

## Peran Agama Dalam Kesehatan (Sains)

Suci Rakhmawati<sup>1</sup>

*Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda*

*e-mail: <sup>1</sup>sucirakhmawati@gmail.com*

### Abstrak

Dalam agama setiap aspek kehidupan selalu di atur baik itu hal-hal besar seperti beribadah, pola makanan yang sehat, berpuasa, pekerjaan sampai pada hal-hal yang kecil dalam kehidupan sehari-hari seperti berpakaian, memakai sandal, keluar rumah dan lain-lain. Dan dalam islam mempersilahkan manusia dengan kecerdasannya untuk mengembangkan sains dan teknologi, menurut Mahdi Guhulsyani bahwa dalam Al-Qur'an terdapat 750 ayat yang mempunyai relevansi sains dan teknologi. Karena itu para ilmuwan tidak menemukan kesulitan dalam menghubungkan ala mini (sains) dan tuhan, sebab dengan adanya Al-Qur'an para ilmuwan menganggap bahwa poros utama ilmu pengetahuan modern tidak sedikit yang diwariskan oleh islam. Fungsi sains dan teknologi tidak hanya sekedar sebagai kemaslahatan umat guna membangun muslim yang lebih besar, namun memiliki peran lainnya untuk membawa para ilmuwan ke arah yang bukan hanya mengenal tetapi juga mengimani sang pencipta kehidupan ini (Allah swt). Dengan semangat yang tinggi terhadap sains modern di imbangi dengan nilai-nilai tauhid yang kokoh, menghantarkan umat islam memegang superioritas kebijaksanaan dalam segala bidang.

**Kata kunci:** Agama Islam, Sains, Teknologi, Kesehatan.

### A. PENDAHULUAN

Ibadah tidak lepas dari unsur kesehatan, nikmat Allah SWT yang paling besar adalah nikmat sehat. Tanpa fisik dan mental yang sehat manusia tidak bisa melakukan aktivitasnya. Dengan begitu nikmat sehat tersebut perlu disyukuri, agar pemberian Allah kepadanya semakin bertambah.

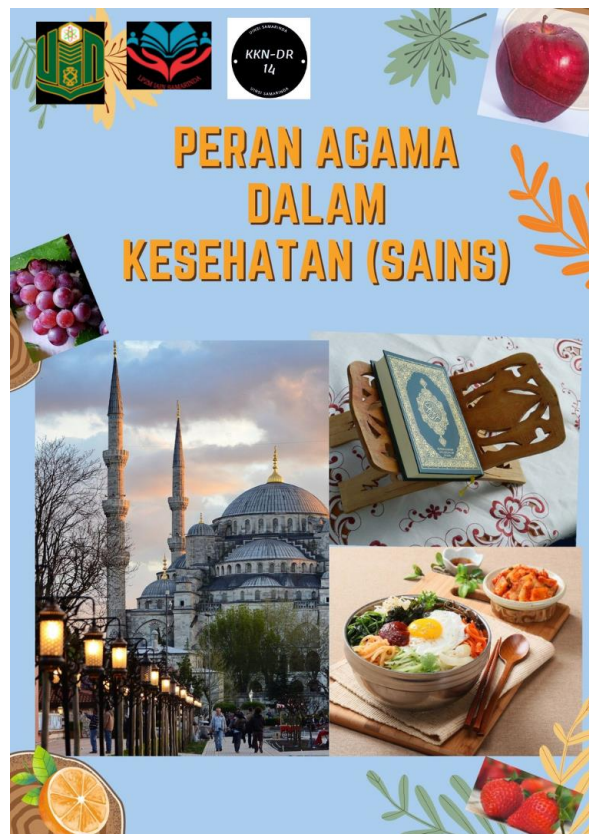
*“Sesungguhnya allah senang melihat bekas nikmat yang ia berikan kepada hamba-Nya.” (HR. Tirmudzi dan Hakim, Imam Suyuthi meng-basan-kannya).*

Dalam agama setiap aspek kehidupan selalu di atur baik itu hal-hal besar seperti beribadah, pola makanan yang sehat, berpuasa, pekerjaan sampai pada hal-hal yang kecil dalam kehidupan sehari-hari seperti berpakaian, memakai sandal, keluar rumah dan lain-lain.

Dan dalam islam mempersilahkan manusia dengan kecerdasannya untuk mengembangkan sains dan teknologi, menurut Mahdi Guhulsyani bahwa dalam Al-Qur'an terdapat 750 ayat yang mempunyai relevansi sains dan teknologi. Karena itu para ilmuwan tidak menemukan kesulitan dalam menghubungkan alam (sains) dan Tuhan, sebab dengan adanya Al-Qur'an para ilmuwan menganggap bahwa poros utama ilmu pengetahuan modern tidak sedikit yang diwariskan oleh islam.

Fungsi sains dan teknologi tidak hanya sekedar sebagai kemaslahatan umat guna membangun muslim yang lebih besar, namun memiliki peran lainnya untuk membawa para ilmuwan

ke arah yang bukan hanya mengenal tetapi juga mengimani sang pencipta kehidupan ini (Allah swt). Dengan semangat yang tinggi terhadap sains modern diimbangi dengan nilai-nilai tauhid yang kokoh, menghantarkan umat islam memegang superioritas kebijaksanaan dalam segala bidang.



## **B. TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Mengajarkan Pola Hidup Sehat**

Islam banyak mengajarkan pola hidup sehat mulai dari berolahraga, mengkonsumsi makanan dan berpuasa. Beribadah kepada Allah merupakan salah satu olahraga yang baik untuk manusia tanpa kita sadari, gerakan-gerakan shalat mengandung manfaat untuk kesehatan pada tubuh seseorang. Pada awal gerakan shalat yaitu takbiratul ihram dapat mencegah berbagai penyakit pada persendian seperti rematik, membuat oksigen pada tubuh menjadi optimal dan metabolisme tubuh juga optimal.

Ruku pada posisi gerakan shalat dapat memberikan manfaat pada tubuh untuk menghindari penyakit pada tulang belakang, melancarkan sirkulasi darah ke jantung dan sistem saraf. I'tidal pada gerakan shalat dapat membantu metabolisme otak dan jantung bekerja secara optimal dan menstimuluskan cabang saraf besar dari bahu ketiak, organ jantung dan paru. Gerakan shalat pada saat sujud dapat membuat sirkulasi darah dari jantung keseluruh tubuh lancar dan pada otak sebagai pusat susunan saraf juga terpenuhi yang sistem saraf tersebut akan berpengaruh terhadap seluruh tubuh.

Dalam Islam sudah diatur halal dan haram suatu makanan untuk dikonsumsi maupun itu bahan dan dalam kandungan apapun, Sebagaimana Allah SWT berfirman, yang artinya:

*“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”* (QS. Al- Maidah ayat 88).

Makanan yang kita konsumsi akan berpengaruh pada kesehatan jasmani dan rohani, makanan dan minuman yang halal dan haram akan dapat berpengaruh pada ibadah yang akan kita jalankan. Makanan dan minuman yang haram diantaranya yaitu: hewan yang telah menjadi bangkai, khamar dan minuman keras, babi, darah yang mengalir, hewan yang disembelih atas nama selain Allah, dan hewan yang memakan kotoran. Sebagaimana dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 3 yang artinya:

*“diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, daging hewan yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang terjatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala.*

Nabi Muhammad juga mengajarkan umat islam untuk tidak mencela makanan sebagaimana dalam hadits nabi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : مَا عَا بَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَا مَا قَلَّ إِنْ اشْتَهَا هُ أَكَلَهُ وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ)

Artinya: *Dari Abu Hurairoh r.a berkata : Nabi saw tidak pernah mencela makanan apabila menyukainya maka beliau memakannya, dan apabila membencinya maka beliau meninggalkannya (Muttafaq Alaih)*

Berpuasa bagus untuk kesehatan pada tubuh manusia, bermacam manfaat yang diperoleh dari berpuasa. Tentunya sebelum berpuasa diawali dengan sahur maka orang tersebut akan fokus pada kegiatannya karena tubuhnya mencerna makanan sahur ketimbang tidak sahur saat ingin menjalankan ibadah puasa tubuh tersebut akan merasa lemas.

Berpuasa memiliki manfaat lainnya yaitu : menurunkan berat badan hingga 7% dan menurunkan lemak tubuh hingga 5 kg. penggunaan lemak diubah menjadi energy dapat membantu menurunkan berat badan, menurunkan resiko diabetes melalui penurunan resistensi insulin dan kadar insulin puasa, menurunkan tekanan darah terjadi karena puasa dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan, menjaga kesehatan kardiovaskular, meningkatkan masa otot pada saat berpuasa dapat mendorong keluarnya hormon pertumbuhan manusia yang disebut juga dengan HGH yang efektif dalam mengatasi obesitas dan membantu masa otot pada tubuh, secara efektif mengurangi kelebihan lemak dan puasa dapat mengubah pola makan karena dengan berpuasa tubuh dibiasakan untuk tidak lapar sepanjang waktu puasa.

## **2. Memberikan Tujuan Hidup Dan Berfikir Positif**

Penelitian menemukan bahwa agama dapat membuat orang memiliki tujuan hidup, dengan beragama seseorang lebih merasa tenang, bahagia dan bersyukur dengan kehidupannya. Sehat secara mental dan fisik menjadi manfaat bagi orang yang beragama begitu juga dengan orang yang tidak memeluk agama namun kesehatan mereka karena faktor lain seperti mengembangkan kecerdasan emosional dan menjalani gaya hidup sehat.

## **C. SIMPULAN**

Orang yang memeluk agama cenderung optimis dan memiliki pola pikir yang positif dengan faktor optimisme tersebut dapat mempengaruhi kesehatan pada tubuh. Sebab orang yang beragama lebih merasa bahagia dan bersyukur akan hidupnya. Sehingga resiko lebih rendah mengalami gangguan jiwa atau depresi.

## DAFTAR PUSTAKA

Ali Muchasan, “*RELASI AGAMA DAN SAINS*”, Inovatif : Vol. 6, No.1, 2020

Moh.Mashadi, “Kebersihan dan Kesehatan Dalam Pandangan Agama” Jakarta : Kab  
Blitar, 2020

Wira Hadikusuma, “Mendialogkan Sains Dan Agama Dalam Upaya Resolusi  
Konflik”, IAIN Bengkulu. Syi’ar : Vol. 17 No. 1, 2017