

Date Received : April 2026
Date Revised : Mei 2026
Date Accepted : Mei 2026
Date Published : Mei 2026

NATUROPATI QURANI SEBAGAI PARADIGMA KESEHATAN HOLISTIK: KAJIAN TAFSIR AYAT-AYAT KESEHATAN

Cecep Supriadi¹

Institut Agama Islam Al-Hidayah Bogor, Indonesia (cecepsupriadihpa@gmail.com)

Ahmad Thib Raya

Universitas Islam Negeri Jakarta, Indonesia (ahmad.thib.raya@uinjkt.ac.id)

Nur Arfiyah Febriani

Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia (royyana12@yahoo.com)

Kata Kunci:

Naturopati Qurani;
Kesehatan Holistik;
Asy-Syifā'; Mizān.

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan merumuskan paradigma Naturopati Qurani sebagai pendekatan kesehatan holistik berbasis Al-Qur'an melalui metode tafsir tematik (*maudhu'i*). Kajian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya gangguan fisiologi dan penyakit degeneratif manusia kontemporer yang tidak memadai ditangani oleh paradigma biomedis reduksionistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan, penyembuhan, keseimbangan, kebersihan, dan fitrah manusia, kemudian dianalisis secara tematik-integratif dengan teori naturopati dan kesehatan holistik modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memuat prinsip-prinsip fundamental kesehatan yang selaras dengan naturopati, antara lain konsep *asy-syifā'* (penyembuhan), *thayyib* (kebaikan dan kesehatan), *thahārah* (kebersihan), *mizān* (keseimbangan), *tazkiyah* (penyucian diri), dan fitrah (potensi alami manusia). Sintesis ini melahirkan model Naturopati Qurani yang mengintegrasikan dimensi biologis, psikologis, sosial, spiritual, dan lingkungan dengan wahyu sebagai dasar epistemologis. Artikel ini menegaskan bahwa Naturopati Qurani berkontribusi pada pengembangan tafsir tematik kesehatan serta menawarkan paradigma alternatif yang *holistik*, *preventif*, dan bermakna dalam diskursus kesehatan Islam kontemporer.

¹ Correspondence author

Keywords:

Quranic
Naturopathy; Holistic
Health; Ash-Syifā';
Mizān.

ABSTRACTS

This article aims to formulate the paradigm of Quranic Naturopathy as a holistic health approach based on the Qur'an through the thematic interpretation method (maudhu'i). This study is motivated by the increasing physiological disorders and degenerative diseases of contemporary humans that are inadequately handled by the reductionist biomedical paradigm. This study uses a qualitative approach based on literature studies by examining the verses of the Qur'an related to health, healing, balance, cleanliness, and human nature, then analyzed thematically-integratively with modern naturopathy and holistic health theories. The results show that the Qur'an contains fundamental health principles that are in line with naturopathy, including the concepts of ash-syifā' (healing), thayyib (goodness and health), thahārah (cleanliness), mizān (balance), tazkiyah (self-purification), and fitrah (human natural potential). This synthesis yields a Quranic Naturopathy model that integrates biological, psychological, social, spiritual, and environmental dimensions, with revelation as its epistemological foundation. This article asserts that Quranic Naturopathy contributes to the development of thematic interpretations of health and offers an alternative, holistic, preventative, and meaningful paradigm within contemporary Islamic health discourse.

A. PENDAHULUAN

Lonjakan penyakit *degeneratif* dan gangguan *fisiologis* kronis seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan gangguan kesehatan mental pada manusia modern menunjukkan bukan hanya krisis klinis, tetapi juga keterbatasan paradigma epistemologis dalam memahami kesehatan secara utuh. Epidemiologi penyakit tidak menular dipengaruhi oleh gaya hidup sedentari, determinan sosial, dan degradasi lingkungan yang kompleks, yang melampaui jangkauan pendekatan biomedis tradisional yang fokus pada faktor biologis individual (Sung & Lee, 2025). Kritik terhadap dominasi paradigma biomedis menggarisbawahi bahwa model ini terlalu reduksionistik dan gagal mengakomodasi peran faktor psikologis, sosial, dan struktural dalam kesehatan serta distribusi penyakit kronis, sehingga memicu kebutuhan akan paradigma yang lebih holistik dan reflektif (Wade & Halligan, 2017). Pendekatan biomedis yang berakar pada dualisme Cartesian dan positivisme modern tidak memadai menghadapi kompleksitas penyakit tidak menular yang melibatkan interaksi determinan sosial, psikologis, dan lingkungan dalam menentukan hasil kesehatan populasi (Marmot & Bell, 2019).

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an menghadirkan paradigma kesehatan holistik-integratif dengan memandang manusia sebagai kesatuan jasmani dan ruhani yang saling berinteraksi. Konsep nafs dari *ammarah* hingga *mutma'innah* menegaskan bahwa kesehatan berkaitan erat dengan kualitas spiritual dan moral manusia, khususnya dalam aspek kesehatan mental dan keseimbangan batin (Baehaqi & Fahmi, 2025). Melalui pendekatan tafsir tematik (*tafsīr maudū'ī*), ayat-ayat Al-Qur'an membangun kerangka kesehatan yang mencakup dimensi preventif, kuratif, dan promotif secara simultan, termasuk prinsip pencegahan, keseimbangan gaya hidup, kebersihan fisik dan ritual, serta ketergantungan spiritual kepada Allah sebagai sumber ketenangan dan daya pulih manusia (Ridwan dkk., 2024a). Tafsir klasik hingga kontemporer menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya memberi legitimasi normatif, tetapi juga menawarkan kerangka ontologis dan etis bagi terwujudnya keseimbangan (*homeostasis*) antara manusia, alam, dan Tuhan (Nugraheni & Hayati, 2025).

Namun demikian, kajian tafsir tematik tentang kesehatan dalam Al-Qur'an masih cenderung bersifat fragmentaris dan normatif-deskriptif, terbatas pada eksposisi ayat-ayat tertentu tanpa sintesis konseptual yang sistematis dan aplikatif. Kekosongan ini membuka ruang bagi perumusan paradigma alternatif yang menjembatani wahyu dan praksis kesehatan kontemporer (Mu'jizat dkk., 2024). Artikel ini mengajukan konsep Naturopati Qurani sebagai sebuah sintesis integratif yang memadukan prinsip-prinsip naturopati seperti kemampuan penyembuhan diri (*self-healing*), daya pulih alamiah (*vis medicatrix naturae*), serta pemanfaatan terapi alami—dengan nilai-nilai fundamental Al-Qur'an, meliputi tauhid, ikhtiar, keselarasan dengan sunnatullah, dan dimensi ruhani penyembuhan. Formulasi ini disusun melalui pendekatan tafsir maudū'i yang sistematis untuk membangun paradigma kesehatan Qurani yang koheren dan operasional.

Berdasarkan kerangka tersebut, artikel ini diarahkan untuk menjawab dua pertanyaan utama: (1) bagaimana Al-Qur'an membangun konsepsi kesehatan dan penyembuhan manusia secara holistik melalui ayat-ayat tematiknya; dan (2) bagaimana konsepsi tersebut dapat dirumuskan menjadi paradigma Naturopati Qurani yang integratif dan relevan bagi pengembangan wacana kesehatan dalam kajian ilmu Al-Qur'an dan tafsir.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep-konsep kesehatan, penyembuhan, keseimbangan, dan gangguan fisiologi berdasarkan sumber-sumber tertulis yang relevan, khususnya teks keagamaan dan literatur ilmiah. Studi kepustakaan dipilih karena efektif dalam membangun kerangka konseptual dan analisis teoritis dalam kajian Al-Qur'an dan kesehatan Islam (Romdon, 2025).

Metode analisis teks Al-Qur'an yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudhu'i*), yaitu dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema penelitian, kemudian dianalisis secara sistematis dan kontekstual. Metode ini memungkinkan pemahaman yang komprehensif terhadap satu tema tertentu dalam Al-Qur'an serta relevansinya dengan persoalan kesehatan manusia kontemporer, dan banyak digunakan dalam kajian tematik Al-Qur'an modern (Ridwan dkk., 2024b).

Sumber data primer penelitian ini adalah Al-Qur'an, sedangkan sumber data sekunder meliputi kitab tafsir klasik (tafsir Al-Qurthubi dan Al-Thabari) dan kontemporer (tafsir Al-Munir dan Al-Misbah), literatur kesehatan Islam, serta teori naturopati dan kesehatan holistik modern. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, pengelompokan tema, dan sintesis konseptual, dengan mengintegrasikan hasil tafsir tematik dan teori kesehatan untuk membangun pemahaman kesehatan holistik berbasis nilai-nilai Qur'ani (Saefullah, 2024).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian dan Konsep Dasar Naturopati

Naturopati secara etimologis berasal dari kata *natura* (Latin) yang berarti alam dan *pathos* (Yunani) yang merujuk pada jalan atau cara menghadapi penderitaan. Secara konseptual, naturopati dipahami sebagai pendekatan penyembuhan yang mengikuti hukum dan kekuatan alam untuk memulihkan kesehatan dengan menelusuri akar penyebab penyakit serta mengaktifkan kemampuan penyembuhan diri

tubuh. Pendekatan ini memandang tubuh sebagai suatu sistem yang secara alami memiliki kemampuan untuk mengatur keseimbangan dan memulihkan kesehatannya sendiri (Pizzorno & Murray, 2020).

Sebagai sistem perawatan kesehatan, naturopati menekankan penggunaan agen alami dan pendekatan holistik yang mengintegrasikan ilmu pengetahuan modern dengan praktik pengobatan tradisional. Naturopati tidak hanya berfokus pada gejala klinis, tetapi juga mempertimbangkan faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang memengaruhi kesehatan individu (AANP, 2011). Prinsip dasar seperti *primum non nocere* menegaskan pentingnya metode yang aman dan minimal invasif, serta mendorong keterlibatan aktif pasien melalui edukasi gaya hidup sehat, nutrisi, dan manajemen stres (CDC, 2025).

Dalam praktik kontemporer, naturopati tidak dimaksudkan untuk menggantikan pengobatan medis konvensional, melainkan berperan sebagai pendekatan komplementer dan integratif, khususnya dalam penanganan penyakit kronis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa integrasi naturopati dengan layanan medis standar dapat meningkatkan hasil klinis, pengalaman, dan kepuasan pasien pada kondisi seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan nyeri kronis, selama diterapkan secara terkoordinasi dan berbasis bukti (Önsüz & Adigüzel Önsüz, 2023). Pendekatan ini menekankan model perawatan berorientasi pasien (*patient-centered care*) melalui kolaborasi antara tenaga medis konvensional dan praktisi naturopati, sehingga tetap menjaga aspek keselamatan dan validitas ilmiah (Bradley dkk., 2019). Seiring meningkatnya minat global terhadap pengobatan komplementer dan integratif, sejumlah negara mulai mengakui naturopati dalam sistem kesehatan formal, yang mencerminkan pergeseran menuju paradigma kesehatan holistik yang menekankan pencegahan, promosi kesehatan, dan pemberdayaan pasien, dengan dukungan bukti ilmiah yang terus berkembang, terutama dalam konteks penyakit kronis (Sadowski dkk., 2022).

2. Kerangka Umum Tafsir Kesehatan dalam Al-Qur'an

Kajian tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa kesehatan merupakan tema laten namun fundamental dalam kerangka ajaran Islam. Dalam pendekatan tafsir *maudhu'i* (tematik), Al-Qur'an tidak sekadar menyampaikan terminologi medis teknis sebagaimana ilmu kedokteran modern, tetapi menghadirkan konsep-konsep normatif, etis, dan holistik yang menjadi landasan bagi pemahaman kesehatan manusia dalam dimensi fisik, mental, dan spiritual. Beberapa penelitian kontemporer memperlihatkan bahwa Al-Qur'an menghubungkan prinsip hidup sehat dengan kualitas hidup yang menyeluruh melalui ajaran tentang pola makan, kebersihan, ketenangan jiwa, dan hubungan manusia dengan Sang Pencipta secara berkesinambungan (Ridwan dkk., 2024b).

Dalam kajian tafsir *maudhu'i*, ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan tersebar dalam berbagai surah dan konteks yang beragam mencakup aspek ibadah, akidah, muamalah, hingga akhlak sehingga kesehatan dalam Al-Qur'an menjadi bagian integral dari seluruh dimensi kehidupan manusia. Misalnya, ayat-ayat yang membahas pentingnya pemeliharaan kebersihan, moderasi dalam konsumsi, serta kekuatan spiritual melalui dzikir dan tawakal, menunjukkan bahwa pendekatan Qur'ani terhadap kesehatan tidak bisa dilepaskan dari landasan tauhid dan tujuan penciptaan manusia

sebagai khalifah di bumi, dan bukan semata-mata pengetahuan terapeutik (Qamar dkk., 2023).

Lebih jauh, studi-studi terbaru dalam tafsir tematik menggarisbawahi implikasi Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dalam konteks kehidupan modern, termasuk dalam menghadapi stres dan tantangan psiko-sosial abad ke-21, mempertegas bahwa Al-Qur'an berbicara pada level paradigma holistik dan preventif, bukan sekadar teknik penyembuhan klinis (Nurwahidah dkk., 2024).

3. Isyarat Al-Qur'an tentang Naturopati

a. Asy-Syifā' sebagai Konsep Penyembuhan Holistik

Dalam literatur Islam, istilah *syifā'* (شفاء) secara tradisional dikaitkan dengan penyembuhan penyakit fisik dalam doa, al-Qur'an, serta hadits. Namun kajian modern menunjukkan bahwa maknanya jauh lebih luas, mencakup penyembuhan spiritual, psikologis, dan metaforis. Secara kebahasaan, *syifā'* berasal dari akar kata yang mengandung arti obat, penawar, atau penyembuhan secara umum. Dalam al-Qur'an, kata *syifā'* tidak hanya menunjuk kepada kesembuhan fisik, tetapi juga menyembuhkan penyakit hati dan merupakan bukti kasih sayang serta kekuasaan Allah sebagai sumber utama penyembuhan. Lebih jauh, istilah ini dimanfaatkan dalam diskursus teologis dan filosofis, khususnya dalam konsep pengobatan spiritual dan pendekatan medis tradisional Islam yang mengintegrasikan aspek lahir dan batin (Hidayah & Firdausi, 2021).

Kata *syifā'* (شاف/شفا) berasal dari akar tiga huruf ش-ف-ي / ش-ف-و (sh-f-y) yang dalam kamus Arab klasik meliputi makna “menyembuhkan”, “menjadi sehat”, “hilang penyakit”. Kamus klasik Lisān al-‘Arab menjelaskan: “الشفاء: دواءٌ معروفٌ، وهو ما يُبرئ من السقم” — al-*syifā'* ialah obat yang dikenal, yaitu yang menghilangkan sakit; bentuk jamaknya أشفية. Turunan lain: *istashfā* (memohon kesembuhan), *asyfaytuka* (memberimu sesuatu untuk berobat). Lisān juga membedakan الشفَى (dengan fathāh; syafa) yang berarti tepi/ujung sesuatu (“على شفا جرف هار”, QS. At-Taubah/9:109), bukan “kesembuhan”. Ini dua homonim yang akar tulisannya sama tetapi maknanya berbeda (Ibn Manzur, t.t.). Morfologi kata شِفَاءٌ adalah ism mafsūl (verbal noun) dari bentuk fā‘āl (atau pola yang mirip) yang menunjukkan hasil atau keadaan: yaitu “penyembuhan” atau “kesembuhan”. Semantik dasar dari *syifā'* adalah “pemulihan dari sesuatu yang rusak atau sakit”. Namun, dalam kamus Arab klasik dan kamus digital modern terdapat perluasan makna: “obat (الدواء)”, “penawar (العلاج)”, serta makna kiasan seperti “pelepas (إخراج)”, “pemurni” atau “penyelesaian” (Derysmono dkk., 2025).

Misalnya, dalam penggunaan kiasan: “شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ” dalam Quran 10:57 menunjukkan bahwa yang disembuhkan bukanlah hanya tubuh, melainkan “apa yang di dalam dada” (الصدور) yakni hati, jiwa, keraguan, kebingungan. Hal ini berarti bahwa dalam kajian bahasa Arab, *asy-syifā'* memiliki spektrum makna dari yang literal (fisik) hingga yang metaforis (psikologis/rohani).

Istilah Asy-Syifā' (الشِّفَاءُ) dan bentuk turunannya dalam Al-Qur'an muncul empat kali secara eksplisit: Tiga kali dalam konteks Al-Qur'an & wahyu (penyembuh batin), dan Satu kali dalam konteks madu (penyembuh fisik). Selain itu, konsep penyembuhan (*yasyfin*) juga muncul dalam konteks doa. Ada beberapa ayat Al-Qur'an yang memuat term “Asy-Syifā' (الشِّفَاءُ)” dan bentuk turunannya, baik dalam makna penyembuhan fisik maupun spiritual, di antaranya terdapat pada QS. Yunus/10:57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin”. (QS. Yunus/10:57)

Ayat ini menegaskan fungsi multidimensi Al-Qur’an sebagai sumber nasihat, penyembuh, petunjuk, dan rahmat bagi manusia. Para mufasir klasik dan kontemporer memberikan penekanan berbeda atas empat aspek ini, tetapi bersepakat bahwa Al-Qur’an memainkan peran sentral dalam menyucikan hati serta menenangkan jiwa. Ibn Katsir menafsirkan ayat ini sebagai penjelasan tentang tiga fungsi utama Al-Qur’an: *mau‘izhah* (peringatan) yang berperan membimbing manusia agar menjauhi perbuatan keji yang merusak hati dan jiwa; *syifa’* (penyembuh) bagi penyakit batin seperti kebingungan dan dosa; serta *huda* dan *rahmah* (petunjuk dan rahmat) yang khusus diperuntukkan bagi orang beriman yang menerima dan mengamalkan Al-Qur’an (Ibn Katsir, 2000b). Dengan demikian, Al-Qur’an menjadi sumber penyembuhan spiritual sekaligus panduan moral bagi kehidupan yang harmonis.

Fakhr al-Din al-Razi menafsirkan istilah *syifa’* sebagai penyembuh dari penyakit batin berupa kesedihan, keraguan, dan kegelisahan yang mengusik ketenangan jiwa. Menurutnya, keimanan terhadap kebenaran wahyu menjadi dasar kebersihan hati dan kedamaian batin (Al-Rāzī, 2004f). Wahbah al-Zuhaili menguatkan pandangan ini dengan menegaskan bahwa fungsi *syifa’* dalam Al-Qur’an mencakup penyembuhan penyakit moral seperti kemunafikan dan kesesatan spiritual. Ketaatan terhadap petunjuk Ilahi, menurutnya, akan menghasilkan ketenangan psikologis dan kedewasaan rohani (Al-Zuhaili, 2009e).

Quraish Shihab memperluas penafsiran tersebut dengan mengemukakan empat dimensi utama Al-Qur’an: sebagai nasihat Ilahi yang membangkitkan keimanan, penyembuh penyakit spiritual seperti iri dan nifaq, petunjuk bagi kehidupan bahagia, serta rahmat yang menumbuhkan kedamaian batin (Shihab, 2005). Ia menekankan bahwa Al-Qur’an berfungsi sebagai terapi rohaniyah yang menentramkan hati dan menyembuhkan kegelisahan.

Dari keseluruhan penafsiran tersebut dapat disimpulkan bahwa Al-Qur’an memiliki implikasi mendalam terhadap kesehatan mental dan spiritual. Sebagai penyembuh penyakit batin, ia membantu mengatasi kecemasan dan kebingungan; sebagai penjaga kebersihan jiwa, ia membimbing manusia menjauhi iri dan dengki; sebagai rahmat dan petunjuk, ia memberikan arah moral; dan sebagai penguat keyakinan, ia memperteguh iman sebagai fondasi ketahanan psikologis. Dengan demikian, QS. Yunus/10:57 menegaskan bahwa Al-Qur’an bukan semata kitab petunjuk, tetapi juga sumber kesehatan dan kesejahteraan rohani.

Kata *Asy-Sifa’* juga terdapat pada QS. Al-Isrā’/17:82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢

“Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian.” (QS. Al-Isrā’/17:82)

Ayat ini menegaskan fungsi Al-Qur’an sebagai *asy-syifā’* (penyembuh) dan *rahmah* (rahmat) bagi orang-orang yang beriman. Tafsir Ibn Kathir menjelaskan bahwa Al-Qur’an berperan menghilangkan penyakit hati seperti keraguan (*syakk*), kemunafikan (*nifaq*), dan kesyirikan (*syirk*), serta menjadi rahmat bagi kaum mukmin

karena mengandung nilai kasih sayang dan petunjuk Ilahi (Ibn Katsir, 2000c). Menurut Al-Qurthubi, makna penyembuhan dalam ayat ini mencakup aspek kebodohan, kesesatan, dan kegelapan spiritual yang menghancurkan manusia, karena Al-Qur'an membawa pencerahan dan membimbing keluar dari kegelapan dosa (Al-Qurthubi, 2006). Sementara itu, Al-Marāghī menegaskan bahwa Al-Qur'an berfungsi menyembuhkan kebutaan rohani dan kemerosotan moral dengan menghadirkan kebenaran bagi hati yang mendekatinya dengan ketulusan (al-Marāghī, 2001).

Al-Rāzī mengklasifikasikan fungsi penyembuhan dalam Al-Qur'an menjadi dua: pertama, penyembuhan spiritual berupa pemurnian hati dari penyakit batin seperti kemunafikan dan keraguan (*syifā' min amrāḍ al-ruḥāniyyah*); kedua, penyembuhan fisik melalui lafaz dan ayat tertentu yang diyakini memiliki kekuatan perlindungan terhadap penyakit jasmani (al-Rāzī, 2004). Pandangan ini menunjukkan bahwa mukjizat Al-Qur'an meliputi penyembuhan spiritual dan jasmani yang menghadirkan keberkahan bagi orang beriman.

Quraish Shihab menafsirkan bahwa Al-Qur'an berfungsi memperkuat keyakinan dan menyingkirkan keraguan di hati orang beriman, menjadi rahmat dan penyembuh bagi kebodohan dan kesesatan spiritual. Ia menegaskan bahwa Al-Qur'an hanya memberikan manfaat bagi mereka yang mendekatinya dengan iman, sedangkan bagi orang yang ingkar justru mempertegas kerugian mereka (Shihab, 2005e). Penafsiran kontemporer ini memperluas pemahaman syifa' sebagai proses spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin melalui penghayatan makna ayat-ayat Allah.

Hasil kajian psikologi Islam modern juga menunjukkan bahwa interaksi spiritual dengan Al-Qur'an melalui *tadabbur*, *dzikir*, dan refleksi diri memiliki efek terapeutik yang signifikan terhadap stres, kecemasan, dan depresi, sehingga makna *asy-syifā'* dalam ayat ini tidak hanya terbatas pada petunjuk moral, tetapi sekaligus mencerminkan fungsi penyembuhan holistik yang mencakup dimensi spiritual, mental, dan emosional bagi kaum beriman. Dalam perspektif kesehatan holistik, konsep *asy-syifā'* sejalan dengan prinsip bahwa penyembuhan sejati tidak hanya berfokus pada eliminasi gejala penyakit, tetapi juga pada pemulihan keseimbangan internal manusia. Hal ini paralel dengan konsep *vis medicatrix naturae* dalam naturopati, yaitu kekuatan alami tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan legitimasi normatif terhadap pendekatan penyembuhan alami dan holistik.

b. Thayyib dan Etika Gaya Hidup Sehat

Kata *thayyib* (طَيِّب) berasal dari akar tiga-konsonan th-y-b (ط ي ب) menghasilkan beberapa bentuk: *fi'il thāba* (طاب) “menjadi baik/ menyenangkan”, *ism thayyib* (طيب) “yang baik/bersih/enak”, dan *jama' thayyibāt* (طيبات) “kebaikan-kebaikan / makanan yang baik” (QGP, 2025). Bentuk-bentuk ini dipakai dalam bahasa klasik untuk menunjuk kebaikan moral, rasa (enak), kondisi bersih/murni, dan juga hasil yang menyenangkan (Tajudeen, 2020). Makna “baik” pada *thayyib* bersifat multidimensional: dapat menunjuk (a) mutu sensorik, misalnya makanan yang enak, (b) kebersihan dan kemurnian, (c) kebaikan moral/etis, dan (d) *maslahat*, berguna dan menyehatkan. Konteks penggunaannya menentukan nuansa makna mana yang harus dipakai (Arif dkk., 2021).

Kata-kata dari akar *thyb* muncul berkali-kali dalam Al-Qur'an: baik sebagai *thāba* maupun *thayyib/thayyibāt*. Penggunaan Qur'ani umum menekankan pengertian

“baik/halal/menyenangkan” khususnya terkait makanan dan rezeki yang menjadi anjuran bagi manusia untuk dikonsumsi. Corpus Qur’ani dan kamus-Qur’an menunjukkan pluralitas pemakaian ini (QAC, t.t.-b).

Dalam literatur fikih, *halal* merujuk pada status hukum (boleh), sedangkan *thayyib* menambahkan ukuran kebaikan, kebersihan, dan manfaat. Suatu barang bisa halal tapi tidak *thayyib* misalnya makanan teknisnya halal tetapi tercemar, tidak sehat, atau diperoleh secara eksploitasi. Oleh karena itu, prinsip *halalan tayyiban* menuntut standar yang lebih luas: legalitas syariah ditambah standar etika, kebersihan, dan kesehatan (HFC USA, t.t.) Pendekatan *maqāshid* (tujuan syariah) memandang *tayyib* sebagai bagian dari menjaga *hifz al-nafs* (perlindungan jiwa/kesehatan) dan *hifz al-nasl* (keturunan) lewat jaminan makanan yang sehat dan aman (Tamimah, 2025). Sejumlah fuqaha modern memasukkan konsep *tayyib* sebagai pertimbangan dalam regulasi halal kontemporer (Alzeer dkk., 2018). Ada beberapa ayat Al-Qur’an terkait term *Thayyib* (طَيِّب), di antaranya terdapat pada QS. Al-Baqarah/2:168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ١٦٨

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.” (QS. Al-Baqarah/2:168).

Ayat ini mengandung perintah Allah kepada seluruh manusia agar mengonsumsi makanan yang halal dan *thayyib*, serta menjauhi langkah-langkah setan yang menyesatkan. Para mufasir menekankan bahwa perintah ini bersifat universal dan mencakup dimensi spiritual, moral, dan kesehatan. Ibn Katsir menafsirkan ayat ini sebagai seruan agar manusia menikmati karunia Allah yang halal dan baik, sekaligus menjauhi segala bentuk yang haram baik secara zat maupun akibatnya bagi diri dan agama (Ibn Katsir, 2000a).

Al-Qurtubi menjelaskan bahwa makan makanan halal dan baik berfungsi menjaga kebersihan jasmani dan rohani, karena makanan yang haram dapat mengeraskan hati dan menghalangi ketaatan kepada Allah; sedangkan “langkah setan” mencakup segala bentuk kemaksiatan, baik kecil maupun besar (Al-Qurthubi, 2006a). Fakhruddin al-Razi memaknai kata *thayyib* tidak hanya mencakup halal secara hukum, tetapi juga kebaikan dan kemanfaatan bagi tubuh dan jiwa; sementara langkah setan diartikan sebagai setiap bisikan dan perilaku yang menyesatkan akidah dan akhlak manusia (al-Rāzī, 2004b). Wahbah az-Zuhaili menegaskan bahwa ayat ini menekankan keseimbangan antara kesehatan fisik, spiritual, dan sosial, serta menunjukkan bahwa ketaatan terhadap hukum halal-*thayyib* merupakan jalan untuk menjaga kesucian diri dan mencegah penyimpangan moral (al-Zuhaili, 2009b). Dengan demikian, perintah untuk memakan yang halal dan baik bukan sekadar anjuran etis, tetapi prinsip teologis yang menjaga harmoni antara manusia dan tuntunan ilahi.

Kata *Thayyib* juga terdapat QS. Al-Baqarah/2:172:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ١٧٢

“Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya.” QS. Al-Baqarah/2:172:

Ayat ini memerintahkan orang beriman agar memakan rezeki yang halal dan baik serta bersyukur kepada Allah. Ayat ini menegaskan pentingnya memperhatikan

kehalalan, kebersihan, manfaat, dan dampak kesehatan dalam konsumsi makanan. Dengan demikian, ajaran ini bukan hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki implikasi etis dan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Penafsiran para ulama terhadap ayat ini menunjukkan keluasan makna konsep halal dan *thayyib*. Ath-Thabari menafsirkan *thayyibat* sebagai makanan halal dan bermanfaat bagi tubuh serta akal, sambil menekankan pentingnya bersyukur atas nikmat Allah (al-Thabari, 2002). Selaras dengan itu, Al-Qurtubi melihat ayat ini sebagai seruan khusus bagi umat Islam untuk menjauhi makanan haram sebagai lanjutan dari peringatan umum pada ayat sebelumnya (Al-Qurthubi, 2006b). Lebih lanjut, Al-Razi mengaitkan kehalalan makanan dengan diterimanya doa dan ibadah, karena makanan haram diyakini menjadi penghalang spiritual bagi kedekatan dengan Allah (al-Rāzī, 2004c).

Pandangan ini diperluas oleh mufasir kontemporer yang menekankan dimensi kesehatan dalam konsep *thayyibat*. Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa *thayyibat* mencakup makanan yang halal, sehat, bersih, dan bergizi, sementara konsumsi makanan haram dapat membahayakan kondisi fisik dan mental (Al-Zuhaili, 2009b). Sejalan dengan itu, Quraish Shihab menyoroti perhatian Al-Qur'an terhadap kesehatan manusia, karena makanan haram seperti bangkai, darah, dan babi berpotensi menimbulkan penyakit serius. Dengan demikian, pemaknaan *thayyibat* berkembang dari sekadar aspek hukum menuju pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesejahteraan manusia (Shihab, 2005a).

Dari rangkaian penafsiran tersebut, dapat disimpulkan bahwa ayat ini menjadi dasar etika konsumsi dalam Islam. Makanan yang halal dan baik sejalan dengan prinsip gizi, kebersihan, serta kemanfaatan bagi tubuh dan jiwa. Selain itu, pola makan *thayyib*, yang bergizi seimbang, alami, dan tidak berlebihan, berkontribusi dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta mencegah penyakit degeneratif. Lebih jauh, prinsip syukur dan pengendalian diri yang diajarkan dalam ayat ini juga berperan penting dalam menghindari pemborosan, obesitas, dan gaya hidup tidak sehat. Dalam kerangka naturopati Qurani, *thayyib* menjadi dasar etika gaya hidup sehat. Konsumsi makanan halal saja tidak cukup tanpa memperhatikan kualitas gizi, kebersihan, dan dampaknya bagi tubuh dan lingkungan. Prinsip ini mengkritik pola konsumsi modern yang berlebihan dan tidak seimbang, yang menjadi salah satu penyebab utama penyakit degeneratif.

c. *Thahārah* sebagai Fondasi Kesehatan Individu dan Sosial

Kata *thaharah* / *thahāra* (طهارة) berasal dari akar triliteral ط-ه-ر (th-h-r) yang dalam bahasa Arab membawa makna “bersih / memurnikan / menjauhkan kotoran.” Bentuk dan turunan akar ini muncul beberapa kali dalam Al-Qur'an dalam berbagai bentuk gramatis yang menunjukkan aspek pembersihan dan pemurnian (*tathahhar/yuthahhir*). Kamus tafsir dan korpus Qur'an menjelaskan banyak kemunculan akar ini dalam konteks pembersihan fisik dan metaforis (QAC, t.t.-a).

Secara istilah fiqih, *thaharah* berarti upaya untuk menghilangkan najis atau hadas agar seseorang atau benda menjadi suci kembali dan layak digunakan untuk ibadah. Najis adalah kotoran atau benda tidak suci yang melekat, seperti urine, tinja, atau darah tertentu, yang harus dibersihkan agar kembali suci. Sedangkan, hadas adalah keadaan tidak suci secara ritual, misalnya karena batal wudu (hadas kecil) atau karena

junub, haid, dan nifas (hadas besar), yang memerlukan wudu, mandi besar (ghusl), atau tayammum untuk memulihkan kesucian (Mughniyya, t.t.).

Secara ringkas, para fuqahā' membagi *thaharah* menjadi beberapa kategori praktis. Pertama, *Thaharah min al-najāsah* (pembersihan dari najāsah) menghilangkan benda najis yang melekat pada badan, pakaian, atau tempat. Kedua, *Thaharah min al-hadath* (pembersihan dari hadath) mengangkat keadaan ritual yang membatalkan ibadah. Ketiga, *Thaharah al-batiniyyah* (kesucian batin) aspek moral/spiritual: menyingkirkan sifat dosa, iri, dengki; ini lebih banyak dibahas oleh para ahli tasawuf namun berlandaskan ayat dan ḥadīth yang menekankan kebersihan hati. Al-Ghazālī menempatkan aspek ini sebagai 'misteri' dari taharah (Husni dkk., 2025).

Para ulama menjelaskan bahwa terdapat beberapa hikmah dari thaharah. Pertama, ibadah akan diterima jika dilakukan dengan bersih, karena Al-Qur'an dan hadis menegaskan bahwa penerimaan ibadah bergantung pada kebersihan lahir dan batin (Alfin, 2025). Kedua, ajaran thaharah juga menjaga kesehatan jasmani dan sosial, sebab kebersihan diri dan lingkungan dapat mencegah penyakit serta menumbuhkan kesopanan dalam pergaulan. Kajian modern bahkan menunjukkan bahwa praktik thaharah berpengaruh positif terhadap kesehatan masyarakat dan kualitas hidup (Junoh dkk., 2024). Ketiga, thaharah menjadi simbol kesucian hati, sebagaimana ditekankan oleh para sufi seperti al-Ghazālī, yang memandang penyucian batin sebagai dasar bagi ibadah yang benar dan bermakna (Hasna, 2024). Ada beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *thaharah* (الطَّهَارَةُ) kebersihan dan kesucian, diantaranya terdapat pada QS. Al-Baqarah/2:222:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ٢٢٢

"Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah suatu kotoran." Maka, jauhilah para istri (dari melakukan hubungan intim) pada waktu haid dan jangan kamu dekati mereka (untuk melakukan hubungan intim) hingga mereka suci (habis masa haid). Apabila mereka benar-benar suci (setelah mandi wajib), campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri." (QS. Al-Baqarah/2:222)

Ayat ini membahas hukum mengenai perempuan yang sedang haid, khususnya larangan melakukan hubungan suami istri selama masa haid hingga perempuan tersebut suci melalui mandi besar. Ayat ini menjadi landasan prinsip kesucian dalam Islam yang menekankan bahwa Allah mencintai kebersihan dan orang-orang yang menyucikan diri, baik secara fisik maupun spiritual. Dengan demikian, ajaran ini mengandung pesan moral dan kesehatan yang saling berkaitan.

Menurut Ath-Tabari, istilah *adza* dalam ayat tersebut bermakna "kotoran" atau sesuatu yang menyakitkan, sehingga menjauhi hubungan intim saat haid merupakan bentuk ketaatan kepada Allah serta perlindungan terhadap kesehatan (Al-Thabari, 2002b). Al-Qurtubi menegaskan bahwa larangan tersebut menunjukkan tempat hubungan yang sah hanyalah pada farji (kemaluan) dan bukan selainnya, sehingga hukum ini menegaskan etika hubungan dalam batas syariat (Al-Qurthubi, 2006c). Sementara itu, Fakhr al-Razi menjelaskan bahwa *adza* merupakan illat (sebab hukum) karena bersifat najis dan berpotensi membawa bahaya. Ia juga membedakan antara haid dan istihadhah serta menekankan makna taubat dan kesucian spiritual (al-Rāzī, 2004d).

Pandangan ini sejalan dengan Wahbah az-Zuhaili yang menafsirkan ayat tersebut dalam konteks menjaga kesucian dan kesehatan reproduksi. Menurutnya, hubungan suami istri diperbolehkan kembali setelah masa haid berakhir dan perempuan mandi suci (al-Zuhaili, 2009d). Quraish Shihab menafsirkan istilah *adza* sebagai gangguan fisik dan psikologis; karena itu, menjaga jarak sementara merupakan bentuk kasih sayang dan perhatian suami terhadap kesehatan pasangan (Shihab, 2005b). Berdasarkan beragam tafsir klasik dan kontemporer ini, ayat tersebut tidak hanya menetapkan hukum larangan, tetapi juga mengandung hikmah kesehatan, kebersihan, dan kesucian moral sebagai satu kesatuan nilai Islam.

Dari perspektif medis, larangan berhubungan intim saat haid memiliki dasar ilmiah yang kuat. Pada masa menstruasi, serviks sedikit terbuka dan lingkungan reproduksi menjadi lebih rentan terhadap infeksi bakteri maupun penularan penyakit menular seksual. Aktivitas seksual dalam kondisi ini dapat meningkatkan risiko *pelvic inflammatory disease* (PID), peradangan kronis, serta gangguan kesuburan (Martini & Nath, 2021). Dengan demikian, larangan tersebut merupakan bentuk perlindungan fisiologis alami terhadap kesehatan reproduksi. Selain itu, masa haid merupakan periode di mana tubuh perempuan memerlukan istirahat dan stabilisasi hormonal. Larangan ini memberi kesempatan bagi perempuan untuk memulihkan energi dan menjaga keseimbangan sistem reproduksi. Dari sisi psikologis, penghormatan terhadap masa haid juga membantu menjaga keharmonisan rumah tangga serta memperkuat empati antara suami istri (Kaplan & Sadock, 2015).

Dengan demikian, QS Al-Baqarah/2:222 mengandung pesan hukum, moral, dan kesehatan yang harmonis. Larangan hubungan intim saat haid bukan hanya perintah hukum semata, tetapi juga refleksi dari tuntunan Islam yang memperhatikan kebersihan fisik, kesucian spiritual, dan kesehatan manusia secara menyeluruh.

Juga terdapat pada QS. Al-Mā'idah/5:6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٦

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menjadikan bagimu sedikit pun kesulitan, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur.” (QS. Al-Mā'idah/5:6)

Ayat ini menjelaskan kewajiban bersuci sebelum melaksanakan salat melalui wudhu yang mencakup membasuh wajah, tangan hingga siku, mengusap kepala, dan membasuh kaki hingga mata kaki. Bagi mereka yang berhadats besar, diwajibkan mandi junub, sedangkan dalam kondisi tidak memungkinkan menggunakan air, syariat memberi keringanan berupa tayammum dengan tanah bersih sebagai bentuk kemudahan dan rahmat dari Allah.

Menurut Imam Ath-Thabari, ayat ini menunjukkan bahwa menjaga kesucian jasmani merupakan syarat sahnya salat, dan ketentuan tayammum merupakan bentuk

kasih sayang Allah yang tidak menghendaki kesulitan bagi manusia (al-Thabarī, 2002c). Imam Al-Qurthubī menambahkan, ayat ini menegaskan adanya rukhsah (keringanan) bagi mereka yang tidak dapat menggunakan air atau penggunaan air berpotensi membahayakan, serta menunjukkan kekayaan hukum yang muncul dari berbagai qirā'at dalam bacaan ayat ini (Al-Qurthubī, 2006e).

Dari perspektif Maqāṣid al-Syarī'ah, Fakhr al-Dīn al-Rāzī menjelaskan bahwa perintah bersuci mencerminkan keseimbangan antara ketelitian hukum dan kemudahan syariat. Aturan tentang tayammum sekaligus mencerminkan rahmat Allah dan prinsip moderasi dalam beragama (al-Rāzī, 2004e). Pandangan serupa dikemukakan oleh Wahbah al-Zuhaylī yang menegaskan bahwa ayat ini menjadi dasar hukum wudhu, mandi junub, dan tayammum sebagai wujud penyucian lahir-batin serta pendidikan spiritual untuk mensyukuri nikmat dan kemudahan dari Allah (al-Zuhaili, 2009e). Sedangkan Quraish Shihab dalam tafsirnya menyoroti dimensi moral dan spiritual dari ayat ini. Menurutnya, wudhu dan tayammum tidak hanya berarti kebersihan fisik, tetapi juga kesiapan batin untuk berinteraksi dengan Tuhan. Melalui perintah bersuci, Allah mengajarkan keseimbangan antara kebersihan tubuh, kesucian hati, dan rasa syukur manusia (Shihab, 2005c).

Selain dimensi teologis, ayat ini memiliki relevansi terhadap kesehatan fisik. Kebiasaan berwudhu dengan mencuci anggota badan tertentu secara rutin terbukti membantu menjaga kebersihan, mengurangi infeksi, dan mencegah penyakit kulit serta saluran pernapasan (al-Būṭī, 1997). Penelitian modern menunjukkan bahwa gerakan dalam wudhu menstimulasi saraf dan memperlancar peredaran darah, yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta menurunkan tingkat stres. Sentuhan air memberikan efek relaksasi yang positif bagi kestabilan emosi dan kesehatan mental (Djuddah dkk., 2024). Sementara itu, tayammum berfungsi sebagai alternatif higienis bagi mereka yang memiliki keterbatasan dalam menggunakan air, tanpa menghilangkan makna spiritual dan simbolik kesucian (Sunardi dkk., 2017). Dengan demikian, QS. Al-Mā'idah ayat 6 menampilkan keselarasan antara tuntunan ibadah dan prinsip kesehatan. Syariat bersuci bukan hanya memastikan kesucian lahiriah dalam ibadah, tetapi juga menjaga kebersihan tubuh dan menumbuhkan kesejahteraan batin. Ajaran ini menegaskan bahwa Islam menempatkan kebersihan sebagai fondasi spiritual sekaligus aspek penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia.

Dalam perspektif kesehatan modern, kebersihan merupakan faktor determinan utama dalam pencegahan penyakit menular dan peningkatan kualitas hidup. Dengan demikian, prinsip *thahārah* dapat dipahami sebagai bentuk preventif kesehatan yang telah diajarkan Al-Qur'an jauh sebelum berkembangnya ilmu epidemiologi modern.

d. Mīzān sebagai Prinsip Keseimbangan Fisiologis dan Psikologis

Konsep *mīzān* (مِيزَان) dalam Al-Qur'an merupakan prinsip fundamental yang menggambarkan keseimbangan, keteraturan, dan keadilan sebagai hukum universal yang mengatur kosmos dan kehidupan manusia. Secara etimologis, *mīzān* bermakna alat timbang atau standar ukur, namun dalam konteks Qur'ani ia mengandung makna normatif yang melampaui dimensi material. (Wulan, 2025) Al-Qur'an menegaskan bahwa penciptaan alam semesta berlangsung dalam sistem keseimbangan yang presisi, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Ar-Raḥmān/55:7-9, bahwa Allah Swt. meninggikan langit dan meletakkan *mīzān* agar manusia tidak melampaui batas dalam keseimbangan tersebut. Allah berfirman:

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۖ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ۝ ٨ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ۝ ٩

“Langit telah Dia tinggikan dan Dia telah menciptakan timbangan (keadilan dan keseimbangan), agar kamu tidak melampaui batas dalam timbangan itu. Tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi timbangan itu.” (QS. Ar-Rahmān/55:7-9)

Dalam tafsir klasik, Al-Thabari menjelaskan bahwa *mīzān* pada ayat tersebut tidak terbatas pada timbangan fisik, melainkan mencakup seluruh standar keadilan dan keteraturan yang Allah tetapkan dalam kehidupan manusia. Menurutnya, larangan melampaui batas dalam *mīzān* mencakup segala bentuk penyimpangan dari keadilan, baik dalam hubungan manusia dengan Allah, dengan sesama, maupun dengan dirinya sendiri (al-Thabari, 2002d). Penafsiran ini menunjukkan bahwa *mīzān* merupakan prinsip normatif yang menjadi fondasi harmoni hidup manusia.

Fakhr al-Dīn al-Rāzī dalam *Mafātīḥ al-Ghayb* menempatkan *mīzān* sebagai bagian dari sistem keseimbangan kosmik (*nizhām al-‘ālam*). Ia menegaskan bahwa keteraturan alam, keseimbangan unsur penciptaan, dan keselarasan fungsi makhluk hidup merupakan manifestasi kebijaksanaan ilahi. Manusia, sebagai mikrokosmos (*‘ālam ṣaghīr*), dituntut menjaga keseimbangan internalnya agar selaras dengan tatanan kosmik tersebut. Ketika keseimbangan ini terganggu, maka muncul kerusakan (*fasād*) dalam diri manusia dan lingkungannya (al-Rāzī, 2004f). Pandangan ini memberikan dasar teologis bagi pemahaman kesehatan sebagai kondisi harmoni sistemik.

Gangguan fisiologi dalam perspektif Qur’ani dapat dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan (*ikhtilāl al-mīzān*). Hal ini sejalan dengan pandangan naturopati dan psikoneuroimunologi modern yang melihat penyakit sebagai akibat dari disharmoni sistem tubuh dan jiwa.

e. Tazkiyah dan Dimensi Psiko-Spiritual Kesehatan

Tazkiyah merupakan konsep fundamental dalam Islam yang berasal dari kata *zakka* (زَكَّى), yang bermakna bersih, suci, tumbuh, dan berkembang. Secara terminologis, tazkiyah merujuk pada proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dari sifat-sifat tercela serta penguatan karakter spiritual yang bertujuan mencapai keseimbangan batin dan kedekatan kepada Allah SWT. Dalam kajian kontemporer, tazkiyah dipahami sebagai kerangka psiko-spiritual yang mengintegrasikan dimensi moral, emosional, dan spiritual manusia, sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan ketenangan mental secara holistik (Zakia dkk., 2024).

Dalam praktik spiritual Islam, *tazkiyah al-nafs* dipahami sebagai proses transformasi batin yang sistematis yang mengarah pada pembersihan dan penyempurnaan jiwa. Proses ini umumnya dibagi menjadi tiga tahapan utama: takhalli, yaitu tahap awal pembersihan dari sifat negatif dan perilaku tercela sebagai bentuk *self-deconstruction* dan penyingkiran sikap egois; tahalli, yaitu tahap internalisasi nilai-nilai luhur melalui praktik ibadah, *dzikir*, *muhasabah*, dan pembiasaan akhlak terpuji; serta tajalli, yaitu fase di mana kesadaran ketuhanan mulai terwujud nyata dalam perilaku seseorang sebagai manifestasi spiritual yang otentik (Sholihudin, 2025). Pendekatan ini terbukti relevan dalam konseling Islam modern karena berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, pembentukan resiliensi, serta pencegahan depresi dan kecemasan berbasis tauhid, sabar, dan tawakal. Dengan demikian, tazkiyah menawarkan model kesehatan mental holistik yang melampaui pendekatan sekuler dengan menempatkan

makna hidup dan kesadaran transendental sebagai inti pemulihan psikologis (Ma'rifah dkk., 2025). Diantara ayat Al-Qur'an yang membahas yaitu QS. Asy-Syams/91:9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۚ ١٠

“Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.” (QS. Asy-Syams/91:9-10)

Ayat ini menekankan pentingnya penyucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*) sebagai kunci keberuntungan dan keselamatan. Ibnu Katsir memaknai ayat ini sebagai penegasan bahwa keberuntungan diraih oleh orang yang membersihkan jiwanya dari akhlak tercela melalui ketaatan kepada Allah. Sebaliknya, mereka yang menuruti hawa nafsu dan membiarkan diri dalam kemaksiatan akan mengalami kerugian hakiki. (Ibn Katsir, 2000d) Pandangan ini selaras dengan penjelasan para sahabat dan tabi'in tentang perlunya pembersihan jiwa dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.

Selanjutnya, Al-Qurtubi menekankan pentingnya tazkiyah dengan ilmu, amal, dan ketaatan sebagai jalan keselamatan, serta menjelaskan relasi antara kebersihan hati dan keberuntungan dunia-akhirat (Al-Qurthubi, 2006g). Ar-Razi menambahkan dimensi filosofis dengan menyatakan bahwa manusia memiliki potensi ganda baik dan buruk, yang menentukan arah keberuntungannya tergantung pada sejauh mana ia mengembangkan sisi kebbaikannya (al-Rāzī, 2004g).

Dalam tafsir kontemporer, Wahbah Az-Zuhaili menafsirkan *tazkiyah an-nafs* sebagai proses penyucian dari sifat tercela menuju kesempurnaan moral dan spiritual, yang secara praktis menjadi fondasi pembinaan karakter manusia (al-Zuhaili, 2009f). Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* menyoroti ayat ini sebagai ajakan bagi manusia untuk menyelami potensi dirinya dan memilih jalan kebenaran. Menurutnya, pembersihan jiwa merupakan sarana mencapai kebahagiaan sejati baik spiritual maupun sosial, karena mengikis dominasi hawa nafsu dan penyakit hati (Shihab, 2005f).

Konsep *tazkiyah an-nafs* tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kesehatan mental dan fisik. Proses penyucian jiwa menuntun seseorang untuk menyingkirkan emosi negatif seperti iri dan sombong, serta menumbuhkan sikap positif seperti sabar dan syukur. Hal ini menciptakan kestabilan psikologis dan ketenangan batin yang menjadi dasar kesehatan mental (Al-Ghazali, 2005). Selain itu, kemampuan mengendalikan hawa nafsu dan mengelola emosi berdampak pada penurunan stres serta pencegahan gangguan psikosomatik. Kebersihan spiritual yang terus dipelihara juga mendorong gaya hidup sehat dan memperkuat keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan sosial kehidupan (Haider, 2021).

Dengan demikian, tafsir para ulama klasik dan kontemporer memperlihatkan bahwa *tazkiyah an-nafs* bukan hanya jalan menuju kesempurnaan iman, tetapi juga sarana menjaga kesehatan mental dan emosional (Najāti, 2003). Pemahaman mendalam terhadap ayat ini mendorong individu untuk selalu melakukan introspeksi dan pembenahan diri menuju pribadi yang sehat, tenang, dan berakhlak mulia. Juga terdapat pada QS. Al-A'la/87:14-15:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ۙ ١٤ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ۚ ١٥

“Sungguh, beruntung orang yang menyucikan diri (dari kekafiran) dan mengingat nama Tuhannya, lalu dia salat.” (QS. Al-A'la/87:14-15)

Ayat memuat pesan mendalam mengenai makna keberuntungan spiritual yang erat kaitannya dengan penyucian diri dan pengamalan ibadah. Para mufasir klasik dan

modern menafsirkan ayat ini dengan fokus pada dimensi spiritual sekaligus implikasi moral dan kesehatan jiwa. Ibn Katsir menegaskan bahwa keberuntungan sejati diperoleh oleh individu yang mensucikan dirinya dari kemusyrikan, kekufuran, serta akhlak tercela, seraya mengingat Allah dan menunaikan shalat sebagai bentuk ketaatan yang berkelanjutan. Menurutnya, proses tazkiyah al-nafs merupakan prasyarat bagi keberhasilan spiritual manusia (Ibn Katsir, 2000e). Al-Qurthubi memaknai istilah aflaha sebagai keberhasilan yang diperoleh melalui upaya penyucian diri dari dosa dan kekafiran, dan mengaitkannya dengan pencapaian tujuan hidup yang hakiki (Al-Qurthubi, 2006f).

Ar-Rāzī dalam tafsirnya, memperluas makna ayat dengan menekankan bahwa penyucian diri merupakan akar keberhasilan manusia. Ia menjelaskan bahwa ibadah seperti shalat dan dzikir berfungsi sebagai sarana pembersihan moral dan spiritual (al-Rāzī, 2004h). Sementara itu, Wahbah az-Zuhailī menegaskan bahwa orang yang membersihkan jiwanya dari kotoran hati dan melaksanakan perintah Allah, termasuk shalat dan dzikir, adalah sosok yang beruntung di dunia dan akhirat (al-Zuhaili, 2009g). Quraish Shihab menambahkan bahwa keberuntungan dalam konteks ayat ini berhubungan erat dengan ketenangan batin dan kesejahteraan holistik yang bersumber dari ketaatan dan pembersihan hati.

Dari telaah berbagai penafsiran dapat disimpulkan bahwa keberuntungan spiritual (*al-falāḥ*) sangat bergantung pada proses *tazkiyat an-nafs* (penyucian diri) serta konsistensi dalam ibadah ritual. Secara psikologis, praktik ibadah seperti shalat dan dzikir terbukti membawa dampak positif terhadap kesehatan jiwa dan fisik: studi menunjukkan bahwa dzikir secara signifikan mengurangi gejala stres dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Mulya, 2025). Begitu pula, penyucian diri melalui wudhu dikaitkan dengan relaksasi dan pengurangan stres emosional pada populasi tertentu (Zaleha dkk., 2025). Disiplin ibadah yang mencakup keteraturan waktu, kekhusyukan, dan refleksi diri mendukung kesejahteraan mental dan membentuk gaya hidup sehat secara holistik, dengan memadukan dimensi spiritual, psikologis, dan fisik (Hidayat & Fajri, 2025). Dengan demikian, tafsir terhadap QS. Al-A'la/87:14-15 menampilkan paradigma integratif antara kesucian spiritual dan kesehatan manusia. Keberuntungan sejati bukan sekadar capaian metafisik, melainkan juga suatu kondisi kesejahteraan menyeluruh yang lahir dari kebersihan jiwa, disiplin ibadah, dan kedekatan spiritual kepada Allah.

Dalam model Naturopati Qurani, *tazkiyah* berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan psiko-spiritual yang melibatkan zikir, shalat, puasa, dan refleksi diri. Praktik-praktik ini memiliki implikasi fisiologis yang nyata, seperti penurunan hormon stres dan peningkatan ketahanan imun.

f. *Fitrah* dan Potensi Alami Penyembuhan Manusia

Konsep *Fithrah* (الْفِطْرَة) merupakan salah satu fondasi antropologis utama dalam Al-Qur'an yang menjelaskan hakikat penciptaan manusia beserta potensinya. Secara etimologis, *Fithrah* berasal dari akar kata *fa-tha-ra* yang bermakna menciptakan dari keadaan asal, membelah, atau memulai penciptaan. (Mildan & Khulasoh, 2024) Dalam QS. Ar-Rūm/30:30, Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia diciptakan atas *fithrah Allah*, yaitu kondisi asal yang lurus, seimbang, dan selaras dengan kehendak ilahi. Ayat ini menjadi dasar teologis bahwa kondisi awal manusia pada hakikatnya adalah kondisi sehat, baik secara jasmani, psikis, maupun spiritual. Allah berfirman:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ٣٠

“Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) *fitrah* (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (*fitrah*) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” (QS. Ar-Rūm/30:30)

Dalam tafsir klasik, Al-Thabari menafsirkan *fithrah* Allah sebagai agama Allah yang lurus (*dīn al-ḥanīfiyyah*), yang telah ditanamkan secara bawaan dalam diri manusia. Menurutnya, *fithrah* merupakan kesiapan internal manusia untuk menerima kebenaran dan kebaikan, meskipun ekspresinya dapat berubah akibat pengaruh lingkungan dan pilihan hidup (al-Thabari, 2002e). Penafsiran ini mengisyaratkan bahwa penyimpangan perilaku dan gangguan kehidupan termasuk gangguan kesehatan bukanlah kondisi asal manusia, melainkan hasil dari deviasi terhadap tatanan fitri.

Fakhr al-Dīn al-Rāzī memperluas makna *fithrah* sebagai struktur dasar penciptaan manusia yang sarat dengan keseimbangan (*i’tidāl*). Dalam *Mafātiḥ al-Ghayb*, ia menjelaskan bahwa kesempurnaan penciptaan manusia terletak pada keselarasan antara jasad, jiwa, dan akal. Ketika salah satu unsur ini mendominasi secara berlebihan atau terabaikan, maka terjadi ketidakseimbangan yang melahirkan kerusakan (*fasād*) (al-Rāzī, 2004i). Dalam perspektif kesehatan, pandangan al-Rāzī ini memberikan kerangka bahwa penyakit dapat dipahami sebagai gangguan terhadap harmoni fitri sistem manusia.

Fitrah dalam konteks ini sejalan dengan prinsip naturopati yang menekankan pemulihan kondisi alami tubuh. Oleh karena itu, terapi dalam Naturopati Qurani tidak bertujuan melawan tubuh, tetapi mendukung potensi alaminya untuk pulih.

4. Sintesis Konseptual: Naturopati Qurani sebagai Paradigma Integratif

Berdasarkan kajian terhadap konsep-konsep kunci Al-Qur’an seperti *asy-syifā’*, *thayyib*, *thahārah*, *mīzān*, *tazkiyah*, dan *fitrah*, dapat ditegaskan bahwa Naturopati Qurani merupakan paradigma kesehatan yang bersifat integratif dan holistik. Paradigma ini memandang kesehatan bukan semata kondisi bebas penyakit, melainkan keadaan seimbang antara dimensi fisik, psikologis, spiritual, sosial, dan lingkungan, dengan Al-Qur’an sebagai sumber nilai, orientasi etik, dan kerangka epistemologisnya.

Konsep *asy-syifā’* menempatkan Al-Qur’an sebagai sumber penyembuhan batin yang memperkuat iman, menenangkan jiwa, dan memulihkan kesehatan psikologis, yang menjadi fondasi bagi kesehatan fisik. Prinsip ini selaras dengan naturopati yang menekankan penguatan daya penyembuhan alami tubuh (*vis medicatrix naturae*). Sementara itu, *thayyib* berfungsi sebagai dasar etika gaya hidup sehat, yang menuntut konsumsi dan perilaku hidup yang tidak hanya halal secara hukum, tetapi juga baik, bersih, bermanfaat, dan menyehatkan.

Konsep *thahārah* menegaskan kebersihan sebagai fondasi kesehatan preventif, baik pada level individu maupun sosial, sedangkan *mīzān* memberikan kerangka bahwa penyakit merupakan manifestasi ketidakseimbangan sistemik dalam diri manusia. Adapun *tazkiyah* berperan sebagai mekanisme penyembuhan psiko-spiritual melalui penyucian jiwa, pengendalian diri, dan ibadah, yang berdampak langsung pada kesehatan mental dan emosional. Seluruh proses ini berakar pada konsep *fitrah*, yakni keyakinan bahwa manusia diciptakan dalam kondisi asal yang sehat dan seimbang serta memiliki potensi alami untuk pulih.

Dengan demikian, Naturopati Qurani dapat dipahami sebagai paradigma integratif yang menghubungkan wahyu, etika, dan prinsip kesehatan alami dalam satu kesatuan yang utuh. Paradigma ini tidak menafikan ilmu kesehatan modern, tetapi melengkapinya dengan dimensi spiritual dan moral, sehingga menawarkan pendekatan kesehatan yang lebih komprehensif, preventif, dan bermakna bagi manusia kontemporer.

D. KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan bahwa Al-Qur'an menghadirkan paradigma kesehatan yang holistik dan integratif dengan memandang manusia sebagai kesatuan jasmani, psikis, spiritual, sosial, dan ekologis. Konsep-konsep kunci Qur'ani seperti *asy-syifā'*, *thayyib*, *thahārah*, *mīzān*, *tazkiyah*, dan *fitrah* membentuk kerangka normatif, ontologis, dan etis yang menempatkan kesehatan bukan sekadar ketiadaan penyakit, melainkan kondisi keseimbangan dan keharmonisan seluruh dimensi kehidupan manusia.

Melalui pendekatan tafsir tematik (*tafsīr maudū'ī*), penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber penyembuhan spiritual dan psikologis, penuntun etika gaya hidup sehat, serta landasan preventif dalam menjaga kebersihan, keseimbangan, dan pengendalian diri. Penyakit, dalam perspektif Qur'ani, dapat dipahami sebagai manifestasi ketidakseimbangan (*ikhtilāl al-mīzān*) akibat penyimpangan dari fitrah dan sunnatullah.

Berdasarkan sintesis tersebut, konsep Naturopati Qurani dirumuskan sebagai paradigma kesehatan integratif yang menggabungkan prinsip naturopati seperti daya penyembuhan alami tubuh (*vis medicatrix naturae*) dengan nilai-nilai tauhid, tazkiyah, dan keselarasan dengan hukum ilahi. Paradigma ini tidak menegasikan ilmu kesehatan modern, tetapi melengkapinya dengan dimensi spiritual dan etis, sehingga relevan sebagai pendekatan kesehatan yang komprehensif, preventif, dan bermakna bagi manusia modern.

REFERENSI

- AANP, T. A. A. of N. P. (2011). *Prinsciples of Naturopathic Medicine*. <https://naturopathic.org/page/PrinciplesNaturopathicMedicine>.
- Abu al-Fadhl Jamal al-Din Muhammad ibn Mukrim al-Anshari. (t.t.). *Lisan al-Arab*. Dār Ṣādir.
- Al-Būthī, M. S. R. (1997). *Fiqh al-Sīrah al-Nabawiyyah*. Dār al-Fikr.
- Alfin, N. N. (2025). Thaharah dalam Perspektif Al-Qur'an: Fondasi Kebersihan Jasmani dan Ruhani dalam Kehidupan Muslim. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 3(1), 35–43.
- Al-Ghazali, A. H. (2005). *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn* (Vol. 3). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Marāghī, A. M. (2001). *Tafsīr al-Marāghī* (Vol. 3). Dār al-Ḥadīth.
- Al-Qurthubī, M. ibn A. ibn A. B. al-A. (2006). *Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Rāzī, F. al-D. M. ibn 'Umar ibn Ḥusayn. (2004). *Mafatih al-Ghayb*. Dar al-Fikr.
- Al-Thabarī, M. ibn J. ibn Y. (2002). *Jamī' Al-Bayan 'An Ta'wil Al-Qur'an*. Dar al-Fikr.
- Alzeer, J., Rieder, U., & Hadeed, K. A. (2018). Rational and practical aspects of Halal and Tayyib in the context of food safety. *Trends in Food Science & Technology*, 71, 264–267. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2017.10.020>
- Al-Zuhaili, W. (2009). *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*. Dar al-Fikr.
- Arif, Z., Abdurrahman, A., & Zulfitria, Z. (2021). Kosa Kata Kebaikan dalam Al Quran. *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman*, 3(1), 98–112. <https://doi.org/10.53563/ai.v3i1.49>
- Baehaqi, R., & Fahmi, Y. (2025). Integrasi Al-Qur'an Dan Psikologi. *Tamadduna: Jurnal Peradaban*, 134–149. <https://doi.org/10.29313/tamadduna.v2i2.8457>
- Bradley, R., Harnett, J., Cooley, K., McIntyre, E., Goldenberg, J., & Adams, J. (2019). Naturopathy as a Model of Prevention-Oriented, Patient-Centered Primary Care: A Disruptive Innovation in Health Care. *Medicina*, 55(9), 603. <https://doi.org/10.3390/medicina55090603>
- CDC, C. D. C. (2025). *Are You Up to Date on Your Preventive Care?* <https://www.cdc.gov/chronic-disease/prevention/preventive-care.html>.
- Derysmono, Fajar Arif Rohmatulloh, & Al Kahfi. (2025). Makna Syifa' Dalam Al-Quran (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab Dan Sayyid Quthb). *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 6(1), 16–28. <https://doi.org/10.51875/attaisir.v6i1.584>
- Djuddah, S. M., Abubakar, A., & Mahfudz, M. (2024). Wudhu dalam tinjauan Islam, kesehatan jasmani dan psikis. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 6(1), 134–143.
- Haider, S. M. (2021). *Islamic Perspectives on Mental Well-being*. IIUM Press.
- Halal Food Council USA. (t.t.). *10 Halal Food Safety Terms Decoded*. <https://halalfoodcouncilusa.com/10-halal-food-safety-terms-decoded/>.
- Hasna, A. (2024). Konsep Kesehatan Holistik Dalam Islam. *Jurnal Ijtihad*, 1(2).
- Hidayah, A., & Firdausi, F. (2021). Redefining The Meaning Of Asy-Syifa' In The Qur'an As Qur'anic Healing In Physical Ailments. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 22(1), 255–277. <https://doi.org/10.14421/qh.2021.2201-12>

- Hidayat, T., & Fajri, S. (2025). Integration of Spirituality and Psychology in Islamic Counseling Guidance. *Journal Counseling Care*, 9(2), 75–88.
- Husni, A. S., Bahar, Moh. S., & Harnadi, D. (2025). Purifying the Heart, Unveiling the Truth: Understanding Al-Ghazālī's Epistemology. *Journal of Pesantren and Diniyah Studies*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.63245/jpds.v2i1.32>
- Ibn Katsīr, I. ibn 'Umar. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Dar al-Tayyibah.
- Junoh, N., Mustafa@Busu, Z., Nik Din, N. M., & Duriat, F. (2024). Enhancing Quality of Life Through Taharah Practice in Sunnah From al-Dihlawi's Philosophy. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 9(27), 477–484. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v9i27.5738>
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2015). *Synopsis of Psychiatry* (11 ed.). Wolters Kluwer.
- Ma'rifah, M., Alimuddin, A., & Supriandi, S. (2025). Mental Health in an Islamic Perspective: A Conceptual Analysis of Islamic Education Psychology and Its Implications for the Development of Muslim Personality. *Edusoshum : Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 6(1), 231–243. <https://doi.org/10.52366/edusoshum.v6i1.244>
- Marmot, M., & Bell, R. (2019). Social determinants and non-communicable diseases: time for integrated action. *BMJ*, l251. <https://doi.org/10.1136/bmj.l251>
- Martini, F. H., & Nath, J. L. (2021). *Fundamentals of Anatomy & Physiology* (12 ed.). Pearson Education.
- Mildan, Abd. R., & Khulasoh, S. (2024). Fitrah Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan Islam. *Permata : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.47453/permata.v5i2.3029>
- Mughniyya, M. J. (t.t.). *Taharah, Ritual Purity*. <https://al-islam.org/five-schools-islamic-law-muhammad-jawad-mughniyya/1-taharah-ritual-purity?utm>.
- Mu'jizat, M. M. G., & Sohrah. (2024). Konsep Kesehatan Jiwa dalam Al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir Tematik). *Jurnal Diskursus Islam*, 12(2), 322–337. <https://doi.org/10.24252/jdi.v12i2.52870>
- Mulya, B. (2025). Efek Psikologis Pembacaan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Di Era Digital. *Nihayah: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 288–300.
- Najāti, M. 'Uthmān. (2003). *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs* (2 ed.). Dār al-Syurūq.
- Nugraheni, F. S., & Hayati, M. (2025). Integrasi Perspektif Islam tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani: Kajian Konseptual. *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*, 4(3), 451–466.
- Nurwahidah, D., Masripah, & Rismayanti, S. (2024). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Mufasssir: Jurnal Ilmu Alquran, Tafsir Dan Studi Islam*, 6(2), 134–145.
- Önsüz, Ü., & Adıgüzel Önsüz, C. (2023). Naturopathy in the Management of Chronic Diseases. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 4(2), 87–97. <https://doi.org/10.53445/batd.1254257>
- Pizzorno, J., & Murray, M. (2020). *Textbook of Natural Medicine* (5 ed.). Elsevier.
- QAC, T. Q. A. C. (t.t.-a). *Quran Dictionary* - ر • ه. <https://corpus.quran.com/qurandictionary.jsp?q=Thr&utm>.
- *Quran Dictionary* - ب ي ه. <https://corpus.quran.com/qurandictionary.jsp>.
- Qamar, S., Thulfitriah B, N., Ahmad, L. O. I., & Abubakar, A. (2023). Hidup Sehat Bersama Al-Quran (Telaah Tematik Ayat-ayat tentang Kesehatan). *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 7(1), 65. <https://doi.org/10.29240/alquds.v7i1.4797>

- QGP, Q. G. P. (2025). *Surah Al-Imran Ultimate Dictionary: Key Arabic Terms Explained*. <https://thelastdialogue.org/surah-resources/surah-ale-imran-glossary/>.
- Ridwan, R., Achmad Abubakar, & Aisyah Arsyad. (2024a). Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16(2), 222–238. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v16i2.1325>
- Ridwan, R., Achmad Abubakar, & Aisyah Arsyad. (2024b). Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16(2), 222–238. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v16i2.1325>
- Romdon, M. R. (2025). Tafsir Mauḍu'i Sebagai Pendekatan Penelitian Kualitatif (Teori Dan Aplikasi). *Al-Wajih: The Journal of Islamic Studies*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/10.54213/alwajih.v2i1.634>
- Sadowski, A., Garofalo, L., Welsh, A., & Bradley, R. (2022). Naturopathic Doctors: An Underutilized Resource of Whole Health Delivery in Primary Care. *Global Advances in Health and Medicine*, 11. <https://doi.org/10.1177/2164957X221079787>
- Saefullah, A. S. (2024). Ragam Penelitian Kualitatif Berbasis Kepustakaan Pada Studi Agama dan Keberagamaan dalam Islam. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 195–211. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1428>
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Sholihudin. (2025). Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Bimbingan Konseling Islam: Pendekatan Spiritual Terhadap Kesehatan Mental. *Multidisciplinary Journal of Islamic Studies*, 01, 120–133. <https://doi.org/10.64131/ahad.v1i3.25>
- Sunardi, S., Ummatin, K., & Ubaidillah, Z. (2017). The Use of Tayammum Pack to Reduce Number of Bacterial Colonies. *Proceedings of the Health Science International Conference (HSIC 2017)*. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.20>
- Sung, K., & Lee, S. (2025). Social determinants of health and type 2 diabetes in Asia. *Journal of Diabetes Investigation*, 16(6), 971–983. <https://doi.org/10.1111/jdi.70024>
- Tajudeen, A. L. (2020). Halal Certification of Insect-Based Food: a critique. *International Journal of Islamic Business Ethics*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.30659/ijibe.5.2.100-112>
- Tamimah. (2025). Halalan Thayyiban Sebagai Landasan Konsumsi Dalam Mencapai Maqasid Syariah. *Tashfir Terateks : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Syariah*, 1(1), 110–126.
- Wade, D. T., & Halligan, P. W. (2017). The biopsychosocial model of illness: a model whose time has come. *Clinical Rehabilitation*, 31(8), 995–1004. <https://doi.org/10.1177/0269215517709890>
- Wulan, S. R. (2025). Konsep Keseimbangan (Mīzān) dalam Islam sebagai Dasar Pembangunan Berkelanjutan. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(6), 526–532.
- Zakia, A. Z., Maryatul kibtiyah, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, & Ahmad Zidni Ilman. (2024). Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 109–131. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>
- Zaleha, S., Risnawati, R., & Yusrianto, E. (2025). Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi dan Stres: Studi Integrasi Agama dan Ilmu Psikologi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 10(1), 65–83. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2025.vol10\(1\).20280](https://doi.org/10.25299/althariqah.2025.vol10(1).20280)