

## **BAB. XIII**

### **LINGKUNGAN DAN KESEHATAN**

#### **A. LINGKUNGAN**

Lingkungan dalam pandangan Islam, terdapat dalam surat Al Mu'minum 23:52 yang merupakan sumber nilai yang dapat merubah alam menjadi suatu sumber kehidupan yang positif maupun negatif (mudarat): surat An Nahl 16:123. Islam sebagai sistem nilai dan norma untuk memecahkan masalah kehidupan seluruh makhluk di bumi ini sebagai ungkapan rasa tanggung jawab (QS. An Nur 24:41). Agama (QS. Ar Rum 30:43) sebagai sumber nilai, moralitas dan spiritual bagi masyarakat pendukungnya, merupakan salah satu faktor strategis yang turut mempengaruhi pandangan masyarakat tentang lingkungan hidup. Karena itu, konsep-konsep dan ajaran agama pada gilirannya mempunyai arti penting bagi pengembangan kesadaran kelestarian lingkungan hidup bagi masyarakat. Kaitan Islam sebagai agama akan ikut mempengaruhi konsep pandangan tentang lingkungan hidup.

Alam dan kehidupan merupakan lingkungan hidup manusia dalam sistem alam semesta menurut QS. Taha' 20:53. Sistem nilai dan norma tertentu, manusia dapat merubah alam menjadi suatu sumber kehidupan yang positif maupun negatif (mudarat), yang akan memiliki dampak pada alam. Dampak manfaat akan membawa manusia pada kebahagiaan, kesejahteraan atau kemuliaan. Sedang dampak mudarat bisa menyebabkan kehancuran kehidupan manusia sendiri: QS. Al Isra' 17:37. Dengan sistem nilai dan norma Islam dapatlah mendekati adanya berbagai aspek kehidupan dan lingkungan hidup serta dimensi alam semesta. Keterikatan sepenuhnya secara kuat terhadap sistem nilai ilahiyah maka manusia tidak akan cenderung antroposentris, artinya bila ia melakukan sesuatu untuk mempertahankan, memelihara, mengembangkan dan meningkatkan kualitas hidupnya tidak hanya terarah kepada diri manusia sendiri. Manusia yang demikian selalu mengingat ("dzikir": QS. Taha 20:33) Allah dalam keadaan berdiri, duduk atau berbaring dan memikirkan (fikir) tentang penciptaan langit dan bumi. Dan akhirnya ia menghayati rasa tanggung jawab terhadap mutu kehidupan dan menyerahkan penilaiannya kepada Allah.

Proses kejadian alam pada terjemahan Qur'an maka kita akan mendapati bahwa proses penciptaan berlangsung selama enam hari. Seperti firman Allah dalam QS. Al-A'Raaf ayat.54 "Tuhanmu adalah Allah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam hari. Sedikit sekali jumlah terjemah atau tafsir Qur'an yang mengingatkan bahwa kata "hari" harus difahami sebagai "periode". Arti yang paling terpakai daripada "*yaum*" adalah "*hari*", karena yang dimaksudkan adalah terangnya waktu siang dan bukan waktu antara terbenamnya matahari sampai terbenamnya lagi. Kata jamak "*ayyam*" dapat berarti beberapa hari tetapi juga dapat berarti waktu yang tak terbatas. Bahwa kata "*yaum*" dapat berarti "*periode*" yang sangat berbeda dari "hari" telah menarik

perhatian ahli tafsir kuno yang tentu saja tidak mempunyai pengetahuan tentang tahap-tahap terjadinya alam seperti yang kita miliki sekarang.

Abu Saud ahli tafsir abad XVI M, tidak dapat menggambarkan hari yang ditetapkan oleh astronomi dalam hubungannya dengan berputarnya bumi dan mengatakan bahwa untuk penciptaan alam diperlukan suatu pembagian waktu, bukan dalam “hari” yang bisa kita pahami, akan tetapi dalam “peristiwa-peristiwa” atau dalam bahasa arabnya “*naubat*”.

Firman Allah dalam QS. Fush Shilat ayat. 9-12

﴿قُلْ أَنتُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَنْدَادًا ۗ إِنَّ ذَٰلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ  
وَجَعَلَ فِيهَا رُوسٍ مِّنْ فَوْقِهَا وَبُرُكٍ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ ۖ سَوَاءٌ لِّلسَّائِلِينَ ثُمَّ  
أَسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ ۗ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا ۗ قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ  
فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَوَاتٍ ۖ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَىٰ فِي كُلِّ سَمَاءٍ أَمْرَهَا وَزَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصْبِيحٍ  
وَحَفِظْنَا ۗ إِنَّ ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ

“Katakanlah: Sesungguhnya patutkah kamu kafir kepada yang menciptakan bumi dalam dua masa dan kamu adakan sekutu-sekutu bagiNya? (yang bersifat) demikian itulah Tuhan semesta alam”, “Dan Dia menciptakan di bumi itu gunung-gunung yang kokoh diatasnya. Dia memberkahinya dan Dia menentukan padanya kadar makanan-makanan (penghuni) nya dalam empat masa. (Penjelasan itu sebagai jawaban) orang-orang-orang yang bertanya.

Pemahaman bagi orang-orang yang bertanya” “Kemudian Dia menuju kepada penciptaan langit dan langit itu masih merupakan asap, lalu Dia berkata kepadanya dan kepada bumi: “Datanglah kamu keduanya menurut perintahKu dengan suka hati atau terpaksa”, keduanya menjawab: Kami datang dengan suka hati”, “Maka Dia menjadikannya tujuh langit urusannya. Dan kamis hiasi langit yang dekat dengan bintang-bintang yang cemerlang dan Kami memeliharanya dengan sebaik-baiknya. Demikianlah ketentuan Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui. Empat ayat dari QS. Fushilat tersebut menunjukkan beberapa aspek; salah satunya yakni dari bahan samawi serta pembatasan secara simbolis bilangan langit sampai tujuh. Percakapan antara Tuhan di satu pihak serta dengan langit dan bumi di pihak lain adalah simbolis; maksudnya adalah untuk menunjukkan bahwa setelah diciptakan Tuhan, langit dan bumi menyerah kepada perintah Tuhan.

### ***i. Lingkungan Hidup***

Lingkungan hidup merupakan satu kesatuan sistem dan memiliki hubungan yang sangat banyak dengan penghuni, banyak interaksi dan korelasinya. Lingkungan hidup dalam pandangan Islam tidak terlepas dari proses penciptaan Allah yang tidak secara kebetulan. Kejadian alam semesta yang sistematis mengarahkan manusia agar mampu menghayati wujud, keesaan dan kebesaran Allah. Mengingat karena semua kerusakan

atau pencemaran lingkungan disebabkan karena ulah manusia, maka amar ma'ruf nahi mungkar adalah cara terbaik untuk menanggulangi hal tersebut dengan tinjauan secara teologis dan fenomenologis.

Lingkungan hidup adalah sistem yang merupakan kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk di dalamnya manusia dan perilakunya yang mempengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya sebagaimana Firman Allah dalam (QS. Al-Baqoroh 2:164) "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupkan bumi sesudah mati (kering) nya dan dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi ; sungguh terdapat tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.

Lingkungan hidup merupakan dukungan terhadap kehidupan dan kesejahteraan, bukan saja terhadap manusia, tetapi juga makhluk hidup lain, seperti hewan dan tumbuhan. Oleh karena seluruh isi alam diperuntukkan bagi kelangsungan hidup dan kesejahteraan manusia maka tumbuhan dan hewan yang dapat mendukung kedua hal tersebut harus tetap terjaga kedalam fungsinya sebagai pendukung kehidupan. Karena lingkungan mempunyai hubungan yang sangat banyak dengan penghuni, banyak interaksi dan korelasinya. Maka perlu diteliti dengan cermat untuk memperoleh pengetahuan lengkap tentang kerumitan yang terdapat dalam lingkungan hidup, agar pengelolaan lingkungan hidup dapat dilaksanakan setepat mungkin. Dapat mempertahankan produktivitas, dapat menghindarkan perusakan, dapat menjaga kelestarian demi generasi penerus yang akan mewarisi lingkungan hidup beserta aneka sumber dayanya.

Pengelolaan lingkungan hidup adalah pemanfaatan dan peningkatan kualitas lingkungan hidup yang dibebankan kepada manusia sebab Allah telah menciptakan manusia dari bumi (tanah) dan menjadikan manusia sebagai pemakmurnya. Amanat Allah yang di bebankan kepada manusia ialah memakmurkan bumi ini dengan kemakmuran yang mencakup segala bidang, menegakkan masyarakat insani yang sehat dan membina peradaban insani yang menyeluruh, mencakup semua segi kehidupan sehingga dapat mewujudkan keadilan hukum ilahi di bumi tanpa paksaan dan kekerasan, tapi dengan pelajaran dan kesadaran sendiri.

Menyadari manusia dicipta dan dibangun dari komponen-komponen tanah dan oleh karena itu manusiapun bertanggung jawab sebagai pembangun, pemelihara dan pemakmur tanah. Karena pembangunan itu sendiri adalah bagian penting dari pengelolaan lingkungan menjangkau menjangkau semua segi lingkungan hidup, oleh karenanya harus dipilih prioritas pembangunan yang secara strategi mampu menjangkau sebanyak mungkin segi kehidupan.

Proses kejadian alam jika kita menyelidiki kebanyakan terjemahan Qur'an maka kita akan mendapati bahwa proses penciptaan berlangsung selama enam hari. Seperti firman Allah dalam Q.S Al-A'Raaf ayat 54 "Tuhanmu adalah Allah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam hari...". Sedikit sekali jumlah terjemah atau tafsir Qur'an



kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (QS. Al Qashash: 77)

Rasulullah SAW, bersabda: “Tidaklah seorang muslim menanam tanaman, kemudian tanaman itu dimakan oleh burung, manusia, ataupun hewan, kecuali baginya dengan tanaman itu adalah sadaqah”. (HR. Bukhari dan Muslim dari Anas)

Dari riwayat **Abu Daud**, Rasulullah SAW bersabda:

“Barangsiapa yang menebang pepohonan, maka Allah akan mencelupkannya ke dalam neraka”.

Abu Daud menafsirkan bahwa Rasul melarang penebangan pohon tanpa memikirkan dampaknya terhadap lingkungan. Penebangan pohon hanya boleh dilakukan jika telah diketahui dan diminimalisir damaknya. Allah berfirman:

“Janganlah kamu berbuat kerusakan dimuka bumi sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdo'alah kepadanya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik. Dia-lah yang meniupkan angin sebagai pembawa berita gembira sebelum kedatangan rahma-Nya hingga apabila angin itu telah membawa awan mendun, kami halau ke suatu daerah yang tandus, lalu kami turunkan hujan di daerah itu.

Maka kami keluarkan dengan sebab hujan itu berbagai macam buah-buahan. Seperti itu kami membangkitkan orang-orang yang telah mati, mudah-mudahan kamu mengambil pelajaran. Dan tanah yang baik, tanaman-tanamannya tumbuh dengan seizing Allah, dan tanah yang tidak subur, tanaman-tanamannya hanya tumbuh merana. Demikianlah kami mengulangi tanda-tanda kebesaran bagi orang-orang yang bersyukur”. (QS. Al-A'raf: 56-58)

Allah telah memberikan banyak kenikmatan pada kita, baik itu dari langit maupun dari bumi. Hujan yang turun membuat tanah yang tandus kembali ditumbuhi tanaman-tanaman. Semua itu adalah tanda kebesaran Allah kepada kita? Sesungguhnya perbuatan merusak lingkungan adalah perbuatan tercela dan sangat dilarang dalam Islam. Rasulullah SAW, bersabda: *Janganlah kalian mencela angin, karena sesungguhnya ia berasal dari ruh Allah Ta'ala yang datang membawa rahmat dan azab, akan tetapi mohonlah kepada Allah dari kebaikan angin tersebut dan berlindunglah kepada Allah dari kejahatannya.* (HR. Ahmad dari Abu Hurairah)

Angin juga merupakan rahmat dari Allah SWT, namun angin juga bias menjadi bentuk kemarahan Allah terhadap mereka yang selalu berbuat dosa.

أَلَمْ يَرَوْا كَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَبْلِهِمْ مِنْ قَرْنٍ مَكَّنَّهِمْ فِي الْأَرْضِ مَا لَمْ تُمَكِّنْ لَكُمْ وَأَرْسَلْنَا السَّمَاءَ عَلَيْهِمْ مَدْرَارًا وَجَعَلْنَا الْأَنْهَارَ تَجْرِيًا مِنْ تَحْتِهِمْ فَأَهْلَكْنَاهُمْ بِذُنُوبِهِمْ وَأَنْشَأْنَا مِنْ بَعْدِهِمْ قَرْنًا آخَرِينَ

Artinya: “Apakah mereka tidak memperhatikan berapa banyak generasi yang telah Kami binasakan sebelum mereka, padahal (generasi itu) telah Kami teguhkan kedudukan mereka dimuka bumi, yaitu keteguhan yang belum pernah Kami berikan

kepadamu, dan Kami curahkan hujan yang lebat atas mereka dan Kami jadikan sungai-sungai mengalir dibawah mereka, kemudian Kami binasakan mereka karena dosa mereka sendiri, dan Kami ciptakan sesudah mereka generasi yang lain”. (QS. Al-An’am: 6)

Nabi SAW, pernah bepergian bersama Sa’ad bin Abi Waqqas. Ketika Sa’ad berwudhu, Nabi berkata: “*Jangan menggunakan air berlebihan*”. Sa’ad bertanya: “*Apakah menggunakan air juga bisa berlebihan?*”. Nabi menjawab: “*Ya, sekalipun kamu melakukannya di sungai yang mengalir*”.

Ayat dan hadist diatas menunjukkan bahwa menjaga lingkungan bukan hanya dengan menanam pohon, tapi juga dengan tidak berlebih-lebihan dalam pemakaian sumber daya alam. Bukan hanya jumlahnya berkurang tapi juga dapat merusak keseimbangan alam yang selama ini terjaga. Gunakanlah segala sesuatunya dengan takaran yang sesuai dan tidak berlebihan.

#### **IV) Prinsip – prinsip dalam mengelola lingkungan Hidup**

Ada beberapa prinsip-prinsip yang harus dipenuhi saat manusia berinteraksi dengan lingkungan hidup. Prinsip-prinsip ini terbuka untuk dikembangkan lebih lanjut. Berikut adalah prinsip-prinsip yang dapat menjadi pegangan dan tuntunan bagi perilaku manusia dalam berhadapan dengan alam, baik perilaku terhadap alam secara langsung maupun perilaku terhadap sesama manusia yang berakibat tertentu terhadap alam:

##### **1. Sikap Hormat terhadap Alam (*Respect For Nature*)**

Dalam QS. Al Qur’an surat Al-Anbiya 107, Allah SWT berfirman:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

“*Tiadalah kami mengutus kamu, melainkan untuk rahmat bagi semesta alam*”.

*Rahmatan lil alamin* bukanlah sekedar motto Islam, tapi merupakan tujuan dari Islam itu sendiri. Sesuai dengan tujuan tersebut, maka sudah sewajarnya apabila Islam menjadi pelopor bagi pengelolaan alam dan lingkungan sebagai manifestasi dari rasa kasih bagi alam semesta tersebut. Selain melarang membuat kerusakan di muka bumi, Islam juga mempunyai kewajiban untuk menjaga lingkungan dan menghormati alam semesta yang mencakup jagat raya yang didalamnya termasuk manusia, tumbuhan, hewan, makhluk hidup lainnya, serta makhluk tidak hidup.

Hormat terhadap alam merupakan suatu prinsip dasar bagi manusia sebagai bagian dari alam semesta seluruhnya. Seperti halnya, setiap anggota komunitas sosial mempunyai kewajiban untuk menghargai kehidupan bersama (kohesivitas sosial), demikian pula setiap anggota komunitas ekologis harus menghargai dan menghormati setiap kehidupan dan spesies dalam komunitas ekologis itu, serta mempunyai kewajiban moral untuk menjaga kohesivitas dan integritas komunitas ekologis, alam tempat hidup manusia ini. Sama halnya dengan setiap anggota keluarga mempunyai kewajiban untuk menjaga keberadaan, kesejahteraan, dan kebersihan keluarga, setiap anggota komunitas ekologis juga mempunyai kewajiban untuk menghargai dan menjaga alam ini sebagai sebuah rumah tangga.

Rasulullah bersabda: “Tidaklah seorang Muslim menanam pohon atau sebuah tanaman kemudian dimakan oleh burung, manusia, atau binatang melainkan ia akan mendapat pahala sedekah” (HR. Bukhari dan Muslim). Dalam Hadist yang lain, Rasulullah SAW bersabda: “Apabila kiamat tiba terhadap salah seorang diantara kamu dan ditangannya ada benih tumbuhan, maka tanamlah” (HR. Imam Ahmad). Dan Rasulullah SAW pernah bersabda dalam sebuah Hadist, dari Abu Hurairah: “Tak akan tegak hari kiamat sampai tanah Arab menjadi subur dan sungai-sungai” (HR. Muslim).

## **2. Prinsip Tanggung Jawab (*Moral Responsibility For Nature*)**

Terkait dengan prinsip hormat terhadap alam di atas adalah tanggung jawab moral terhadap alam, karena manusia diciptakan sebagai khalifah (penanggung jawab) di muka bumi dan secara ontologis manusia adalah bagian integral dari alam. Sesuai dengan firman Allah dalam (QS. Al Baqarah: 30) *Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi"*. Melahirkan sebuah prinsip moral bahwa manusia mempunyai tanggung jawab baik terhadap alam semesta seluruhnya dan integritasnya, maupun terhadap keberadaan dan kelestariannya setiap bagian dan benda di alam semesta ini diciptakan oleh Tuhan dengan tujuannya masing-masing, terlepas dari apakah tujuan itu untuk kepentingan manusia atau tidak. Oleh karena itu, manusia sebagai bagian dari alam semesta, bertanggung jawab pula untuk menjaganya.

## **3. Solidaritas Kosmis (*Cosmic Solidarity*)**

Terkait dengan kedua prinsip moral tersebut adalah prinsip solidaritas. Sama halnya dengan kedua prinsip itu, prinsip solidaritas muncul dari kenyataan bahwa manusia adalah bagian integral dari alam semesta. Lebih dari itu, dalam perspektif ekofeminisme, manusia mempunyai kedudukan sederajat dan setara dengan alam dan semua makhluk lain di alam ini. Kenyataan ini membangkitkan dalam diri manusia perasaan solid, perasaan sepenanggungan dengan alam dan dengan sesama makhluk hidup lain.

## **4. Prinsip Kasih Sayang dan Kepedulian terhadap Alam (*Caring For Nature*)**

Sebagai sesama anggota komunitas ekologis yang setara, manusia digugah untuk mencintai, menyayangi, dan melestarikan alam semesta dan seluruh isinya, tanpa diskriminasi dan tanpa dominasi. Kasih sayang dan kepedulian ini juga muncul dari kenyataan bahwa sebagai sesama anggota komunitas ekologis, semua makhluk hidup mempunyai hak untuk dilindungi, dipelihara, tidak disakiti, dan dirawat. Sebagaimana dimuat dalam sebuah Hadis shahih yang diriwayatkan oleh Shakhhihain:

Dari Anas radhiyallahu ‘anhu bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda, *“Tidak seorang pun muslim yang menanam tumbuhan atau bercocok tanam, kemudian buahnya dimakan oleh burung atau manusia atau binatang ternak, kecuali yang dimakan itu akan bernilai sedekah untuknya.”*

Dalam hadis lain dijelaskan :

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda, *“Jauhilah dua perbuatan yang mendatangkan laknat!” Sahabat-sahabat bertanya, “Apakah dua perbuatan yang mendatangkan laknat itu?” Nabi menjawab, “Orang yang buang air besar di jalan umum atau di tempat berteduh manusia.”*

## V) Etika dan Akhlak Lingkungan Dalam Islam

Etika berasal dari bahasa Yunani *ethikos* yang artinya karakter/adat istiadat. Etika sebagai cabang ilmu filsafat tidak bias hanya dipahami sekedar adat atau sopan santun.

Etika ialah filsafat moral atau ilmu akhlak. Dalam bahasa arab, etika disebut "*ilm al-akhlaq*". Etika antroposentrisme yang memandang manusia sebagai pusat alam semesta, dan hanya manusia yang mempunyai nilai, sementara alam dan segala isinya sekedar alat bagi pemuasan kepentingan dan kebutuhan hidup manusia. Etika antroposentrisme merupakan cara pandang barat, bermula dari Aristoteles hingga filsuf-filsuf modern. Sedangkan menurut Islam sebagaimana dalam Al-Qur'an, alam bukan hanya benda yang tidak berarti apa-apa selain dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan manusia. Alam dalam pandangan Islam adalah tanda (ayat) "*keberadaan*" Allah. Allah berfirman dalam QS. Adz-Dzariyat: 20

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ

20. Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin.

Hubungan antara manusia dengan alam atau hubungan manusia dengan sesamanya, tetapi hubungan kebersamaan dalam ketundukkan kepada Allah SWT. Karena kemampuan manusia dalam mengelola bukanlah akibat kekuatan yang dimilikinya, tetapi akibat anugerah Allah SWT. Terdapat dua ajaran dasar yang harus diperhatikan umat Islam keterkaitan dengan etika lingkungan. Pertama, "*rabbul 'alamin*". Islam mengajarkan bahwa Allah SWT itu adalah Tuhan semesta alam. Bukan sekedar Tuhan manusia atau sekelompok manusia saja. Tetapi Tuhan seluruh alam. Dihadapan Tuhan, sama. Kedua, "*rahmatan lil 'alamin*". Artinya, manusia diberikan amanat untuk mewujudkan segala perilakunya dalam bentuk kasih sayang terhadap seluruh alam. Jika makna "*rabbul 'alamin*" dan "*rahmatan lil 'alamin*" dipahami dengan baik, maka hati nurani tidak akan merusak alam lingkungan.

Menurut Muhammad Idris ada tiga tahapan beragama secara tuntas dapat menjadi sebuah landasan etika lingkungan dalam perspektif Islam. Pertama, *ta'abbud*. Bahwa menjaga lingkungan adalah merupakan implementasi kepatuhan kepada Allah. Karena dengan menjaga lingkungan adalah bagian dari amanah manusia sebagai *khalifah*. Bahkan dalam ilmu *fiqh* menjaga kelestarian dan keseimbangan lingkungan, hukum wajib karena perintahnya jelas baik terdapat dalam kitab Al-Qur'an maupun sabda Rasulullah SAW.

Menurut Ali Yafie masalah lingkungan dalam ilmu *fiqh* masuk dalam bab *jinayat* (pidana) sehingga ada orang yang melakukan pengrusakan terhadap lingkungan dapat dikenakan sanksi atau hukuman. Kedua, *ta'aqquli*. Perintah menjaga lingkungan secara logika dan akal pikiran memiliki tujuan yang sangat dapat dipahami. Lingkungan adalah tempat tinggal dan tempat hidup makhluk hidup. Lingkungan hidup telah didesain sedemikian rupa oleh Allah SWT dengan keseimbangan dan keserasiannya serta saling keterkaitan. Apabila ada ketidakseimbangan atau kerusakan yang dilakukan manusia. Maka akan menimbulkan bencana yang bukan hanya akan menimpa manusia itu sendiri tetapi semua makhluk yang tinggal dan hidup ditempat tersebut akan binasa. Ketiga, *takhalluq*. Menjaga lingkungan harus menjadi akhlak,



tabi'at dan kebiasaan setiap orang. Karena menjaga lingkungan ini menjadi sangat mudah dan sangat indah manakala bersumber dari kebiasaan atau keseharian setiap manusia sehingga keseimbangan dan kelestarian alam akan terjadi dengan sendirinya tanpa harus ada ancaman hukuman dan sebab-sebab lain dengan iming-iming tertentu.

Akhlik lingkungan hidup menurut Islam diterapkan oleh Kelompok Muslim di Amerika Serikat membuat gerakan dikenal dengan *Green Deen* dengan gerakan lingkungan hidup bagi muslim. *Green Deen* merupakan pemikiran Ibrahim Abdul Matin, kewarganegaraan Amerika Serikat ia menulis buku berjudul "*Green Deen: What Islam Teaches about Protecting the Planet*" pada tahun 2010. Dalam buku ini, Abdul Matin mengangkat pemikiran Faraz Khan, seorang ahli mengenai Islam dan lingkungan. Prinsip-prinsip tersebut, meliputi: 1) Memahami keesaan Tuhan dan ciptaanNya (Tauhid); 2) Melihat tanda-tanda (ayat) Tuhan dimana saja; 3) Menjadi penjaga (khalifah) di bumi; 4) Menjaga kepercayaan Tuhan (amanah); 5) Berjuang menegakkan keadilan ('adl); 6) Menjalani kehidupan yang seimbang dengan alam (mizan).

## **B. KESEHATAN**

Islam sebagai agama yang sempurna dan lengkap. Telah menetapkan prinsip-prinsip dalam penjagaan keseimbangan tubuh manusia. Diantara cara-cara Islam menjaga kesehatan dengan menjaga kebersihan dan melaksanakan syariat wudlu dan mandi secara rutin bagi setiap muslim. Sehat adalah kondisi fisik di mana semua fungsi berada dalam keadaan sehat. Menjadi sembuh sesudah sakit adalah anugerah terbaik dari Allah kepada manusia. Tidak ada sesuatu yang begitu berharga seperti kesehatan. Karenanya, hamba Allah hendaklah bersyukur atas kesehatan yang dimilikinya dan tidak bersikap kufur. Nabi saw. bersabda, "*Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang.*" (HR. Bukhari)

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*". Dirwayatkan oleh at-Tirmidzi bahwa Rasulullah SAW bersabda: "*Barangsiapa bangun di pagi hari dengan badan schat dan jiwa sehat pula, dan rezekinya dijamin, maka dia seperti orang yang memiliki dunia seluruhnya.*"

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.*"

## **I. KONSEP ISLAM MENJAGA KESEHATAN**

### **a. Anjuran Menjaga Kesehatan**

Menjaga kesehatan sewaktu sehat adalah lebih baik daripada meminum obat saat sakit. Dalam kaidah ushuliyat, dinyatakan :*Dari Ibn 'Abbas, ia berkata, aku pernah datang menghadap Rasulullah SAW, saya bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku sesuatu doa yang akan kupanjatkan 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-Turmudzi, dan al-Bazzar)*

Hal-hal tersebut ada dalam ajaran agama Islam, bersumber dari hadist-hadist shahih maupun Al-Qur’an, upaya yang harus dilakukan agar tetap sehat menurut para pakar kesehatan, antara lain: dengan mengkonsumsi gizi yang cukup, olahraga cukup, jiwa tenang, serta menjauhkan berbagai pengaruh yang dapat menjadikannya terjangkau masalah.

## **b. Nilai Sehat Ajaran Islam**

Sebagaimana disepakati oleh para ulama dibalik pengsyariaan segala sesuatu termasuk ibadah dalam Islam terdapat hikmah dan manfaat fisik (badaniah) dan psikis (kejiwaan). Pada saat orang-orang Islam menunaikan kewajiban-kewajiban keagamaannya, berbagai penyakit lahir dan batin terjaga.

## **c. Kesehatan Jasmani**

Ajaran Islam sangat menekankan jasmani. Agar tetap sehat hal yang perlu diperhatikan dan dijaga menurut ulama disebutkan ada sepuluh hal, yaitu: dalam hal makan, minum, gerak, diam, tidur, terjaga, hubungan seksual, keinginan-keinginan nafsu, keadaan kejiwaan dan mengatur anggota badan. Hidup sehat menurut Islam berdasarkan Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam.

### **1) Mencuci Tangan Sebelum Makan**

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam adalah sangat menyukai kebersihan. Walaupun tidak ada hadist yang mengatakan Beliau selalu cuci tangan sebelum makan, namun Beliau telah menyempurnakan wudhunya dengan membersihkan tangan secara benar sampai pada sela-sela jarinya. Diriwayatkan oleh Laqith bin Shabrah, “Aku berkata: “Wahai Rasulullah, kabarkan kepadaku tentang wudhu?”. Nabi berkata, “Sempurnakan wudhu-mu, dan sela-sela antara jari-jarimu, dan bersungguhlah dalam memasukkan air ke dalam hidun kecuali jika kamu dalam keadaan berpuasa”. (HR. Tirmidzi)

Selain itu, para ulama terdahulu juga mencontohkan aktivitas cuci tangan sebelum makan. Hal ini dapat menghindari resiko sakit yang diakibatkan oleh kuman, bakteri atau kotoran yang menempel ditangan. Sebaiknya mencuci tangan juga dilakukan dengan sabun agar benar-benar bersih.

### **2) Mengonsumsi Makanan Halal**

Allah SWT, berfirman: *“Maka makanlah rezeki yang halal lagi suci yang telah diberikan Allah kepada kamu”* (QS. An Nahl: 114). *“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada Allah kamu menyembah”* (QS. Al-Baqarah: 172). Hendaklah mengkonsumsi makanan yang halal, jangan mencari-cari makanan yang diharamkan Allah Ta’ala, misalnya daging babi, makanan

curian, dan sejenisnya. Mengkonsumsi makanan haram tidak akan mendatangkan keberkahan. Hewan-hewan yang diharamkan dalam Islam juga terbukti tidak baik untuk kesehatan. Misalnya saja, daging babi yang rentan terinfeksi cacing pita.

### **3) Makan Dengan Tangan Kanan**

Ajaran Islam mengajarkan kita untuk mengonsumsi makanan atau minuman dengan tangan kanan. Hal ini memang benar jika dikaji dari sisi kesehatan. Pasalnya, tangan kiri sering digunakan untuk cebok (membersihkan area intim saat buang hajat). Selain itu, syaitan juga makan dengan tangan kiri. Maka itu Allah Ta'ala melarang kita makan dengan tangan kiri. Dari Ibnu Umar r.a, Rasulullah SAW bersabda: "Jika salah seorang dari kalian makan, maka makanlah dengan menggunakan tangankanan, dan jika ia minum, maka minumlah dengan menggunakan tangan kanan, karena sesungguhnya setan itu makan dan minum dengan menggunakan tangan kiri." (HR. Muslim)

### **4) Mengonsumsi Makanan Tinggi Gizi**

Rasulullah SAW, bersabda: "Barangsiapa setiap pagi mengonsumsi tujuh butir kurma "Ajwa, maka pada hari itu ia akan terhindar dari racun dan sihir" (HR. **Bukhari dan Muslim**). Dari Aisyah ra: "Sesungguhnya minuman yang paling disukai oleh Rasulullah SAW adalah Al Hulwa Al Barid (minuman manis yang dingin)" (HR. **Tirmidzi**). Dizaman dahulu belum ada makanan cepat saji ataupun makanan kemasan yang mengandung zat adiktif. Begitupun dengan Rasulullah SAW, beliau gemar mengonsumsi tinggi gizi seperti: kurma, delima, buah tin, madu, zaitun, gandum, sayuran, susu, daging, ikan laut.

### **5) Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan**

Kebersihan merupakan pangkal kesehatan. Apabila kita bias menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar, maka insyaallah kita juga tidak akan mudah sakit. Hal ini juga diterapkan Rasulullah SAW: beliau senang berwudhu, bersiwak, memakai wewangian, menggunting kuku dan membersihkan lingkungannya. Sebagaimana sabdanya: "Sesungguhnya Allah itu bersih, dia cinta kebersihan" (HR. **Tirmidzi**). "Mandi dan memakai harum-haruman" (HR. **Muslim**). "Hal yang fitrah itu ada lima atau lima hal merupakan fitrah, yaitu khitan, mencukur rambut kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak dan mencukur kumis" (HR. **Bukhari**). "Sesungguhnya, Allah SWT baik dan menyukai kebaikan, bersih dan menyukai kebersihan, murah hati dan senang pada kemurahan hati, serta dermawan dan senang pada kedermawanan. Karena itu, bersihkan halaman rumahmu dan jangan meniru orang-orang Yahudi" (HR. **Tirmidzi**).

### **6) Tidur Awal dan Bangun di Sepertiga Malam**

Rasulullah SAW telah menerapkan pola tidur sehat semasa hidupnya. Biasanya beliau tidur selepas shalat isya', dan bangun disepertiga malam terakhir untuk menunaikan ibadah shalat tahajjud. Tidur larut malam tidak baik untuk kesehatan.

### **7) Berpuasa**

Dijelaskan dalam beberapa hadist bahwa Nabi SAW adalah sosok yang sering melakukan amalan puasa. Seperti puasa senin-kamis, puasa 3 hari setiap bulan hijriyah, puasa bulan sya'ban, puasa 6 hari bulan syawal, puasa daud arofah, puasa di awal dzulhijjah dan puasa 'asyura. Saat tidak memiliki sesuatu untuk dimakan, biasanya beliau lebih memilih untuk berpuasa. Beberapa diantara khasiat tersebut, yakni: a. membantu membersihkan tubuh dari racun dan limbah, b. menurunkan kadar kolesterol dalam darah, c. menurunkan tekanan darah tinggi, d. memperlambat proses penuaan dan sebagainya. Allah ta'ala berfirman yang artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kamu bertakwa" (QS. Al-Baqarah: 183).

### **8) Tidak Berlebihan Dalam Makan**

Allah ta'ala, berfirman: "Makan dan Minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang ebrlebih-lebihan" (QS. Al-A'raf: 31). Dalam hadist juga dijelaskan: "Tidak ada wadah yang dipenuhi anak Adam yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah anak Adam mengkonsumsi beberapa suap makanan untuk menguatkan tulang rusuknya. Kalau memang tidak ada jalan lain (memakan lebih banyak), maka berikan sepertiga untuk (tempat) makanan, sepertiga untuk (tempat) minuman dan sepertiga untuk (tempat) nafasnya" **(HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah)**.

### **9) Menjalankan Shalat dengan Khusyuk**

Gerakan shalat terbukti memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Dari hasil beberapa penelitian menuturkan bahwa gerakan dalam shalat dapat memperlancar sistem pernafasan, melancarkan aliran darah, rileksasi otot, dan meningkatkan fungsi syaraf otak. Rasulullah SAW adalah orang yang selalu menjalankan shalat dengan khusyuk. Beliau kerap membaca surat-surat yang panjang dalam shalatnya, menghayati tiap gerakan shalat dan saat sujudpun beliau akan melakukannya cukup lama.

### **10) Berolahraga**

Dari Abu Hurairah ra, dia berkata: "Aku belum pernah melihat orang yang lebih baik dan lebih tampan dari Rasulullah; wajahnya secermelang matahari, juga tidak pernah melihat orang yang secepat beliau. Seolah-olah bumi ini digulung oleh langkah-langkah beliau ketika sedang berjalan. Walaupun kami berusaha untuk mengimbangi jalan beliau. Tapi beliau seperti berjalan santai saja. "Dari Amirul Mukminim, Umar Ak-Faruq ibn Al-Khattab, Rasulullah SAW, bersabda: "Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, dan memanah" **(HR. Bukhari dan Muslim)**. Olahraga terbukti meningkatkan kesehatan tubuh dan mencegah resiko berbagai macam penyakit.

### **11) Rutin Menggosok Gigi**

Abu Hurairah ra, beliau berkata: Rasulullah SAW, bersabda: "Seandainya tidak memberatkan umatku, sungguh aku akan memerintahkan mereka bersiwak setiap kali berwudhu" **(HR. Bukhari)**. "Gosoklah gigimu berulang-ulang karena hal itu membersihkan mulut dan disukai oleh Allah SWT" **(HR. Muslim)**.

## II. KESEHATAN MENTAL

Dalam kutipan yang ditulis M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky (2001), maka ia dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu akan tersingkap:

### a) Kesempurnaan Jiwa

Yaitu: Integritasnya *jiwa muthmainnah* (jiwa yang tentram), *jiwa radhiyah* (jiwa yang meridhai), dan *jiwa mardhiyah* (jiwa yang diridhai) sehingga seseorang itu memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi. Jiwa ini selalu akan mengajak pada fitrah ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa ini akan terlihat pada perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan, dan perhitungan yang matang, tepat, dan benar, tidak terburu-buru untuk bersikap apiori dan berprasangka negatif. Jiwa *radhiyah* akan mendorong diri bersikap lapang dada, tawakkal, tulus, ikhlas dan sabar dalam mengaplikasikan perintah Allah dan menjauhi seluruh laranganNya dan menerima dengan lapang dada segala ujian dan cobaan yang datang dalam hidup dan kehidupannya, dalam artian hampir-hampir tidak pernah mengeluh, merasa susah, sedih, dan takut menjalani kehidupan ini (QS. Yunus: 62-64). Sedangkan jiwa *mardhiyah* adalah jiwa yang telah memperoleh title dan gelar kehormatan dari Allah SWT. Sehingga keimanan, keislaman, dan keikhlasannya tidak akan pernah mengalami erosi, dekadensi, dan distorsi. Dalam hal ini diberikan otoritas penuh kepada jiwa untuk berbuat, berkarya, dan beribadah didalam ruang dan waktu Tuhannya yang terlepas dari jangkauan makhluk (QS. Al-Fajr: 27-30).

### b) Kecerdasan Uluhiyah

Yaitu: Kemampuan fitrah dimiliki seseorang, hamba yang shalih untuk melakukan interaksi vertikal dengan Tuhannya, kemampuan mentaati segala apa yang telah diperintahkan dan menjauhi diri dari apa yang dilarang dan dimurkaiNya serta tabah terhadap ujian dan cobaanNya. Dengan adanya kecerdasan yang dimilikinya maka seseorang tersebut akan terhindar dari sikap menyukutkan Allah (syirik), sikap menganggap remeh hukum-hukumNya atau sikap menunda-nunda diri untuk melakukan kebaikan dan kebenaran (fasiq), sikap suka melanggar hukum Allah (zalim), sikap mendua dihadapannYa (nifaq), dan sikap suka mengingkari atau mendustakan ayat-ayatNya (kufur). Kedekatan Allah akan membuat hambaNya menyaksikan kebesaran dan kesucianNya (ihsan) dengan interaksi vertical yang bersifat transdental, empiric dan hidup, bukan spekulasi dan ilusi semata. Firman Allah: "Apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang AKU, maka sesungguhnya AKU adalah dekat" (QS.QI-Baqarah: 86), "Kami lebih dekat kepada manusia daripada urat lehernya" (QS.Qaaf: 16). Jadi, kecerdasan uluhiyah adalah kesempurnaan fitrah yang dimiliki oleh seorang hamba yang shalih, hambaNya yang dapat merasakan kehadiran Allah dalam setiap aktifitasnya, merasakan goresan pengingkaran, kedurhakaan, dosa serta mampu mengalami mukasyafah akal fikiran, Qolbu dan indrawi.

### c) Kecerdasan Rububiyah

Yaitu: Kemampuan fitrah seorang hamba yang shalih dalam hal: memelihara dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat menghancurkan kehidupannya (QS.At-Taubah:

112), mendidik diri agar menjadi hamba yang pandai menemukan hakekat citra diri dengan kekuatan ilmu (QS. Al-Kahfi: 65), membimbing diri secara totalitas patuh dan tunduk kepada Allah serta dapat memberikan kerahmatan pada diri dan lingkungannya (“Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...” (QS. At-tahrim: 6), menyembuhkan dan menyucikan diri dari penyakit dan gangguan yang dapat melemahkan bahkan menghancurkan potensi jiwa, akal fikiran, qolbu, dan indrawi didalam menangkap dan memahami kebenaran-kebenaran hakiki dengan melakukan pertaubatan dan perbaikan diri seutuhnya (QS.An-Nisa’: 108). Dengan demikian indikasi seseorang yang telah memperoleh kecerdasan rububiyah biasanya ia memiliki kekuatan, kewibawaan dan otoritas yang sangat kuat dalam hal menanamkan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, mempengaruhi dan mengajak perbaikan dan perubahan yang positif pada perilaku sikap dan penampolan yang tulus mampu berlapang dada tanpa adanya paksaan ataupun tekanan baik kepada dirinya atau orang lain dari lingkungan sekitarnya; memberikan penyembuhan terhadap penyakit, baik penyakit yang bersifat psikologis, spiritual, moral ataupun fisik dan memberikan perawatan terhadap kualitas keimanan, keislaman baik terhadap diri maupun lingkungan sekitarnya.

#### **d) Kecerdasan Ubidiyah**

Yaitu: Kemampuan fitrah seseorang yang shalih dalam mengaplikasikan ibadah dengan tulus tanpa merasa terpaksa dan dipaksa, akan tetapi menjadikan ibadah sebagai kebutuhan yang sangat primer dan merupakan makanan bagi ruhani dan jiwanya. Firman Allah “Kami telah menjadikan mereka itu sebagai pemimpin-pemimpin yang memberikan petunjuk dengan perintah Kami dan telah Kami wahyukan kepada mereka mengerjakan kebajikan, mendirikan shalat, menunaikan zakat, dan hanya kepada Kamilah mereka selalu menyembah” (QS. Al-Anbiya’: 73). Kecerdasan Ubudiyah suatu anugerah dari Allah SWT berupa kemampuan dan skill mengaplikasikan sikap penghambaan sangat tulus dan otomatis, baik dalam keadaan sendiri maupun jamaah, baik secara terang-terangan ataupun sembunyi-sembunyi, dengan secara vertical atau horizontal, dalam kondisi bagaimanapun, dimanapun dan kapanpun.

#### **e) Kecerdasan Khuluqiyah**

Yaitu: Kemampuan fitrah seseorang yang shalih dalam berperilaku, bersikap dan berpenampilan terpuji. Dalam hal ini terintergrasi akan akhlak yang baik. Suatu perbuatan atau perilaku dapat dikatakan sebagai akhlak apabila memenuhi dua syarat, sebagai berikut:

- 1) Perbuatan dilakukan dengan berulang-ulang. Apabila perbuatan hanya dilakukan sesekali saja, maka perbuatan itu tidak dapat dikatakan sebagai akhlak.
- 2) Perbuatan timbul dengan mudah tanpa dipikirkan atau diteliti lebih dalam agar menjadi suatu kebiasaan. Jika perbuatan itu timbul karena terpaksa atau setelah dipikirkan ataupun dipertimbangkan secara matang, tidaklah disebut akhlak. Karena akhlak Islamiyah memiliki ciri, yaitu: kebaikannya bersifat mutlak (al-khairiyah al-muhuthah). Firman Allah: “Sesungguhnya kamu benar-benar memiliki akhlak (budi pekerti) yang agung” (QS. Al-Qalam: 4), Hadist

Nabi: “Sesungguhnya aku telah diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia” (HR. Ahmad dari Abu Hurairah).

Untuk itu atas tersingkapnya karakter lima kecerdasan sebagaimana disebutkan diatas, merupakan pengejawatahan dari wujud kesehatan mental sebagai solusi pengembangan Qolbiyah itu sendiri. Adapun bentuk terefleksikan dari struktur kepribadian. Maka dalam kendali Qolbu, komponen nafsani manusia memiliki potensi positif, yang apabila dikembangkan secara maksimal akan mendatangkan kecerdasan teraktualisasikan sebagai kecerdasan Qolbiyah yang meliputi: kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan moral, kecerdasan spiritual dan kecerdasan beragama. Dari sini insyaallah potensi manusia dalam aktualisasinya sebagai *khalifah filardyakan* mewujudkan sosok insan kamil yang membawa misi *rahmatan lil ‘alamin*.