyat, maka bentuk, teknik, dan peraturannya diserahkan sepenuhnya kepada manusia atau ahlinya. Islam hanya memberikan prinsip dan landasan umum yang harus dipatuhi dalam kegiatan berolahraga.

Nash Al-Quran yang dijadikan sebagai pedoman perlunya berolahraga, dalam konteks perintah jihad agar mempersiapkan kekuatan untuk menghadapi kemungkinan serangan musuh, yaitu ayat: “Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan). (QS.Al- Anfal :60). Nabi menafsirkan kata kekuatan (alQuwwah) yang dimaksud dalam ayat ini adalah memanah. Nabi pernah menyampaikannya dari atas mimbar disebutkan 3 kali, sebagaimana dinyatakan dalam satu hadits: Nabi berkata: "Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi ingatlah kekuatan itu adalah memanah, ingatlah kekuatan itu adalah memanah, ingatlah kekuatan itu adalah memanah”, (HR Muslim, al- Turmudzi, Abu Dawud, Ibn Majah, Ahmad, dan al-Darimi).

8. Istirahat yang cukup

“Dan Kami jadikan tidurnya untuk istirahat, (Waja’alna naumakumsubata) dan kami jadikan malam sebagai pakaian,(waja’alna lailaLibasa) dan kami jadikan siang untuk mencari kehidupan. (waja’alna nahara m’asya)” (Q.S An Naba:9-11). Bagaimana posisi tidur nabi, “Tidurlah dengan posisi miring kekanan dan menghadap kiblat “Berbaringlah di atas rusuk sebelahkanamu” (HR Bukhari Muslim).

Dilarang Tengkurap dan Meniarap. (Cara berbaring penghuni Neraka). (Ibnu Majah). Tidur yang dilarang Nabi ada 2 yaitu tidur pada pagi hari setelah shalat subuh dan tidur sebelum shalat isya. “Diriwayatkan oleh Abu Barzah Ra’ Bahwasannya Rasulullah SAW membenci tidur sebelum shalat isya, dan mengobrol setelahnya (HR Bukhari Muslim).

9. Bersedekah

Suatu hari Rasulullah SAW bersabda “Obatilah orang yang sakit diantara kalian dengan sedekah” (HR Al Tabrani dan Al Baihaqi). Kalimat hadits ini memiliki makna yang luar biasa, banyak orang yang bertanya, bagaimana bisa sedekah dapat mengobati sakit?

Bagaimana sedekah bisa menjaga diri kita tetap sehat?..Padahal secara lahiriah sedekah tidak ada hubungannya dengan pengobatan. Berbeda dengan Tenaga Medis, periksa tegakkan diagnosa, support, beri obat, ada pengaruhnya. Pada saat kita memberi dengan ikhlas kepada orang yang membutuhkan, pemberian kita diterima dengan kegembiraan bahkan mungkin tetesan air mata bahagia, pada detik-detik itulah kita akan merasakan sangat bahagia, dan bersyukur. Hormon yang bekerja pada saat kita bahagia, senang, tersenyum akan membunuh kuman-kuman penyakit, dan membentuk sel sel baru yang dapat menjadi imunitas tubuh.

Sedekah terbukti tidak hanya menyehatkan tubuh, sedekah diyakini dapat mengatasi berbagai masalah yang datang mendera. “ Ujian yang menimpa seseorang pada keluarga, harta, jiwa, anak dan tetangganya bias dihapus dengan puasa, shalat, sedekah, dan amar maruf nahi mungkar’. (HR Al Bukhari dan Muslim).

10. Mencuci Tangan

Tangan adalah organ tubuh yang paling mudah memindahkan penyakit. diantara penyakit yang pindah melalui tangan adalah typhoid, disentri dan gastritis. Rasulullah SAW sering kali menganjurkannya dalam berbagai kesempatan: (1) Membersihkan tangan sebelum tidur. “Apabila kamu berangkat tidur, maka berwudhulah, sebagaimana kamu berwudhu hendak mendirikan shalat (HR. Abu Dawud); (2) Mencuci tangan sesudah bangun dari tidur. “Apabila seseorang diantara kamu bangun dari tidur, maka cucilah kedua belah tanganmu, sesungguhnya kamu tidak tahu kemana kedua tanganmu berada (merayap) (HR. Ahmad); (3) Mencuci kedua tangan sebelum dan sesudah keluar dari menjenguk orang sakit.

Anjuran Mencuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan pendekatan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) ditekankan pada 6 titik kritis: sebelum mengolah makanan, sebelum makan, setelah buang air besar (BAB), sebelum mengurus bayi, setelah menceboki anak dan setelah memegang hewan.

Penutup

Begitu pentingnya pencegahan, al-Qur'an menggandengkan kebersihan dengan taubat : “ Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri (Q.S Al). Sebagai mahkota terindah bagi kehidupan manusia, kesehatan harus dijaga, ditingkatkan dan dilestarikan melalui upaya dan usaha pencegahan (preventif). “*Not to break is better than to mend*”.

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Tidak hanya sekedar sehat fisik Manusia adalah makhluk ciptaan Allah swt yang paling mulia daripada makhluk-makhluk lainnya dengan di beri karunia fisik , akal dan syahwat, kesempurnaan tersebut menjadikan makhluk yang mempunyai kekuatan fikiran dan kemampuan mengatur emosi baik dalam kehidupan pribadinya maupun dalam kehidupan sosialnya.

Dikatakan sehat tidak hanya kuat secara fisik, tapi juga baik dalam fikiran dan emosinya. Oleh karena itu konsep kesehatan adalah menganut teori biopsikososial artinya adalah menyeluruh pada seluruh aspek baik itu aspek biologis, psikis dan social, kalau ketiganya tidak berjalan beriringan atau salah satunya mengalami gangguan ? pastakah seseorang itu dikatakan sehat ? sebuah ilustrasi indah berikut ini, kalau hanya fisiknya saja yang kuat , akan tetapi tidak memiliki akal yang sehat serta tidak mampu mengendalikan emosi, maka orang tersebut tidak obahnya seperti pasien – pasien dirumah sakit jiwa, begitu juga sebaliknya kalau psikis dan kendali emosinya baik, tapi (ma'af kata) tubuhnya lemah dan tidak berdaya dan atau seseorang yang kuat fisiknya dan normal psikisnya , tapi secara social dia adalah pribadi yang tertutup dan tidak berakhlak tidak mau bergaul dengan masyarakat dapatkah dia dikatakan sehat ?

Seseorang dikatakan sehat tentunya jika dia sehat secara biologis tidak ada kelainan, secara psikis tidak ditemukan gangguan, serta memiliki kehidupan sosial yang wajar dan ketika dia hidup ditengah tengah masyarakat tidak menimbulkan keonaran kerusakan, keresahan bagi orang lain. Oleh karenanya potensi yang Allah limpahkan kepada hambaNya baik itu sebagai individu maupun amanahnya sebagai khalifah dius holistik muka bumi seharusnya memiliki otak yang sehat, bukan sekedar normal yang

dimiliki oleh hewan, oleh sebab itu penanganan kesehatan manusia harus holistic, Islam dengan figure Rasulullah sebagai teladan telah mengakomodir manusia secara menyeluruh dengan mempertimbangkan ketiga aspek tersebut, tentunya untuk mendapatkan kesehatan itu, seseorang perlu mengupayakan pola hidup seimbang agar sehat fisiknya, mendapatkan ketenangan jiwa sebagai seorang yang beriman dan bertakwa, serta sosialisasi dengan alam dan lingkungannya untuk menjadikan dirinya menjadi manusia yang sehat.

Referensi

- Akbar, Z. (2015). *Hidup Sehat ala Rasulullah*. Jakarta: Mizan Pustaka
- Al Qur'an dan Terjemahannya
- Al-Adhawi, S. M. (2006). *Pengobatan cara Nabi*. Jakarta: Darul Haq
- Al-Aidan, A. A. (2015). *Obati sakitmu dengan alqur'an*. Solo: zam-zam
- Al-Hafidz, A. W. (2007). *Fikih Kesehatan*, Amzah
- Hanafi, M. (2014). *Hidup sehat setiap hari seperti nabi*, Surakarta: Ziad Banyuanyar.
- Kemendes RI. (2010). *Strategi Nasional Sanitasi Total Berbasis Masyarakat*. Jakarta
- Mukono. (2000). *Prinsip Dasar Kesehatan Lingkungan*. Surabaya
- Paramita, Y. (2013). *Ayat ayat sehat*. Yogyakarta: Yuga.
- Rinanto, J. (2015). *Keajaiban resep obat nabi menurut sains klasik & modern*, Jakarta: Qisthi press.
- Ristiati, D. (2014). *Klinik Terapi Cinta*, Jakarta: Zahira
- Soemirat. (2004). *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Sumijatun dkk. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Komunitas*. Jakarta: EGC
- Wahyuni, N. (2015). *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Sunnah Saat Hamil*, Yogyakarta: Lafal
- Zaidan, A. A. (2015). *Obati sakitmu dengan alqur'an*. Solo: Cemani

Copyrights

Copyright for this article is retained by the author(s), with first publication rights granted to the journal.

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)