



***I'jāz* Al-Quran dan Kesehatan Preventif: Analisis Interdisipliner Tafsir dan Ilmu Medis**

Mohammad Tohir Salam*

Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Ulum Banyuwangi, Pamekasan, Indonesia, 69353

Email: tohirsalam5@gmail.com

Histori Naskah	Diserahkan	Direvisi	Diterima	Tersedia Online
	14 Agustus 2025	01 September 2025	10 September 2025	12 September 2025

Abstract

The Quran, as the holy book of Muslims, is not only understood in a theological dimension but also contains scientific messages relevant to health issues, including the concept of disease prevention. The phenomenon of increasing awareness of preventive health in the modern medical world shows the urgency of reviewing the *i'jāz* dimension of the Quran as a source of inspiration for a healthy lifestyle. This study aims to analyze Quranic verses containing preventive messages from the perspective of classical and contemporary interpretations, then integrate them with the theories and findings of modern medical science. The research method employed is a literature study with an interdisciplinary approach, involving an interpretive analysis of thematic verses related to diet, hygiene, lifestyle, and psychological health, which is then contextualized with medical studies. The results show that the Quran emphasizes the principle of moderation in consumption (QS. Al-A'raf: 31), which is in line with the concept of balanced nutrition in medical science, as well as the importance of maintaining cleanliness (QS. Al-Baqarah: 222), which is proven to be relevant to the principles of sanitation and infection prevention. Furthermore, regulating rest time and maintaining peace of mind (QS. Al-Furqan: 47; QS. Ar-Ra'd: 28) has been shown to have a positive correlation with mental health and the immune system. The conclusion of this study confirms that the *i'jāz* message of the Quran regarding preventive health can serve as a normative and practical framework for strengthening the paradigm of modern prevention-based medicine, thus affirming the relevance of the Quran as a guide to life that encompasses both spiritual and biological dimensions of humans.

Keywords: *I'jāz* Al-Quran; Preventive Health; Interdisciplinary Interpretation; Moderation of Consumption; Hygiene

Abstrak

Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya dipahami dalam dimensi teologis, tetapi juga menyimpan pesan-pesan saintifik yang relevan dengan isu kesehatan, termasuk konsep pencegahan penyakit. Fenomena meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan preventif dalam dunia medis modern menunjukkan urgensi meninjau kembali dimensi *i'jāz* Al-Quran sebagai sumber inspirasi pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan menganalisis ayat-ayat Al-Quran yang mengandung pesan preventif dalam perspektif tafsir klasik dan kontemporer, lalu mengintegrasikannya dengan teori dan temuan ilmu medis modern. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan interdisipliner, melibatkan analisis tafsir terhadap ayat-ayat tematik terkait pola makan, kebersihan, gaya hidup, dan kesehatan psikologis, kemudian dikontekstualisasikan dengan kajian medis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Quran menekankan prinsip moderasi dalam konsumsi

Corresponding Author: tohirsalam5@gmail.com*

Copyright (c) 2025 The Author. Published by Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin. This is an open access article under a [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). 

(QS. Al-A'raf: 31) yang selaras dengan konsep gizi seimbang dalam ilmu medis, serta pentingnya menjaga kebersihan (QS. Al-Baqarah: 222) yang terbukti relevan dengan prinsip sanitasi dan pencegahan infeksi. Selain itu, pengaturan waktu istirahat dan ketenangan jiwa (QS. Al-Furqan: 47; QS. Ar-Ra'd: 28) terbukti memiliki korelasi positif dengan kesehatan mental dan sistem imun. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa pesan *i'jāz* Al-Quran terkait kesehatan preventif dapat menjadi kerangka normatif sekaligus praktis dalam memperkuat paradigma kedokteran modern berbasis pencegahan, sehingga mengukuhkan relevansi Al-Quran sebagai pedoman hidup yang menyentuh dimensi spiritual dan biologis manusia.

Kata Kunci: *I'jāz* Al-Quran; Kesehatan Preventif; Tafsir Interdisipliner; Moderasi Konsumsi; Kebersihan

Pendahuluan

Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual dan moral, melainkan juga sebagai sumber pengetahuan yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan (Munandar & Harahap, 2025). Fenomena *i'jāz* Al-Quran atau kemukjizatan Al-Quran telah lama menjadi perhatian para ulama, cendekiawan, dan ilmuwan karena mengandung isyarat ilmiah yang relevan dengan perkembangan pengetahuan modern (S. Amir, Norasid, & Hilmi, 2023). Kemukjizatan ini tidak hanya terbatas pada aspek bahasa dan sastra, tetapi juga meluas pada dimensi ilmiah, salah satunya berkaitan dengan konsep kesehatan preventif (Rahmani, 2025). Pemahaman tersebut menunjukkan adanya relasi antara teks wahyu dengan ilmu pengetahuan kontemporer, sehingga melahirkan kebutuhan untuk mengkaji Al-Quran secara interdisipliner dengan pendekatan tafsir serta ilmu medis.

Fenomena meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan preventif menegaskan relevansi kajian tersebut. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 70% penyebab kematian global disebabkan penyakit tidak menular yang sebenarnya dapat dicegah melalui pola hidup sehat, pencegahan dini, dan edukasi masyarakat. Fakta ini menjadi alarm bahwa paradigma kuratif yang dominan tidak lagi memadai, sehingga paradigma preventif harus lebih ditekankan. Dalam konteks ini, Al-Quran menawarkan berbagai prinsip kehidupan yang dapat dikaitkan dengan upaya pencegahan penyakit, seperti anjuran mengonsumsi makanan halal dan baik (QS. al-Baqarah: 168), larangan berlebihan dalam makan dan minum (QS. al-A'raf: 31), serta ajakan menjaga kebersihan lahir dan batin. Ayat-ayat tersebut menunjukkan adanya dasar normatif dalam teks Al-Quran yang sejalan dengan prinsip kesehatan preventif modern (Adnir & Harahap, 2024).

Fakta empiris menunjukkan bahwa gaya hidup modern seringkali menjauhkan manusia dari prinsip-prinsip preventif tersebut. Tingginya angka obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di berbagai negara, termasuk Indonesia, mencerminkan lemahnya penerapan pola hidup sehat (Yuslem, Utami, & Munandar,

2024). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi obesitas penduduk dewasa di Indonesia mencapai 21,8%, meningkat signifikan dibandingkan 14,8% pada 2013. Hal ini berimplikasi pada meningkatnya beban biaya kesehatan nasional serta menurunkan kualitas hidup masyarakat. Sementara itu, Al-Quran melalui pesan-pesannya mendorong pengendalian diri, keseimbangan gizi, dan kebersihan, yang sejatinya merupakan bentuk pencegahan dini terhadap penyakit (Aboul-Enein, 2016).

Kajian mengenai *i'jāz* Al-Quran dan kesehatan preventif telah dilakukan oleh beberapa peneliti dengan pendekatan yang beragam. Penelitian Hanifah, Sowaidi dan Nirwana AN (2025) menyoroti dimensi *i'jāz* ilmiah Al-Quran melalui analisis ayat-ayat tentang makanan sehat, dan menemukan bahwa pesan Al-Quran selaras dengan prinsip gizi modern, namun belum mengaitkan dengan konsep pencegahan penyakit secara komprehensif. Studi Aboul-Enein (2016) menekankan korelasi antara ayat-ayat tentang kebersihan dengan praktik higienis dalam kesehatan masyarakat, tetapi tidak menyinggung sisi tafsir interdisipliner yang menghubungkan penafsiran klasik dengan ilmu medis kontemporer. Kajian Azizah dan Yazid (2024) mengkaji konsep puasa dalam Al-Quran sebagai terapi preventif, dengan temuan bahwa puasa berpotensi menurunkan risiko penyakit metabolik, namun terbatas pada aspek empiris tanpa telaah mendalam terhadap metodologi tafsir. Penelitian Rustriningsih dan Iwanebel (2024) menelusuri ayat-ayat tentang larangan konsumsi zat berbahaya seperti khamar, dan menyimpulkan adanya relevansi besar dengan prinsip kesehatan preventif, tetapi kajian ini belum membangun jembatan metodologis antara tafsir Al-Quran dan sains medis. Sementara itu, penelitian Masykuroh dan Effendi (2022) menelaah kesehatan reproduksi dalam perspektif Al-Quran, dengan hasil yang menunjukkan kesesuaian dengan pendekatan medis modern, tetapi penelitian ini bersifat tematik parsial dan belum menghadirkan kerangka integratif antara tafsir dan kedokteran. Dari kelima kajian terdahulu tampak bahwa penelitian lebih banyak menyoroti aspek empiris atau tematik tertentu, sementara ruang kosong masih terbuka pada sisi integrasi metodologis antara tafsir Al-Quran dan ilmu medis dalam membangun konsep kesehatan preventif yang komprehensif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini akan mengkaji: bagaimana konsep *i'jāz* Al-Quran dapat diaktualisasikan dalam perspektif kesehatan preventif melalui analisis interdisipliner tafsir dan ilmu medis? Tujuan penelitian ini adalah menemukan landasan konseptual yang menunjukkan sinergi antara teks Al-Quran dengan prinsip kesehatan preventif modern sehingga melahirkan pemahaman integratif yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan kontemporer. Argumen awal yang mendasari pentingnya penelitian ini bahwa Al-Quran tidak hanya menyajikan petunjuk spiritual, tetapi juga mengandung nilai-nilai preventif yang relevan dengan upaya menjaga kesehatan manusia, sehingga dibutuhkan pembacaan interdisipliner yang menyatukan tafsir dengan temuan medis modern. Penelitian ini diharapkan

berkontribusi pada pengembangan wacana *i'jāz* ilmiah Al-Quran secara lebih kontekstual, memperluas horizon tafsir tematik, serta memperkuat integrasi antara kajian keislaman dan ilmu kesehatan dalam menjawab tantangan era modern.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) yang memadukan analisis tafsir Al-Quran dengan perspektif ilmu medis dalam kerangka interdisipliner. Sumber data utama berasal dari literatur primer berupa teks Al-Quran beserta kitab tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur sekunder berupa hasil penelitian medis modern, artikel jurnal ilmiah, dan buku-buku kesehatan preventif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan cara menelusuri, mengidentifikasi, dan mengkaji sumber-sumber relevan yang membahas ayat-ayat Al-Quran terkait kesehatan serta temuan medis yang mendukung konsep preventif. Teknik analisis data menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) dengan menghubungkan penafsiran ayat-ayat Al-Quran dengan kajian medis modern, kemudian dilakukan sintesis komparatif untuk menemukan titik temu antara perspektif keagamaan dan ilmu kesehatan sehingga menghasilkan pemahaman integratif mengenai *i'jāz* Al-Quran dalam aspek kesehatan preventif.

Hasil dan Pembahasan

Konsep *I'jāz* Al-Quran

I'jāz Al-Quran merupakan salah satu konsep sentral dalam studi keislaman yang menjelaskan keistimewaan Al-Quran sehingga tidak ada seorang pun yang mampu menandinginya, baik dalam aspek bahasa, kandungan makna, maupun pengaruhnya terhadap kehidupan manusia (Ramadhani, Nasution, Faza, Armainingsih, & Harahap, 2025). Secara bahasa, istilah *i'jāz* berasal dari kata *al-'Ajz* yang berarti kelemahan atau ketidakmampuan (Zakariyā, 1979). Bentuk *maṣḍar i'jāz* mengandung makna menjadikan orang lain lemah atau tidak berdaya (Al-Fayyūmī, 1987). Penggunaan kata ini kemudian dipahami sebagai suatu tantangan yang ditetapkan Allah kepada manusia dan jin untuk menghadirkan sesuatu yang sebanding dengan Al-Quran, namun mereka tidak mampu melakukannya (Shihab, 2007). Fakta ketidakmampuan tersebut yang kemudian menunjukkan keistimewaan Al-Quran sebagai mukjizat terbesar Nabi Muhammad (Al-Bāqillānī, 1997).

Para ahli bahasa memberikan perhatian serius terhadap aspek kebahasaan *i'jāz* Al-Quran. Al-Jurjānī (2004), seorang tokoh terkemuka dalam ilmu balaghah, menjelaskan bahwa keistimewaan Al-Quran terletak pada susunan kata-kata yang tidak bisa ditandingi oleh karya sastra Arab sekalipun. Menurutnya, susunan kalimat Al-Quran memiliki tingkat keindahan retorik yang melampaui batas kemampuan manusia, sehingga setiap orang yang mendengarnya akan merasakan keagungan estetis sekaligus kekuatan makna. Al-Bāqillānī (1997), ulama lain yang menekuni

kajian *i'jāz*, menegaskan bahwa Al-Quran menggabungkan keindahan lafaz dengan kedalaman makna sehingga tidak mungkin digantikan oleh karya sastra biasa. Baginya, sisi bahasa Al-Quran merupakan bukti nyata *i'jāz* karena para penyair Arab, yang terkenal mahir dalam merangkai kata, tidak mampu menduplikasi gaya bahasa kitab suci tersebut.

Konsep *i'jāz* juga dianalisis melalui sisi istilah yang berkembang dalam literatur tafsir dan ilmu kalam. Secara terminologis, *i'jāz* Al-Quran berarti ketidakmampuan seluruh makhluk untuk menghadirkan sesuatu yang sebanding dengan Al-Quran, baik dari segi lafaz maupun maknanya, meskipun mereka berusaha sekuat tenaga (Al-Bāqillānī, 1997). Fakhruddīn al-Rāzī (2001) menyatakan bahwa *i'jāz* bukan hanya sebatas keindahan bahasa, tetapi juga mencakup keunikan sistem hukum, kisah-kisah historis yang benar, serta petunjuk moral dan spiritual yang bersifat universal. Menurutnya, kombinasi antara aspek linguistik dan substansi ajaran menjadikan Al-Quran berbeda dari teks manapun. Dengan demikian, *i'jāz* tidak hanya dipahami sebagai fenomena kebahasaan, tetapi juga sebagai realitas epistemologis yang menyentuh dimensi akal dan hati manusia.

Perspektif lain disampaikan oleh al-Suyūṭī yang menekankan keluasan makna Al-Quran. Ia berpendapat bahwa keajaiban Al-Quran tampak dalam kemampuannya memberikan pemahaman baru setiap kali dibaca atau ditafsirkan, seakan kandungannya tidak pernah habis digali (Al-Suyūṭī, 1974). Pandangan ini menunjukkan bahwa *i'jāz* bukan sekadar soal estetika bahasa, melainkan kekayaan makna yang senantiasa relevan sepanjang masa. Pendapat serupa dikemukakan oleh al-Zarkasyī dalam karyanya *al-Burhān fī 'Ulūm Al-Quran*, di mana ia menegaskan bahwa salah satu aspek *i'jāz* adalah keberlangsungan pesan Al-Quran yang selalu aktual menjawab problematika manusia lintas zaman (Al-Zarkasyī, 1957). Hal ini menjadi argumen kuat bahwa *i'jāz* memiliki dimensi transhistoris yang tidak dimiliki oleh karya manusia.

Penekanan terhadap *i'jāz* juga datang dari ulama kontemporer seperti Muḥammad 'Abduh dan Rasyīd Riḍā yang melihat bahwa keistimewaan Al-Quran terletak pada keselarasan ajarannya dengan akal sehat dan fitrah manusia. Mereka menekankan aspek rasionalitas Al-Quran yang mampu menjawab tantangan peradaban modern, baik dalam bidang sosial, hukum, maupun sains (Ridha & Abduh, 2008). Pendekatan ini memperluas pemahaman tentang *i'jāz* sebagai mukjizat intelektual yang menegaskan bahwa wahyu Allah tidak pernah bertentangan dengan penemuan ilmiah, bahkan sebaliknya memberikan inspirasi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Analisis kebahasaan dan terminologis tersebut menunjukkan bahwa konsep *i'jāz* Al-Quran tidak hanya mengacu pada keindahan retorik, tetapi juga mencakup kandungan makna yang melampaui kemampuan manusia. Para ahli menegaskan bahwa Al-Quran menghadirkan perpaduan unik antara bentuk dan substansi, keindahan lafaz dan kedalaman makna, serta estetika bahasa dan kebenaran isi.

Keseluruhan aspek ini mengokohkan posisi Al-Quran sebagai mukjizat yang tidak tertandingi. Dengan demikian, *i'jāz* bukanlah konsep statis, melainkan fenomena yang terus hidup dan memberi pengaruh nyata terhadap umat manusia sepanjang sejarah.

Tafsir Ayat-Ayat Al-Quran tentang Kesehatan Preventif

Al-Quran memberikan landasan yang kokoh bagi pembangunan kesehatan preventif melalui anjuran hidup seimbang, menjaga kebersihan, serta mengonsumsi makanan yang halal dan tayyib. Ayat-ayat yang menyinggung aspek ini bukan hanya bernuansa spiritual, melainkan juga mengandung makna praktis yang berkaitan dengan kesehatan jasmani dan rohani (S. M. Amir, Julaiha P, Hasabalh, & Harahap, 2025). Pemahaman mendalam terhadap ayat-ayat tersebut melalui penafsiran ulama klasik maupun kontemporer menghadirkan gambaran bahwa kesehatan dalam perspektif Al-Quran merupakan bagian dari misi kemaslahatan manusia. Dengan mengaitkan nilai-nilai wahyu dengan realitas empiris, dapat ditunjukkan bahwa Al-Quran sejak awal telah meletakkan prinsip-prinsip preventif yang mendukung terciptanya kehidupan yang sehat dan seimbang.

Ayat mengenai makanan halal dan tayyib antara lain terdapat dalam Surah al-Baqarah ayat 168: “Wahai sekalian manusia, makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik (tayyib) dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu.” Konsep halal dalam ayat ini mengandung aspek legalistik berupa kehalalan menurut syariat, sementara tayyib mengandung dimensi kualitas, kebersihan, dan manfaat bagi tubuh. Menurut al-Ṭabari, perintah ini menunjukkan keluasan rahmat Allah yang menyediakan beragam makanan untuk manusia, tetapi dibatasi oleh aturan halal agar manusia terhindar dari sesuatu yang merusak akidah dan kesehatan (Al-Ṭabari, 2001b). Al-Rāzī menekankan bahwa kata tayyib tidak hanya berarti lezat, melainkan juga suci, bersih, serta tidak menimbulkan bahaya bagi tubuh (Al-Rāzī, 2001). Perspektif ini menunjukkan adanya korelasi antara kehalalan makanan dan kesehatan fisik, sebab Allah tidak mungkin memerintahkan sesuatu yang membahayakan hamba-Nya.

Ulama kontemporer seperti Yūsuf al-Qaraḍāwī menafsirkan konsep halal-tayyib secara lebih aplikatif dengan mengaitkannya pada fenomena modern, misalnya makanan yang secara zat halal tetapi diproduksi dengan cara yang mengandung bahan kimia berbahaya atau tidak higienis. Ia berpendapat bahwa tayyib adalah prinsip kesehatan preventif karena mengandung syarat kualitas gizi, kebersihan, serta bebas dari zat berbahaya (Al-Qaraḍāwī, 1980). Pendapat ini senada dengan Wahbah al-Zuhailī yang menyatakan bahwa halal-tayyib harus dipahami sebagai integrasi antara dimensi hukum syariah dan aspek kesehatan manusia (Al-Zuhailī, 2009). Dari sini dapat dipahami bahwa Al-Quran mengajarkan prinsip konsumsi yang bukan sekadar halal secara hukum, melainkan juga sehat secara medis, sehingga umat diarahkan untuk mencegah penyakit melalui asupan makanan yang baik.

Ayat tentang kebersihan dan *ṭahārah* tercermin dalam Surah al-Baqarah ayat 222: “Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.” *Ṭahārah* dalam ayat ini memiliki dimensi ganda, yakni kebersihan spiritual melalui taubat dan kebersihan fisik melalui menjaga tubuh, pakaian, serta lingkungan. Menurut Ibn Kaṣīr, ayat ini menunjukkan bahwa kebersihan adalah salah satu ciri hamba yang dicintai Allah, dan secara praktis berhubungan dengan perintah menjaga diri dari najis dan kotoran (Kaṣīr, 2004). Al-Qurṭubī menjelaskan bahwa *ṭahārah* meliputi wudhu, mandi, dan menjaga lingkungan agar terbebas dari kotoran yang dapat menimbulkan penyakit. Dengan demikian, kebersihan tidak hanya bernilai ibadah, melainkan juga proteksi kesehatan yang sangat relevan dengan prinsip preventif (Al-Qurṭubī, 1964).

Pemikir kontemporer seperti Fazlur Rahman menafsirkan konsep *ṭahārah* sebagai manifestasi dari etika kebersihan yang universal. Ia menekankan bahwa Al-Quran menuntut kesucian dengan kesehatan karena kebersihan fisik akan mengurangi risiko penyebaran penyakit menular (Rahman, 2016). Sementara itu, Quraish Shihab menegaskan bahwa ungkapan Allah menyukai orang yang menyucikan diri bukan sekadar bersifat ritual, melainkan perintah menjaga kesehatan jasmani sebagai bentuk syukur terhadap nikmat tubuh yang diberikan Allah (Shihab, 2010). Pandangan ini memperkuat gagasan bahwa *ṭahārah* adalah instrumen kesehatan preventif, sebab menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan merupakan langkah fundamental dalam mencegah penyakit. Hal ini sejalan dengan prinsip medis modern yang menekankan kebersihan sebagai pilar utama kesehatan publik (Adnir & Harahap, 2024).

Konsep keseimbangan dan larangan berlebih-lebihan dapat ditemukan dalam Surah al-A'raf ayat 31: “Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” Ayat ini menegaskan prinsip moderasi dalam gaya hidup. Menurut al-Ṭabari, larangan berlebih-lebihan mencakup segala bentuk israf, baik dalam berpakaian, makan, maupun perbuatan lain yang melampaui batas kebutuhan (Al-Ṭabari, 2001a). Al-Rāzī menafsirkan bahwa berlebih-lebihan dalam makan dapat menimbulkan penyakit dan melemahkan tubuh, sehingga ayat ini menekankan pentingnya keseimbangan untuk menjaga kesehatan (Al-Rāzī, 2001). Penafsiran ini menunjukkan bahwa sejak awal Islam telah menekankan aspek preventif terhadap gangguan kesehatan akibat pola konsumsi yang berlebihan.

Ulama kontemporer seperti Sayyid Qutb menegaskan bahwa ayat ini merupakan ajakan untuk hidup moderat yang sejalan dengan fitrah manusia. Ia menekankan bahwa tubuh memiliki hak yang harus dijaga melalui pola makan seimbang dan tidak berlebihan (Qutb, 2004). Yūsuf al-Qaraḍāwī mengaitkan larangan *isrāf* dengan fenomena modern berupa gaya hidup konsumtif yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan yang berpotensi

menimbulkan obesitas, diabetes, dan penyakit kronis lainnya (Al-Qaradāwī, 1980). Sementara itu, Quraish Shihab menafsirkan ayat ini sebagai dorongan untuk menjaga pola hidup sehat melalui keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani (Shihab, 2010). Pandangan para mufasir kontemporer ini memperlihatkan bahwa pesan Al-Quran memiliki relevansi tinggi dengan isu kesehatan modern, khususnya dalam konteks pencegahan penyakit akibat pola hidup tidak sehat.

Analisis komprehensif terhadap ketiga tema ayat tersebut menunjukkan adanya konsistensi Al-Quran dalam membangun paradigma kesehatan preventif. Halal-tayyib menekankan pentingnya seleksi makanan yang baik dan bermanfaat, thaharah menegaskan prinsip kebersihan tubuh dan lingkungan, sementara larangan *isrāf* mengajarkan pola hidup seimbang. Ketiganya merupakan landasan preventif yang dapat mencegah berbagai penyakit sebelum timbul, sekaligus menjaga kualitas hidup manusia. Tafsir klasik memberikan fondasi normatif yang kuat, sedangkan tafsir kontemporer menghadirkan relevansi praktis dengan perkembangan ilmu kedokteran dan kesehatan modern. Dengan demikian, Al-Quran tidak hanya berfungsi sebagai kitab petunjuk spiritual, melainkan juga sebagai sumber nilai preventif yang mendukung kesehatan manusia secara menyeluruh.

Keterpaduan antara pandangan ulama klasik dan kontemporer memperlihatkan bahwa prinsip kesehatan dalam Al-Quran bersifat universal dan lintas zaman. Tafsir klasik menekankan aspek kepatuhan terhadap syariat dan kesucian spiritual, sementara tafsir kontemporer mengelaborasi implikasi medis dan sosial dari ayat-ayat tersebut. Keduanya saling melengkapi, menghadirkan kerangka preventif yang mampu menjawab tantangan kesehatan modern. Masyarakat yang menginternalisasi nilai-nilai ini tidak hanya menjaga kesalehan ritual, tetapi juga terhindar dari berbagai penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Quran tentang kesehatan preventif menjadi sangat penting, karena ia menyatukan dimensi spiritual, etika, dan medis dalam membangun peradaban manusia yang sehat dan seimbang.

Integrasi Tafsir dengan Ilmu Medis Modern

Integrasi antara pemahaman tekstual Al-Quran yang telah dianalisis sebelumnya dengan ilmu medis modern menghasilkan kerangka konseptual yang kuat untuk strategi kesehatan preventif. Konsep halal-tayyib, *tahārah*, serta moderasi yang tercantum dalam teks-teks wahyu bukan sekadar aturan ritualistik melainkan mengandung implikasi praktis yang selaras dengan bukti-bukti empiris dalam ilmu kesehatan kontemporer. Pendekatan interdisipliner yang menghubungkan hermeneutika tafsir dengan temuan epidemiologi, nutrisi, dan ilmu perilaku membuka ruang bagi implementasi kebijakan kesehatan berbasis nilai-nilai religius yang sekaligus efektif secara medis. Pernyataan ini perlu didukung oleh bukti bahwa pola makan sehat, praktik kebersihan, serta gaya hidup seimbang memang berperan nyata dalam mencegah penyakit tidak menular dan menurunkan risiko infeksi.

Konsep halal-tayyib memiliki relevansi langsung dengan prinsip nutrisi preventif modern. Terminologi tayyib yang menekankan kualitas, kesucian, dan kebaikan dapat diparalelkan dengan pedoman diet sehat yang menekankan konsumsi variasi sayur dan buah, biji-bijian utuh, ikan, kacang-kacangan, serta pengurangan garam, gula bebas, dan lemak jenuh—prinsip yang diadvokasi oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai pilar pencegahan penyakit tidak menular (Neuhouser, 2019). Pemahaman mufasir klasik yang menautkan kehalalan dengan kebaikan konsumsi mendukung interpretasi normatif bahwa makanan harus memenuhi standar kesehatan selain sekadar status hukum. Implikasi praktisnya meliputi penekanan pada bahan makanan minimal proses, kebersihan produksi, serta penolakan terhadap zat aditif berbahaya; hal ini konsisten dengan uji klinis dan studi observasional yang menunjukkan bahwa pola makan bergizi dan berimbang menurunkan risiko kardiovaskular, diabetes tipe 2, serta gangguan metabolik lainnya (Micha et al., 2017). Bukti intervensional yang memodifikasi pola makan juga menunjukkan efek perbaikan pada gejala depresi, sehingga hubungan antara kualitas diet dan kesehatan mental menawarkan jembatan empiris bagi konsep tayyib.

Prinsip *tahārah* yang disampaikan melalui teks-teks Al-Quran memunculkan landasan etis untuk praktik kebersihan yang merupakan komponen fundamental pencegahan infeksi. Konsep pembersihan diri, pakaian, dan lingkungan yang dibaca oleh mufasir klasik sebagai kewajiban moral memperoleh penguatan dari bukti ilmiah tentang efektivitas higienitas tangan dan sanitasi dalam menurunkan insiden penyakit infeksi saluran pernapasan dan gastrointestinal (Adnir & Harahap, 2024). Kajian-kajian sistematis serta meta-analisis mengindikasikan bahwa peningkatan praktik cuci tangan dan intervensi kebersihan komunitas berkorelasi dengan penurunan penyakit menular (Mahdi et al., 2020); demikian pula, penggunaan antiseptik yang tepat dalam konteks pelayanan kesehatan terbukti mengurangi infeksi terkait layanan kesehatan (Barreto et al., 2020). Implikasi terapeutik dan preventif ini memperkuat argumen bahwa perintah *tahārah* bukan sekadar simbolik melainkan instrumen kesehatan masyarakat yang berbasis bukti.

Larangan berlebih-lebihan dan ajakan hidup seimbang seperti termaktub dalam ayat-ayat yang menegaskan moderasi mempunyai padanan yang jelas dengan strategi pencegahan penyakit tidak menular yang diterapkan oleh lembaga kesehatan global. Prinsip moderasi dalam asupan energi, keteraturan aktivitas fisik, serta keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani meminimalkan faktor risiko obesitas, hipertensi, dislipidemia, dan diabetes (Carbone, Del Buono, Ozemek, & Lavie, 2019). Intervensi perilaku yang menargetkan pengurangan konsumsi makanan tinggi energi dan peningkatan aktivitas fisik terbukti efektif menurunkan berat badan dan memperbaiki profil metabolik, meskipun tantangan implementasi jangka panjang tetap ada (Lv et al., 2017). Kajian terkini mengenai program pencegahan obesitas menyatakan bahwa intervensi yang melibatkan perubahan

lingkungan, edukasi gizi, serta dukungan kebijakan publik memberikan hasil yang lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi individual semata (Bowen, Barrington, & Beresford, 2015). Konsepsi etis tentang tidak melakukan *isrāf* sekaligus mendorong kesederhanaan konsumsi menambah dimensi moral pada strategi kesehatan publik yang evidence-based.

Contoh konkret integrasi tafsir dan ilmu medis tercermin pada tiga kasus: pencegahan obesitas, pencegahan penyakit menular, dan kesehatan mental. Untuk pencegahan obesitas, nilai-nilai moderasi dan anjuran memilih makanan yang *tayyib* dapat disusun menjadi program pendidikan gizi berbasis komunitas yang menggabungkan bimbingan agama dengan panduan gizi seimbang serta intervensi lingkungan seperti akses pangan sehat dan regulasi iklan makanan olahan. Bukti meta-analitik menunjukkan intervensi komprehensif yang mengkombinasikan perubahan perilaku, dukungan kebijakan, dan lingkungan lebih efektif menekan prevalensi obesitas anak dan dewasa (Temple, 2023); pendekatan berbasis nilai religius berpotensi meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan perubahan perilaku pada populasi religius (Astrachan, Binz Astrachan, Campopiano, & Baù, 2020).

Untuk pencegahan penyakit menular, praktik *tahārah* yang terinternalisasi pada level individu dan komunitas dapat diperkaya dengan intervensi medis seperti vaksinasi, protokol higienis di fasilitas layanan kesehatan, serta kampanye promosi cuci tangan (Adnir & Harahap, 2024). Bukti historis dan modern menunjukkan bahwa kebersihan pribadi dan lingkungan merupakan langkah awal paling murah dan efektif mengurangi penularan penyakit infeksi akut; kombinasi antara pesan religius yang menekankan kesucian dan informasi kesehatan yang berbasis bukti dapat meningkatkan cakupan praktik higienis di wilayah dengan kepatuhan agama yang tinggi (Weber, Rutala, & Sickbert-Bennett, 2023). Implementasi program yang mengaitkan ritual pembersihan ritual dengan praktik higienis modern—misalnya mempromosikan teknik cuci tangan yang benar sebagai bagian dari ritual wudhu dan tafsir aplikatif—mampu menghasilkan sinergi budaya dan kesehatan publik (Singh et al., 2022).

Dalam ranah kesehatan mental, integrasi antara anjuran konsumsi makanan *tayyib* serta keseimbangan gaya hidup dan bukti ilmiah mengenai diet serta aktivitas fisik menunjukkan potensi pencegahan dan terapi adjuvan terhadap depresi serta kecemasan (Null & Pennesi, 2017). Percobaan terkontrol terarah seperti trial SMILES menunjukkan bahwa perbaikan pola makan bergaya Mediterania mampu mengurangi gejala depresi mayor, sementara sejumlah meta-analisis mengonfirmasi manfaat aktivitas fisik untuk pencegahan dan pengurangan gejala gangguan *mood* (Yin et al., 2021). Pendekatan religio-kultural yang mempromosikan pola makan sehat, moderasi, serta praktik spiritual untuk mengelola stres dapat dipadukan dalam intervensi kesehatan mental komunitas sehingga mendukung pemulihan dan pencegahan yang lebih holistik.

Rekomendasi implementatif menuntut kolaborasi lintas sektor antara pemuka agama, praktisi kesehatan masyarakat, dan pembuat kebijakan. Modul edukasi kesehatan yang menggabungkan tafsir yang relevan dengan bukti medis, pelatihan kader komunitas yang memahami kedua disiplin, serta kebijakan lingkungan yang memudahkan akses pangan thayyib dan fasilitas sanitasi, menjadi langkah konkret yang layak diupayakan. Evaluasi program melalui penelitian operasional dan studi intervensi diperlukan agar sinergi nilai-religius dan evidence-based medicine dapat diukur efektivitasnya. Hal itu juga menuntut adaptasi konteks lokal sehingga pesan tafsir tidak sekadar normatif melainkan aplikatif dan responsif terhadap hambatan struktural yang memengaruhi perilaku kesehatan.

Kesimpulan sintetis menegaskan bahwa tafsir Al-Quran mengenai halal-thayyib, thaharah, serta moderasi berperan sebagai kerangka normatif yang sejalan dengan prinsip-prinsip kesehatan preventif modern. Integrasi hermeneutika dengan bukti ilmu kesehatan memungkinkan terwujudnya pendekatan pencegahan yang tidak hanya efektif secara ilmiah tetapi juga bermakna kultural bagi komunitas beragama. Implementasi yang berhasil memerlukan bukti ilmiah yang kuat, desain intervensi kontekstual, serta sinergi antara otoritas keagamaan dan sistem kesehatan publik untuk mewujudkan masyarakat yang sehat secara menyeluruh.

Penutup

I'jāz Al-Quran tidak hanya terletak pada aspek bahasa, hukum, atau sejarah, melainkan juga mencakup dimensi kesehatan preventif yang secara substansial selaras dengan prinsip-prinsip medis modern. Analisis interdisipliner antara tafsir dan ilmu kedokteran memperlihatkan bahwa ayat-ayat Al-Quran seperti anjuran mengonsumsi makanan halal dan tayyib, larangan berlebih-lebihan dalam makan, perintah menjaga kebersihan, serta tuntunan hidup seimbang merupakan pedoman preventif yang efektif dalam mencegah berbagai penyakit. Tafsir klasik menekankan dimensi normatif dan spiritual, sementara tafsir kontemporer membuka ruang dialog dengan penemuan medis sehingga memperkuat relevansi wahyu dengan kehidupan modern. Integrasi kedua pendekatan ini membuktikan bahwa Al-Quran menghadirkan konsep kesehatan yang bersifat holistik, mencakup kesehatan jasmani, psikologis, dan spiritual. Dengan demikian, Al-Quran dapat dipandang sebagai sumber inspirasi pembangunan paradigma kesehatan Islam yang tidak hanya fokus pada pengobatan kuratif, melainkan juga pada pencegahan berbasis gaya hidup sehat dan nilai spiritual. Temuan ini menegaskan perlunya sinergi antara ulama, akademisi, dan praktisi medis untuk mengembangkan pendidikan kesehatan Islami yang integratif, kontekstual, dan aplikatif dalam menjawab tantangan kesehatan global.

Daftar Pustaka

About-Enein, B. H. (2016). Health-Promoting Verses as mentioned in the Holy Quran. *Journal of Religion and Health*, 55(3), 821–829. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9857-8>

- Adnir, F., & Harahap, A. P. (2024). The Relationship Between Hadith and Modern Scientific Knowledge: An Analysis of the Contribution of Hadith to Medical Science. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 23(2), 647–673. <https://doi.org/10.30631/tjd.v23i2.500>
- Al-Bāqillānī, A. B. M. bin al-Ṭayyib. (1997). *I'jāz Al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Fayyūmī, A. ibn M. (1987). *Al-Miṣbāḥ al-Munīr fī Gharīb al-Syarḥ al-Kabīr*. Beirut: Maktabah Lubnān.
- Al-Jurjānī, 'Abd al-Qāhir. (2004). *Dalā'il al-I'jāz*. Kairo: Dār al-Ma'ārif.
- Al-Qaraḍāwī, Y. (1980). *al-Ḥalāl wa al-Ḥarām fī al-Islām*. Jakarta: Pustaka Nasional.
- Al-Qurṭubī, A. 'Abdillāh M. bin A. al-A. (1964). *al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān* (A. Al-Birdūnī & I. Aṭṭisy, eds.). Kairo: Dār al-Kutb al-Miṣriyyah.
- Al-Rāzī, A. 'Abdillāh M. bin 'Amr bin al-Ḥasan bin al-Ḥusain al-T. (2001). *Mafātiḥ al-Gaib*. Beirut: Dār Ihya' al-Turāṡ al-Arābī.
- Al-Suyūṭī, 'Abdurrahmān bin Abī Bakar Jalāluddīn. (1974). *al-Itqān fī 'Ulūm Al-Quran*. Mesir: al-Hai'ah al-Misriyyah.
- Al-Ṭabarī, A. J. M. bin J. (2001a). *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Hijr.
- Al-Ṭabarī, A. J. M. bin J. (2001b). *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl al-Qur'an*. Kairo: Dār al-Hijr.
- Al-Zarkasyī, A. 'Abdillāh B. M. bin 'Abdullah bin B. (1957). *al-Burhān fī 'Ulūm Al-Quran*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Zuhailī, W. (2009). *Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*. Damaskus: Dār al-Fikr.
- Amir, S. M., Julaiha P, J., Hasabalh, H. M. A., & Harahap, A. P. (2025). Environmental Ethics in the Hadith: Building Ecological Awareness in the Era of Global Warming. *Diroyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 9(2), 207–229. <https://doi.org/10.15575/diroyah.v9i2.39470>
- Amir, S., Norasid, M. A., & Hilmi, A. B. A. (2023). Scientific Studies of the Qur'ān in the Contemporary Era: An Analysis of Concept, History, and Methodology. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 13(1), 188–202. <https://doi.org/10.32350/jitc.131.13>
- Astrachan, J. H., Binz Astrachan, C., Campopiano, G., & Baù, M. (2020). Values, Spirituality and Religion: Family Business and the Roots of Sustainable Ethical Behavior. *Journal of Business Ethics*, 163(4), 637–645. <https://doi.org/10.1007/s10551-019-04392-5>
- Azizah, L., & Yazid, S. (2024). Puasa dan Kesehatan Fisik (Kajian Medis) Mata Kuliah Interdisipliner Pendidikan Islam Berbasis Al- Quran dan Hadits. *Reflection: Islamic Education Journal*, 2(1), 276–289. <https://doi.org/10.61132/reflection.v2i1.478>
- Barreto, R., Barrois, B., Lambert, J., Malhotra-Kumar, S., Santos-Fernandes, V., &

- Monstrey, S. (2020). Addressing the challenges in antisepsis: focus on povidone iodine. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 56(3), 106064. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.106064>
- Bowen, D. J., Barrington, W. E., & Beresford, S. A. A. (2015). Identifying the Effects of Environmental and Policy Change Interventions on Healthy Eating. *Annual Review of Public Health*, 36, 289–306. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182516>
- Carbone, S., Del Buono, M. G., Ozemek, C., & Lavie, C. J. (2019). Obesity, risk of diabetes and role of physical activity, exercise training and cardiorespiratory fitness. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 62(4), 327–333. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2019.08.004>
- Hanifah, A. N., Sowaidi, B. Al, & Nirwana AN, A. (2025). Reinterpretation of the Words Falyanzur and Tha'am in Qs 'Abasa Verse 24 to Build Public Nutrition Awareness. *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 4(1), 109–124. <https://doi.org/10.23917/qist.v4i1.7321>
- Kašīr, A. al-F. I. bin 'Umar bin. (2004). *Tafsīr Alquran al-'Azīm* (A. Ghoffar & A. I. Al-Atsari, eds.). Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Lv, N., Azar, K. M. J., Rosas, L. G., Wulfovich, S., Xiao, L., & Ma, J. (2017). Behavioral lifestyle interventions for moderate and severe obesity: A systematic review. *Preventive Medicine*, 100, 180–193. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.022>
- Mahdi, H., Alqahtani, A., Barasheed, O., Alemam, A., Alhakami, M., Gadah, I., ... Rashid, H. (2020). Hand hygiene knowledge and practices among domestic hajj pilgrims: implications for future mass gatherings amidst COVID-19. *Tropical Medicine and Infectious Disease*, 5(4), 160. <https://doi.org/10.3390/tropicalmed5040160>
- Masykuroh, S., & Effendi, E. (2022). Islamic Perspective About Women's Reproductive Health Rights. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 2(2), 89–100. <https://doi.org/10.24042/jwcs.v2i2.15148>
- Micha, R., Shulkin, M. L., Peñalvo, J. L., Khatibzadeh, S., Singh, G. M., Rao, M., ... Mozaffarian, D. (2017). Etiologic effects and optimal intakes of foods and nutrients for risk of cardiovascular diseases and diabetes: Systematic reviews and meta-analyses from the Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). *PLOS ONE*, 12(4), e0175149. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175149>
- Munandar, M., & Harahap, A. P. (2025). GURAH AND TRADITIONAL MEDICINE IN HADITH: Challenges and Potential in Modern Era. *Ulul Albab: Jurnal Studi Islam*, 26(1), 96–120. <https://doi.org/10.18860/ua.v26i1.29017>
- Neuhouser, M. L. (2019). The importance of healthy dietary patterns in chronic disease prevention. *Nutrition Research*, 70, 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2018.06.002>
- Null, G., & Pennesi, L. (2017). Diet and lifestyle intervention on chronic moderate to severe depression and anxiety and other chronic conditions. *Complementary*

- Therapies in Clinical Practice*, 29, 189–193.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.09.007>
- Quṭhb, S. (2004). *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān* (A. Yasin, A. H. al Kattani, I. A. Shomad, H. Heftri, A. D. Bashori, A. A. 'Izzi, ... Syihabuddin, eds.). Jakarta: Gema Insani.
- Rahman, F. (2016). *Health and Medicine in the Islamic Tradition: Change and Identity*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.
- Rahmani, M. (2025). Membangun Kurikulum Sains Islami: Relevansi Al-Quran dan Hadis dalam Pendidikan STEM di Era Digital. *Arba: Jurnal Studi Keislaman*, 1(3), 176–196. <https://doi.org/10.64691/arba.v1i3.14>
- Ramadhani, R., Nasution, I. F. A., Faza, A. M., Armainingsih, A., & Harahap, A. P. (2025). Semantic Analysis of the Synonymity of the Meaning of Khatama and Ṭaba'a in the Quran: Contextual Relevance for Contemporary Interpretation Studies. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 19(3), 1618. <https://doi.org/10.35931/aq.v19i3.4482>
- Ridha, M. R., & Abduh, M. (2008). *Tafsīr al-Manār*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Rustriningsih, & Iwanebel, F. Y. (2024). Revisiting the Prohibition of Khamr and Maysir in the Qur'an: An Examination of Surah Al-Mā'idah [5]: 90-91. *REVELATIA Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 5(1), 1–18. <https://doi.org/10.19105/revelatia.v5i1.13294>
- Shihab, M. Q. (2007). *Membumikan Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Singh, A., Chakrabarty, M., Singh, S., Chandra, R., Chowdhury, S., & Singh, A. (2022). Menstrual hygiene practices among adolescent women in rural India: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 2126. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14622-7>
- Temple, N. J. (2023). A Proposed Strategy against Obesity: How Government Policy Can Counter the Obesogenic Environment. *Nutrients*, 15(13), 2910. <https://doi.org/10.3390/nu15132910>
- Weber, D. J., Rutala, W. A., & Sickbert-Bennett, E. (2023). Emerging infectious diseases, focus on infection prevention, environmental survival and germicide susceptibility: SARS-CoV-2, Mpox, and Candida auris. *American Journal of Infection Control*, 51(11), 22–34. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2023.02.006>
- Yin, W., Löf, M., Chen, R., Hultman, C. M., Fang, F., & Sandin, S. (2021). Mediterranean diet and depression: a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 153. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01227-3>
- Yuslem, N., Utami, T. N., & Munandar. (2024). As-Sa'ūt (Gurah) Perspektif Hadis dan Medis; Studi Living Hadis Media Herbal Rothecca Serrata Dalam Jam'iyah Ruqyah Aswaja Sumatera Utara. *Humanistic Network for Science and Technology*, 8(3), 1–17. Retrieved from

heanoti.com/index.php/hn/article/view/1087

Zakariyā, A. Ḥusain A. bin F. bin. (1979). *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*. Beirūt: Dār al-Fikr.