

Solusi Pencegahan dan Pengobatan Covid-19 Perspektif Al-Qur'an

Oleh:

Venny Zulmiani, Bukhori Abdul Shomad dan Yusuf Baihaqi
Vennyzulmiani1@gmail.com, buchoriabdulsomad@radenintan.ac.id dan
yusuf.baihaqi@radenintan.ac.id

Pascasarjana UIN Raden Intan Lampung

A. Pendahuluan

Al-Quran sebagai pedoman hidup manusia di dalamnya memuat banyak hal dalam urusan kehidupan ini, termasuk di dalamnya mengenai ilmu pengobatan dan kefarmasian yang menggunakan bahan-bahan alami. Dengan mengkaji Al-Quran dan Hadis secara mendalam akan membuktikannya secara ilmiah potensi luar biasa yang berhubungan dengan pengobatan tradisional dengan menggunakan bahan-bahan alam, sehingga manusia yang mendalami, meneliti dan mengembangkan pemahaman Al-Quran dengan sarana ilmu pengetahuan dan teknologi akan mengakui kebesaran Allah Swt.¹

Periode awal tahun 2020 dunia telah digoncangkan dengan adanya suatu virus covid-19 yang menjadi wabah global dari virus baru. Pandemi terjadi ketika virus baru muncul yang dapat menginfeksi manusia dan menyebar dari manusia ke manusia dengan cara yang cepat dan berkelanjutan. Sangat sedikit manusia yang memiliki kekebalan terhadap virus pandemik karena itu baru bag manusia, dan vaksin mungkin tidak tersedia secara luas. Seringkali karakteristik virus tidak terdefinisi dengan baik, dan tingkat infeksi akan tergantung pada apakah manusia memiliki kekebalan terhadap virus tersebut, serta kondisi kesehatan, usia, dan komorbiditas dari orang yang terinfeksi. Pada bulan Desember, 2019, serangkaian kasus pneumonia yang penyebabnya

¹Hendri Wasito,
"Meningkatkan Peran Perguruan Tinggi melalui Pengembangan Obat Tradisional". *Mimbar*, Vol
XXIV No 2. Juli-Desember 2008.9

tidak diketahui muncul di Wuhan, Hubei, Cina, dengan gambaran klinis sangat menyerupai virus pneumonia. Setelah dilakukan uji laboratorium yang diambil dari sampel saluran pernapasan menunjukkan adanya corona virus baru, yang diberi nama novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) atau yang lebih dikenal dengan sebutan COVID-19. Pada bulan Desember tersebut ditemukan lebih dari 800 kasus yang dinyatakan terinfeksi, termasuk pada pekerja jalanan kesehatan yang telah diidentifikasi di Wuhan, dan beberapa kasus yang di provinsi lain di Cina, Thailand, Jepang, Korea Selatan, dan AS.²

Data Pusat Krisis Kesehatan (PKK) Kemenkes RI sampai tanggal 13 April 2020 Indonesia terkonfirmasi ada 4.557 kasus, meninggal 399, dan sembuh 380 orang. Padahal pada tanggal 3 Maret 2020 ketika ditemukan pertamakalinya ada 2 kasus terinfeksi corona virus (COVID-19) dan dua orang tersebut telah dinyatakan sembuh. Jumlah kasus yang dikonfirmasi terus tumbuh secara eksponensial, WHO menandai peristiwa monumental ini dengan mengingatkan semua negara dan komunitas bahwa melakukan kegiatan pencegahan dan pengendalian yang kuat agar dapat secara signifikan memperlambat atau menghentikan penyebaran virus ini.

Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN) melaporkan bahwa hingga 3 Januari 2021 telah terdapat 765.350 kasus Covid-19 yang dikonfirmasi positif, termasuk 22.734 kematian di Indonesia. Berbagai cara diupayakan untuk mencegah terpaparnya virus corona ini, salah satunya dengan menjaga sistem imun. Penyebaran virus bergantung pada tingkat kekebalan tubuh seseorang. Apabila sistem imun menurun, seseorang akan lebih berisiko terserang virus. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh

² Pramana, Cipta. (2020). Siapa yang Dokter menghadapi Pandemi akibat Covid-19. Doi 10.13140/RG.2.2.35338.62402.

hKementerianKesehatanpada tahun2018 memaparkan bahwa cukup banyak masyarakat Indonesiamengalamigangguan kesehatan yang fatal ketikat erinfeksi virus corona akibat dari pola makan yang tidak sehat.³

Oleh sebab itu, salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan ketahanan masyarakat, melalui kesehatan tubuh perorangan. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan dan ramuan herbal (obat tradisional).⁴

Usaha pengembangan terhadap bahan alam, baik tumbuhan maupun bahan lainnya sebagai obat tradisional, dapat dikembangkan melalui kebiasaan masyarakat dalam pemanfaatan bahan alam untuk pengobatan dan menjaga kesehatan atau melalui penelitian terhadap bahan-bahan alam baru yang diprediksikan memiliki khasiat sebagai obat.

Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk pengembangan obat tradisional di Indonesia adalah dengan menggali bahan-bahan alam yang telah disebutkan dalam Al-Quran dan Hadis seperti kurma, jinten hitam, madu, zaitun, jahe, dan beberapa bahan alam lainnya.⁵ Bahan-bahan alam tersebut yang harus dikembangkan sebagai obat tradisional adalah bahan-bahan alam yang terdapat di dalam Al-Quran dan hadis yang beberapa di antaranya merupakan bahan alam yang banyak dimiliki oleh Indonesia, sehingga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesiasecara luas.

Penelitian dilakukan dengan cara menggali ayat-ayat al-Qur'an yang menerangkan tentang makanan yang berkhasiat obat, dengan menggunakan metode maudhu'i (tematik), yakni metode tafsir dengan cara

³ Humas UNS. 2020. Pola Makan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas saat Terserang Covid-19. <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pola-makan-sehat-dan-bergizi-untuk-meningkatkan-imunitas-saat-terserang-covid-19.html>. Diakses pada 2020/01/03.

⁴ Tim Penyusun, Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 di Indonesia (Jakarta: BPOM RI, 2020), hal. 3.

⁵ Wasito, H. dan Herawati, D. *Etika Farmasi dalam Islam*, (Graha Ilmu, Yogyakarta, 2008).

menggunakan ayat-ayat yang berkaitan dengan penelitian penulis untuk kemudian dijelaskan dan tren tafsir sains untuk membuktikan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an tidak bertentangan dengan sains modern. Al-Qur'an disebut juga ayat qauliyah (tanda kekuasaan yang tertulis) senantiasa menyeru manusia untuk bertafakur merenungi ayat kauniyah (tanda kekuasaan Allah yang tercipta, dalam hal ini adalah tanaman obat). Dengan bantuan ilmu-ilmu serti didorong oleh semangat dan sikap rasional, maka sunnatullah dalam wujud keteraturan di alam ini tersingkap.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai isolasi pencegahan dan pengobatan covid-19 perspektif al-qur'an

B. Pembahasan

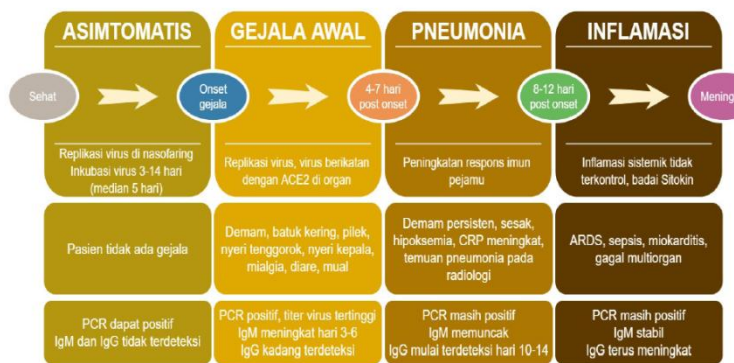
1. Covid-19 Perspektif Medis dan Al-Qur'an

Coronavirus dalam kacamata ilmu medis merupakan tipe virus RNA yang berukuran partikel 120-160 nm. Pada awalnya virus ini menginfeksi hewan seperti kelalawar dan unta. Ini bukan merupakan kasus infeksi coronavirus pertama, ada 6 jenis coronavirus yang menginfeksi manusia sebelum COVID-19 yaitu, *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *bethacorona virus HKUI*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV)*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)*⁶. Berdasarkan hasil filogenik menunjukkan bahwa virus penyebab COVID-19 sama dengan subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah SARS pada 2002-2004 lalu, yaitu *sarbecovirus*. Oleh

⁶Riedel, S., Morse, S. A., Mietzner, T., & Miller, S. (). *Jawetz, Melnick, & Adelberg's Medical Microbiology. 28th ed.* (New York: Mc Graw Hill Education/Medical, 2019)

karena itu, *international Commite on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama *SARS-VoV-2*.⁷

Manifestasi klinis dari pasien COVID-19 memiliki spektrum yang cukup luas, seperti tanpa gejala (asintomatik), gejala ringan, pneumonia, pneumoia berat, ARDS, sepsis, sampai syok sepsis. Apabila dibuat sebarannya maka sekitar 80% kasus ringan atau sedang, 13,8% sakit berat, dan 6,1% pasien kritis, namun untuk sebaran yang tanpa gejala belum diketahui. ⁸ Gejala-gejala yang ditunjukkan pasien SARS-CoV-2 yang sering terjadi ialah demam, batuk, kering, dan fatigue, gejalalain yang ditunjukkan seperti batuk produktif, sesak napas, sakit tenggorokan, nyeri kepala, mialgia/artralgia, menggigil, mual/muntah, kongesti nasal, diare, nyeri abdomen, hemoptosis, dan kongesti konjungtiva.⁹Gambar 1 dan gambar 2 menunjukkan perjalanan penyakit pasien COVID-19 yang berat dan onset teradinya gejala dari tinjauan pustaka oleh Adityo Susilo,dkk.¹⁰



Gambar 1. Skema perjalanan penyakit COVID-19

Demam	Durasi demam: 4-13 hari (median 10 hari)										
Batuk	Durasi batuk: 12-23 hari (median 19 hari), pasien dapat masih batuk saat discharge										
Sesak											Sesak mulai hari 3-8
Pneumonia											Pneumonia mulai hari 3-7
ARDS											ARDS muncul mulai hari 8-12
Miokarditis											Muncul hari 10-17
Acute Kidney Injury											Muncul hari 13-19
											Median waktu dari onset gejala hingga meninggal: 18,5 hari (15-22)

⁷Gorbalenya AE, B. S. (2020). The species *Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus*: Classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiol.* DOI: 10.1038/s41564-020-0695-z.

⁸World Health Organization. (2020). *Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Geneva: World Health Organization.

⁹Ibid.

¹⁰Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Satoso, W. D., Yulianti, M., & et al. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7(1), 50-51.

Gambar 2. Skema perjalanan penyakit COVID-19

Sedangkan covid-19 dalam Al-Qur'an Konteks sekarang dengan adanya virus corona adalah salah satu cobaan. Setiap orang dibuat takut dan khawatir karena penyebaran virus Covid-19. Oleh karena itu, sikap yang dapat diambil yaitu meyakini jika virus merupakan makhluk Allah yang tunduk dan taat atas perintah Allah Swt. Dengan begitu ada Yang Maha Kuasa dibalik semua kejadian di muka bumi ini. Sikap yang selanjutnya sama dengan apa yang sudah dianjurkan oleh Rasulullah Saw.¹¹

Di dalam al-Qur'an pun dijelaskan bagaimana cara kita menyikapi musibah wabah seperti ini, salah satunya yaitu sabar. Sabar merupakan separuh iman, rahasia kebahagiaan manusia, merupakan sumber kekuatan dikala sedang tertimpa cobaan, dan merupakan bekal seorang Mukmin saat terjadi berbagai bencana dan fitnah yang berkelanjutan, dan merupakan senjata seorang sufi melawan hawa nafsunya.¹²

Corona virus ini merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit dari gejala ringan hingga berat.¹³ Berita mulai muncul pada akhir Desember 2019 mengenai virus yang mengkhawatirkan menyebar, para ahli kesehatan meningkatkan

¹¹ Tasri Tasri, "HIKMAH DI TENGAH WABAH VIRUS CORONA DALAM TINJAUAN HUKUM ISLAM," Qiyas: Jurnal Hukum Islam Dan Peradilan 5, no. 1 (2020).

¹² Wahyu Khaidir Ali, "TAFSIR AYAT-AYAT SABAR (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Misbah Dan Implementasinya Terhadap Bunuh Diri Di Indonesia)" (IAIN, 2020)

¹³ Isbaniyah, Saputro, and Sitompul, Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (Covud-19)

kesiagaan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan menetapkan tahap ‘darurat kesehatan global’.¹⁴

Menurut konsepsi al-Qur’an, tidak satu pun manusia sepanjang hidupnya yang terbebas dari ujian/cobaan Allah. Firman Allah SWT:

﴿تُرْجَعُونَ وَإِلَيْنَا فِتْنَةٌ وَالْخَيْرُ بِالْشَّرِّ لَوْلَا كُمْ الْمَوْتِ ذَائِقَةُ نَفْسٍ كُلِّ﴾

Artinya: *Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). dan hanya kepada kamilah kamu dikembalikan.* (Q.S. Al-Anbiyā’ (21): 35)

Kemudian Allah Swt berfirman dalam Surat al-A’raf (7):168:

﴿بِالْحَسَنَاتِ وَبَلَوْنَاهُمْ ذَلِكَ لَدُونِ وَمِنْهُمْ الصَّالِحُونَ مِنْهُمْ أُمَّمَّا الْأَرْضِ فِي وَقَطَعْنَاهُمْ
﴿يُرْجَعُونَ لَعَلَّهُمْ وَالسَّيِّئَاتِ﴾

Artinya: *dan Kami bagi-bagi mereka di dunia ini menjadi beberapa golongan; di antaranya ada orang-orang yang saleh dan di antaranya ada yang tidak demikian. dan Kami coba mereka dengan (nikmat) yang baik-baik dan (bencana) yang buruk-buruk, agar mereka kembali (kepada kebenaran).* (Q.S. Al-A’raf (7):168).

Sebagai orang yang beriman dengan memahami pengertian tafakur dan juga pendidikan Islam diatas untuk menghadapi Corona Virus Covid-19, yang termasuk virus pertama yang ditemukan di Wuhan Cina pada Desember 2019. Kita dapat bertafakur dengan kisah-kisah yang terjadi ketika zaman kekhalifahan Umar bin Khattab.¹⁵

Al-Qur’an mengungkapkan kisah ini agar dapat dijadikan sebagai peringatan dan pelajaran bagi semua orang yang beriman. Hikmah dalam cobaan musibah yang dapat diambil ini adalah:

- a. Allah Swt memberi rahmat serta pertolongan kepada hamba-Nya yang mukmin, bertakwa, saleh dan sabar.

¹⁴ A Ibrahim Almuttaqi, “Kekacauan Respons Terhadap COVID-19 Di Indonesia,” The Insights 13 (2020).

¹⁵ Nawal El Zuhby, “Tafakur Pandemi Covid-19 Perspektif Pendidikan Islam,” Fikroh: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam 14, no. 1 (2020): 13–27.

- b. Orang-orang yang mukmin pun tidak luput dari cobaan berat ataupun ringan, sebagai ujian bagi mereka.
- c. Orang yang beriman tidak boleh berputus asa dari Rahmat Tuhan-Nya.
- d. Pelajaran agar orang-orang senantiasa menjaga dirinya, serta kebersihan, kesehatan pada dirinya dan sekitarnya.

2. Pencegahan Covid Perspektif Medis dan Al-Qur'an

Pencegahan covid-19 secara medis, Sampai dengan saat ini belum ditemukan obat untuk menyembuhkan COVID-19. Sehingga diperlukan upaya pencegahan dari setiap individu dalam menghadapi pandemi ini. Telah banyak yang dilakukan peneliti untuk menyelesaikan masalah ini seperti pembuatan vaksin yang berguna membuat imunitas dan mencegah.¹⁶ Selain itu diperlukan pula kesadaran setiap individu untuk memutus penyebaran COVID-19 seperti deteksi dini dan melakukan isolasi, menerapkan higiene, sering mencuci tangan, melakukan disinfeksi, menggunakan alat pelindung diri, dan mempersiapkan daya tahan tubuh yang baik.

Telah banyak literatur yang berusaha menjelaskan upaya yang dapat memperkuat daya tahan tubuh terutama pada saluran infeksi pernapasan. Diantaranya seperti, berhenti merokok & konsumsi alkohol, memperbaiki kualitas tidur, dan mengkonsumsi suplemen. Berhenti merokok dapat menurunkan resiko terjadinya infeksi saluran pernapasan atas dan bawah karena dapat menurunkan fungsi proteksi epitel saluran napas, makrofag alveolus, sel dendritik, sel NK, dan sistem imun adaptif serta dapat meningkatkan virulensi mikroba dan resistensi bakteri.¹⁷

Berdasarkan meta analisis dan telaah sistematis menunjukkan bahwa alkohol berhubungan dan dapat meningkatkan resiko

¹⁶Shang , W., Yang, Y., Rao, Y., & Rao, X. (2020). The outbreak of SARS-CoV-2 pneumonia calls for viral vaccines. *NPJ Vaccines*, 18.

¹⁷Feldman, C., & Anderson, R. (2013). Cigarette smoking and mechanisms of susceptibility to infections of the respiratory tract and other organ systems. *J Infect*, 169-84.

pneumonia komunitas¹⁸ dan menurunkan fungsi neutrofil, limfosit, silia saluran napas, dan makrofag alveolus.¹⁹ Kurang tidur juga dapat berdampak terhadap imunitas. Gangguan tidur berhubungan dengan peningkatan kerentanan terhadap infeksi yang ditandai dengan gangguan proliferasi mitogenik limfosit, penurunan ekspresi HLA-DR, upregulasi CD14+, dan variasi sel limfosit T CD4+ dan CD8+.²⁰ Mengonsumsi suplemen juga dapat meningkatkan dan mempengaruhi sistem imun.

Rutin berolahraga dan menjaga kebugaran tubuh dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan mempertahankannya sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Perlawanan terhadap penyakit tergantung pada kualitas sistem kekebalan tubuh jika dalam keadaan optimal maka akan terhindar dari penyakit sedangkan apabila menurun maka akan mudah terserang penyakit.²¹ Vitamin dan mineral sangat dibutuhkan untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Karena sebagian besar vitamin dan mineral tidak dapat disintesa oleh tubuh, maka konsumsi makanan beragam dan seimbang sangat dibutuhkan sumber vitamin mineral seperti buah, sayuran dan pangan hewani. Beberapa vitamin dan mineral berperan sebagai antioksidan yang sangat memengaruhi kualitas hidup manusia yang mengandung vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, zat besi dan seng. Zat gizi ini diperlukan dalam sistem pertahanan tubuh karena perannya sebagai zat gizi antioksidan.²²

Kemudian pencegahan covid-19 dalam al-Qur'an, bahwa wabah virus corona memberikan beberapa pelajaran. Pertama, begitu

¹⁸Samokhvalov AV, I. H. (2010). Alcohol consumption as a risk factor for pneumonia: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiol Infect*, 1789-95.

¹⁹Simet SM, S. J. (2015). Alcohol's Effects on Lung Health and Immunity. *Alcohol Res*, 199-208.

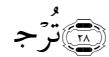
²⁰Roth DE, R. S. (2010). Zinc supplementation for the prevention of acute lower respiratory infection in children in developing countries: meta-analysis and meta-regression of randomized trials. *Int J Epidemiol*, 795-808.

²¹Yulianto, H. (2008). Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh. *Medikora*, 47-65.

²²Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, F. (2013). Peran Beberapa Zat Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indon*, 57-64.

lemahnya manusia di hadapan Allah SWT. Manusia sering merasa hebat dengan ilmu, kekayaan, dan kekuasaan yang dia miliki. Bahkan merasa lebih hebat dan lebih besar dari Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam QS an-Nisa' (4):28 :

عُونَ إِلَيْهِ ثُمَّ يُخَيِّبُكُمْ ثُمَّ يُمَيِّتُكُمْ ثُمَّ فَأَ حَيَاتِكُمْ أَمْوَالَكُمْ وَأَنْتُمْ بِاللَّهِ تَكْفُرُونَ كَيْفَ



Artinya: Allah hendak memberikan keringanan kepadamu[286], dan manusia dijadikan bersifat lemah.(Q.S. An-Nisā' (4):28)

Kedua, setiap pelanggaran terhadap Syariah Islam akan menyebabkan kemudharatan, kerusakan dan kehancuran. Munculnya COVID-19 tidak bisa dilepaskan dari kebiasaan-kebiasaan yang melanggar syariah dalam masalah makanan dan kebersihan. Allah SWT memerintahkan kita untuk hanya memakan makanan yang halal dan thayyib serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Seperti yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadist Nabi tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan dengan diantaranya dengan memakan makanan yang halal dan bergizi serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Sunnah.one, 2020).²³

تَعْبُدُونَ إِيَّاهُ كُنْتُمْ إِنْ اللَّهُ نِعْمَتًا وَأَشْكُرُوا طَيِّبًا حَلَالًا اللَّهُ رَزَقَكُمْ مِنْهَا فَكُلُوا

Artinya: Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah. (QS. An-Nahl(16): 114).

Tidak dapat dipungkiri bahwa Islam selalu menunjukkan keunggulannya sebagai Ad-Din yang sempurna. Setidaknya terdapat 3 wabah yang terjadi di Dunia Islam yaitu: (1) Wabah Amwas di wilayah Syam pada tahun 639 M; (2) Wabah Black Death yang mengepung granada, benteng terakhir umat Islam Andalusia pada abad ke-14; dan (3) Wabah smallpox pada abad 19 yang melanda Khilafah Utsmani.

²³ Sunnah.one. Retrieved April 28, 2020, from Sunnah.one: <https://sunnah.one/>

Kebijakan yang dilakukan yaitu: Pertama, tidak meninggalkan dan tidak memasuki wilayah wabah. Metode karantina sudah diterapkan sejak zaman Rasulullah saw sebagai pencegahan penularan wabah agar tidak meluas. Ketika dikarantina, para penderita dijauhkan dari pemukiman penduduk. Penderita lalu diperiksa secara detail, kemudian dilakukan langkah-langkah pengobatan dengan pantauan ketat. Para penderita diperbolehkan meninggalkan karantina setelah dinyatakan sembuh total. Rasulullah saw bersabda: “Jika kalian mendengar suatu negeri dilanda wabah, jangan kalian memasukinya. Jika wabah itu terjadi di negeri yang kalian berada di dalamnya, janganlah kalian keluar darinya.” (Muttafaq ‘alaih).

Keputusan untuk tetap tinggal atau tidak memasuki wilayah wabah tidak diartikan sebagai menghindar dan berdiam diri menunggu ajal. Namun, selalu berupaya untuk meminimalisasi jumlah korban wabah karena nyawa seorang Muslim sangatlah berharga. Negara juga menjamin pelayanan kesehatan berupa pengobatan dan obat secara gratis untuk seluruh rakyat, mendirikan rumah sakit dan laboratorium pengobatan, dan segala hal yang termasuk kebutuhan asasi rakyat, seperti halnya pendidikan dan keamanan.²⁴

Rasul saw. pun bersabda: “Ṭa’un itu azab yang dikirimkan Allah kepada Bani Israel atau orang sebelum kalian. Jika kalian mendengar Tha’un menimpa suatu negeri, janganlah kalian mendatangnya. Jika Tha’un itu terjadi di negeri dan kalian ada di situ, janganlah kalian keluar lari darinya”. (HR al-Bukhari).

Metode karantina di dalam Negara Islam ini telah mendahului semua negara. Ini pula yang dilakukan oleh Khilafah Umar ra. saat terjadi wabah tha’un pada era kepemimpinannya. Inilah yang seharusnya diteladani oleh para pemimpin Muslim saat menghadapi wabah. Ketika wabah telah menyebar dalam suatu wilayah, Negara

²⁴Shabri, M. *Fatawa al-Ulama haula Virus Corona*. (Kairo: Dar Al-Basyar, 2020).

wajib menjamin pelayanan kesehatan berupa pengobatan secara gratis untuk seluruh rakyat di wilayah wabah tersebut. Negara harus mendirikan rumah sakit, laboratorium pengobatan dan fasilitas lainnya untuk mendukung pelayanan kesehatan masyarakat agar wabah segera berakhir. Negara pun wajib menjamin pemenuhan kebutuhan dasar rakyat, khususnya kebutuhan pangan rakyat di wilayah wabah tersebut. Adapun orang-orang sehat di luar wilayah yang dikarantina tetap melanjutkan kerja mereka sehingga kehidupan sosial dan ekonomi tetap berjalan.

3. Makanan Berkhasiat Obat dalam Al-Qur'an

Proses pencegahan pandemic covid-19 al-Qur'an mempunyai solusi untuk mencegah bahkan untuk memutus rantai covid-19. Al-Qur'an membahas mengenai obat-obatan yang sifatnya herbal yang dapat memberikan efek baik dalam meningkatkan daya imun tubuh, sehingga dapat lebih kuat dalam proses pencegahan covid-19. Diantara makanan yang dijelaskan al-Qur'an yang dipercaya dapat meningkatkan system imun manusia yaitu Madu, kurma, habatusauda, zaitun, dan jahe.

Makanan dalam pendapat ahli gizi adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.²⁵ Kemudian Menurut M. Quraish Shihab dalam bukunya yang berjudul *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudū'i atas Pelbagai Persoalan Umat* berpendapat bahwa Makanan atau ta'am dalam bahasa Al-Qur'an adalah segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi. Karena itu "minuman" pun termasuk dalam pengertian ta'am.²⁶

²⁵ Sunita Al Matsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 3.

²⁶ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'iyat atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), h. 134

Kemudian

menurut ilmu kesehatan yang dimaksud dengan makanan ialah setiap substrat yang dapat digunakan untuk proses di dalam tubuh. Terutama untuk membangun dan memperoleh tenaga bagi kesehatan sel. Agar dapat digunakan dalam reaksi biologis, makanan harus masuk ke dalam sel. Zat makanan yang diperlukan tubuh untuk membangun tubuh, mengatur fungsi tubuh, menggantikan sel-sel yang rusak, membangun protoplasma, menghasilkan energy dan kalor dan melindungi tubuh dari serangan penyakit.²⁷ Berdasarkan penjelasan hal makanan, maka peran makanan dalam membentuk ketahanan tubuh sangat penting.

Makanan berkhasiat obat, maksudnya adalah suatu makanan yang memiliki efek yang baik bagi pengendalian penyakit, dalam hal ini adalah dalam proses pencegahan covid-19. Makanan yang berkhasiat obat dalam penelitian ini terdiri dari madu, kurma, habatusauda, zaitun, dan jahe.

a. Madu

Madu diketahui sebagai minuman yang sangat baik bagi kesehatan manusia. Minuman yang manis dan berbau sedap itu adalah merupakan sumbangan yang tak ternilai dari sebangsa serangga lebah yang lemah, tetapi sangat besar jasanya.

Penyebutan lebah dalam sejumlah ayat Al-Qur'an dengan teliti yang merinci tentang tabiat tingkah laku dan produksinya, kemudian penamaan sebuah surat dengan nama An-Nahl(lebah) tidak hanya menunjukkan penghormatan terhadap lebah sekadar sebuah isyarat dan bukti kemukjizatan belaka. Hal itu karena beberapa pertimbangan. *Pertama*, keterdahuluan Al-Qur'an dalam menyebutkan beberapa rincian tentang dunia lebah dan tempat tinggalnya, sekalipun diketahui pada masa wahyu diturunkan,

²⁷ KusIriantoDanKusnoWaluyo, *GiziDanPolaHidupSehat*, (Bandung:CV. YramaWidya, 2004),h.20.

namun ia tidak dipahami dengan pemahaman mendalam seperti yang dilakukan oleh manusia kontemporer hari ini. *Kedua*, dunia lebah itu luas yang penuh fakta ilmiah yang tabiat aslinya tidak mungkin disingkapkan sepanjang waktu dan ia mampu sepanjang fase sejarah sebagai bahan untuk meyakinkan kebenaran agama ini dan inilah segi lain keajaiban ilmiah Al-Qur'an dalam bidang dunia lebah.²⁸

Surah An-Nahl(16): 69

سِ شِفَاءٍ فِيهِ الْوَلَوْنُهُ مُخْتَلِفٌ شَرَابٌ بَطُونَهَا مِنْ تُخْرُجَ ذُلَّالَ رَبِّكَ سُبُلَ فَأَسْلُكِي الثَّمَرَاتِ كُلِّ مِنْ كَلْبِي

يَتَفَكَّرُونَ لِقَوْمٍ لَا يَذَكُّكَ فِي إِنْ لِلنَّا

Artinya: “Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.”²⁹(QS. An-Nahl(16): 69).

Sebagaimana yang telah diketahui madu dalam pandangan

QS An-Nahl(16): 69 adalah *تُخْرُجَ* yakni cairan yang keluar dari

perut lebah berupa minuman yang mempunyai bermacam-macam warnanya,lagimanis dan lezat yang keluar dari perut lebah. Adapun penyebutan istilah madu pada setiap negaraberbeda-bedakarenabahasayangberbeda,sepertidalambahasaArab madu dikenal dengan istilah dan pada penyebutan bahasaInggris dikenal dengan istilah *honey*walau penyebutannya berbeda maksudnya tetap sama yaknimadu yangdikenal selamaini.

Maksud ayat di atas, dalam Tafsir Al-Qur'an Ibnu Katsir diterangkan bahwa madu lebah itupun tidak sama warnanya dan tidak pula sama rasanya. Dengan berbagai macam warnanya, ada yang putih,

²⁸Ahmad As Shouwy, *Mukjizat Al-Qur'an dan As-Sunnah Tentang Iptek*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), h. 202-203

²⁹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya....* h. 274

kuning, merah, dan warna-warna lainnya yang indah sesuai dengan tempat peternakan dan makanannya, yakni sesungguhnya ilham dari Allah kepada serangga yang lemah ini -yang memerintahkan kepadanya agar menempuh jalan yang telah ditetapkan untuknya seraya memikul tugas mengisap sari buah-buahan, lalu mengumpulkannya dan memprosesnya secara alami menjadi lilin dan madu. Menurut Ibnu Katsir, madu cocok bagi setiap orang, misalnya untuk mengobati dingin, karena madu itu panas.³⁰

Berdasarkan QS. An-Nahl(16): 69) maka dapat dipahami bahwa madu termasuk ke dalam makanan yang memiliki kandungan obat, dikarenakan mempunyai khasiat yang baik bagi kesehatan, yakni dapat memperbaiki dan memperkuat daya tahan tubuh. Hal ini diperkuat dengan adanya hadis yang menyebutkan bahwa madu adalah obat. Dalam sebuah hadits disebutkan:

عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءَيْنِ: العَسَلِ وَ الْقُرْآنِ.

Hendaknya kalian menggunakan dua macam pengobatan yaitu madu dan Al-Qur'an".³¹

Dari hadits tersebut madu merupakan lambang atau perwakilan dari obat-obat alamiah yang ada di bumi dan kita sebagai manusia yang diberikan akal sehat harus dapat menggali obat-obat alamiah yang banyak terdapat di muka bumi ini, bahkan letaknya tidak jauh dari sekitar kehidupan kita. Sedangkan pengobatan dengan menggunakan Al-Qur'an tidak lain adalah memanjatkan do'a dengan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an yang merupakan wahyu Allah SWT dari langit yang diturunkan kepada Rasulullah SAW ke muka bumi.³²

b. Zaitun

³⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hal. 204

³¹Imam Muslim, *Shahih Muslim*, hadits no. 1474

³² Indah Sri Yuliatin dkk, *Menjadi Dokter Muslim.....* h. 3-4

Zaitun merupakan salah satu obat herbal yang dihasilkan dari tumbuhan zaitun. Ayat yang menerangkan tentang zaitun sebagaimana pada Surah An-Nahl (16): 11

الَّذِي فِيهَا الثَّمَرَاتُ كُلِّ وَ مِنْ وَالْأَعْنَابِ وَالنَّخِيلِ وَالزَّيْتُونَ وَالزَّرْعِ بِهِ لَكُمْ يُنْبِتُ
بِتَفَكُّرٍ لِقَوْمٍ لَا يَذَّ

Artinya: *Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, korma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.*(Q.S. An-Nahl (16): 11)

Kosa kata: Yunbitu lakum bih

Yunbitu asal katanya nabata yang artinya tumbuh. Allah menumbuhkan untuk kita tanaman-tanaman dari air hujan. Munasabah ayatnya, Allah menyebutkan nikmat yang dapat dirasakan oleh manusia dipermukaan bumi yaitu nikmat yang mereka peroleh dari binatang yang mencukupkan keperluan hidup manusia, baik untuk makanan maupun dijadikan sebagai kendaraan. Pada ayat-ayat ini, Allah menyebutkan pula nikmat yang diperoleh manusia dari langit berupa hujan, yang dapat dijadikan sebagai minuman dan dapat pula menumbuhkan dan menyuburkan tanaman.³³

Para ahli gizi mengatakan bahwa hanya ada sedikit buah-buahan yang keutamaannya mampu menandingi ketiga jenis buah-buahan yang disebut dalam ayat di atas. Mereka juga mengatakan bahwa minyak zaitun dapat menghasilkan bahan bakar yang sangat baik bagi aktivitas jasmani. Jumlah kalorinya sangat besar dan sangat banyak memberikan energy. Orang-orang yang ingin selalu menjaga kesehatannya, niscaya akan tertarik kepadanya.¹²⁸

³³Kementerian Agama RI, "Al-Qur'an dan Tafsirnya" (Edisi yang Disempurnakan), (Jakarta: Widy Cahaya, 2011), Jil.5.h. 292.

Minyak zaitun sangat baik bagi liver; sementara di saat yang sama, sangat efektif untuk menghilangkan kondisi-kondisi buruk pada ginjal, batu empedu, konsentrasi mineral dalam tubuh, sakit mulas nephritic dan hepatic, disamping itu untuk menghilangkan gejala-gejala sembelit.¹²⁹ Yakni menurunkan air dari langit dan menumbuhkan tumbuhan yang telah disebutkan yang menunjukkan keesaannya, yakni Tuhan yang Maha Esa- tidakkah engkau melihat bahwa sebuah biji apabila ditanamkan ke dalam tanah yang lembab hingga beberapa saat, maka biji itu menjadi mengembang. Kemudian, ia terbelah dan mengeluarkan tunas, lalu muncullah pohon yang menjadi bagian atasnya, sedangkan bagian bawahnya mengakar tembus ke dalam tanah. Kemudian, ia tumbuh semakin tinggi dan bertambah kuat, lalu keluarlah daun-daunan dan bunganya serta kelopak-kelopak yang menjadi cikal bakal buahnya. Selanjutnya, muncullah buahnya berbeda-beda pembawaan, rasa, warna, aroma bentuk dan manfaatnya. Maka barang siapa yang merenungkan kejadian tersebut pasti dapat mengetahui bahwa Tuhan yang dapat melakukan hal itu dan yang jelas pengaruhnya, tiada seorangpun yang menyerupai sifat-sifat kesempurnaannya.³⁴

Berdasarkan ayat tersebut maka dapat dipahami bahwa zaitun merupakan jenis makanan yang berasal dari tumbuhan yang dapat berkhasiat obat. Fungsinya dapat memperbaiki kekurangan mineral dalam tubuh, menyeimbangkan daya tahan tubuh, sehingga zaitun ini dapat digunakan dan dikonsumsi untuk memelihara daya tahan tubuh dalam rangka pencegahan covid-19.

c. Kurma

³⁴Al-'Allāmah Asy-Syaikh Muḥammad Nawawi Al-Jawī, *Tafsir Al-Munīr Marāḥ Labīd* ..., Juz 1, h.450.

Kurma adalah makanan yang sangat ideal, yang mengandung nutrisi esensial lengkap untuk manfaat kesehatan. Kurma banyak disebut dalam Al-Qur'an.

Surah QS. Al-An'ām (6) : 141

أَكُلُهُ مَخْتَلِفًا أَلْوَانًا وَالزَّرْعُ وَالنَّخْلُ مَعْرُوشَتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَتٍ جَنَّاتٍ أَنْشَأَ الَّذِي وَهُوَ
قَعْرُوهَ إِذَا ثَمَرَ إِذَا ثَمَرَ مِنْ كُلِّ أُمَّتٍ شَبِيهِهِ وَغَيْرِ مِثْلِهَا وَالزُّمَانُ وَالزَّيْتُونَ
الْمُسْرِفِينَ تَحِبُّ لِإِنَّهُ تَسْرِفُوا وَلَا حَصَادِهِ يَوْمَ ح

Artinya: Dan dialah yang menjadikan kebun-kebon yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.(QS. Al-An'ām (6) : 141)

Ayat tersebut menerangkan bahwa kurma merupakan tanaman yang berarga sehingga dalam proses panennya dikenakan adanya zakat apabila telah mencapai nishabnya. Kemudian dalam fungsinya terhadap kesehatan kurma memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai penangkal racun, sebagaimana hadis nabi yang artinya: “Barangsiapa mengkonsumsi Kurma Ajwa pada pagi hari, maka pada hari itu ia tidak akan terkena racun dan sihir” (H.R Muslim).

Kurma adalah makanan yang dapat dikonsumsi tanpa mengenal batas usia sehingga bayi yang baru lahir pun dapat diberikan makanan kurma dengan cara syar'i yang diajarkan Rasulullah SAW, yaitu *tahnik*. Metode ini disunnahkan oleh Rasulullah SAW. Tentunya pasti memiliki hikmah dibalik itu.

Mentahnik bayi dengan kurma memiliki banyak manfaat bagi perkembangan bayi dan melindunginya dari berbagai bahan penyakit sehingga membantu bayi dalam penguatan daya tahan

tubuh. Istilah umumnya adalah kurma berperan sebagai vaksin layaknya bayi yang diberi imunisasi. Hal didukung oleh fakta bahwa komposisi buah kurma terdiri atas 70% zat gula, 20% protein, dan 3% lemak. Kurma juga mengandung zat-zat fitokimia seperti polifenol, sterol, tanin, dan karoten yang bertindak sebagai antioksidan yang mampu mencegah pembentukan radikal bebas di dalam tubuh. Kandungan lysin (2000 kali lipat dibanding apel dan pisang) pada Kurma bermanfaat untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

d. Jahe

Jahe merupakan tumbuhan yang sering digunakan untuk campuran pada makanan dan minuman, yang memiliki aroma khas dan berfungsi menghangatkan tubuh. Ayat tentang jahe di sebutkan di dalam surat Al-Insān (79) : 17

﴿ زَجَبِيلاً مِّنْ أَجْهَائِهَا كَانَ كَأْسًا فِيهَا وَدُسْقَوْنَ ﴾

Artinya: di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe. (QS. Al-Insān (79): 17)

Ibnu Jarir berkata bahwa ayat ini turun berkenaan dengan tawanankaum musyrik. Mereka disiksa oleh kaum muslim lalu turunlah ayat ini. Rasulullah kemudian memerintahkan kaum muslim supaya memperlakukan mereka dengan baik.³⁵

Ayat-ayat pada bagian sebelumnya, membagi manusia dalam dua kelompok besar, yang bersyukur dan mentaati Allah serta yang amat kafir dan membangkang perintah-Nya. Setelah menyinggung balasan yang durhaka, kini dirinci-Nya. Nyangajaran bagimereka yang taat guna menimbulkan dorongan yang lebih besar bagimereka untuk mendekat kepada-

³⁵ Al-Qur'andan Terjemah New Cordova, (Bandung: Syamil Qur'an, 2012), h.579.

Nya.³⁶ Hal ini memberikan satu syarat yang jelas tentang kebaikan dan orang-orang saleh, serta menunjukkan bahwa mereka diselamatkan dari siksa buruk dan menyakitkan di akhirat. Mereka diliputi cahaya keindahan Ilahiah dan dipenuhi rasa bahagia.³⁷

Thantawi Jauhari menyebutkan bahwa Surat Al-Insān ini adalah surat madaniyyah, jumlah ayatnya 31, dan diturunkan setelah surat Ar-Rahmān.⁶⁶ Mengenai maksud diturunkannya surat ini Thantawi menjelaskan Dari ketiga tujuan tersebut, potongan ayat 17 terletak pada bagian kedua, yakni ‘Balasan orang-orang yang bersyukur, orang-orang kafir, dan sifat Surga Neraka’. Kemudian Thantawi melanjutkan dengan menafsirkan ayat secara *lafziyahnya* (Mereka diberi) yakni orang-orang yang taat.

Ibnu Katsir memberikan penafsiran pada Al-Insān ayat 17, Tafsir Ibnu Katsir “Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas yang campurannya adalah jahe.” yaitu, kadang-kadang diberikan kepada mereka minuman dari air kapur yang dingin. Namun di lain waktu diberikan kepada mereka minuman dengan campuran jahe *zanjabil* (rempah-rempah) agar seimbang.³⁸

Pada pernyataan jahe mudah dicerna, manis serta enak senada dengan apa yang dikemukakan oleh Evika Sandi dalam bukunya *Rahasia Tumbuhan Berkhasiat Obat*, bahwa jahe mampu membantu pencernaan, karena jahe mengandung enzim pencernaan protease dan lipase, yang masing-masing mencerna protein dan lemak. Mencegah mual karena jahe mampu memblokir serotonin, yaitu senyawa yang dapat menyebabkan perut

³⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, vol. 14, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 656.

³⁷ Allamah Kamal Faqih, *Tafsir Nurul Qur'an*, terj. Rudy Mulyono, (Jakarta: Al-Huda, 2006), h. 50.

³⁸ Muhammad Nasib ar-Rifai, *Kemudahan dari Allah; Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Syihabuddin, jil. 4, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 880.

berkontraksi, sehingga timbul rasa mual, termasuk mual akibat mabuk perjalanan. Membuat lambung menjadi nyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin.³⁹

e. Buah Tin

Tin atau Ara adalah sejenis tumbuhan penghasil buah-buahan yang dapat dimakan yang berasal dari Asia Barat. Nama Tin diambil dari bahasa Arab, juga dikenal dengan nama Ara (buah ara atau pohon ara) sedangkan dalam bahasa Inggris disebut *fig*. Tanaman tin biasanya tumbuh di daerah tropis di dunia. Jenis *Ficus carica* L. merupakan spesies yang banyak diteliti. Spesies ini merupakan spesies dari kawasan Mediterania. Tanaman ini termasuk tanaman yang mampu beradaptasi dengan berbagai macam situasi dan kondisi tempat tumbuh dan memiliki usia hidup yang cukup panjang, sehingga sangat cocok dikembangkan di berbagai lahan pertanian secara luas di berbagai belahan dunia.

Kata Tin diambil dari Buah Tin disebut dalam al-Quran QS. At-Tin (95): 1-2, ayat pertama Yang diiringi dengan kata zaitun ayat kedua dengan menggunakan kalimat qosamatausumpah yang berbunyi:

سَيِّئِينَ وَطُورٍ ۝ وَالزَّيْتُونَ وَالَّتِينِ

Artinya: Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun, dan demi bukit Sinai. (QS. At-Tin (95): 1-2)

Tafsir yang berkembang dikalangan ulama' terhadap QS. At-Tin (95): 1-2 dikemukakan ulama secara beragam. Ada yang mengartikan sebagai tempat tumbuhnya buah Tin yang terletak di dataran Mediterania tempat Nabi Isa dilahirkan sebagaimana dikemukakan Ibnu Katsir.

³⁹Evika Sandi Savitri, *Rahasia Tumbuhan Berkhasiat Obat Perspektif Islam*, (Malang: UIN-Malang Press, 2008.). h.265.

Ibnu Abbas ra menafsirkan At-Tin sebagai gunung Tin yang terletak di Dasmakus sedangkan Zaitun adalah gunung yang terletak di Baitul Maqdis.

Mufasir besar, at-Ṭabari memilih pendapat yang mengatakan bahwa at-tin dan zaitun adalah nama buah dengan alasan bahwa orang-orang Arab tidak mengenal kata zaitun sebagai nama tempat, tetapi mereka mengenalnya dalam arti sejenis tumbuhan atau buah-buahan. Pendapat at-Ṭabari ini disanggah dengan menyatakan bahwa walaupun orang Arab mengenal nama itu sebagai nama tumbuhan atau nama buah, bisa saja nama buah dijadikan nama tempat di mana buah itu tumbuh dalam jumlah yang banyak.⁴⁰

Al Maraghi menafsirkan ayat 1 surah At-Tin yaitu kata At-Tin diartikan sebagai pohon tempat dimana Nabi Adam bernaung takalakeduanyatinggal di dalam surga. Yaitu zaman ketika Nabi Adam dan Hawa menutupi tubuhnya dengan daun Tin. Ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Sayyid Qutb dalam Kitab Tafsir fi zilaliqu'ran bahwa kata at-tin mengandung arti isyarat yang menunjuk kepada pohon Tin tempat Nabi Adam dan istrinya (Hawa) pergi mengambil daun-daunnya untuk menutupi kemaluannya di surga yang mereka tempati sebelum turun ke kehidupan dunia.⁴¹

Buah tin mengandung manfaat antioksidan yang dapat mencegah timbulnya beberapa penyakit. Antioksidan dapat menetralkan beberapa unsur yang merusak (*free radicals*), baik yang dihasilkan di dalam tubuh atau masuk ke dalam tubuh yang berasal dari luar. Kandungan phenol pada buah ara juga tinggi, yang

⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 374.

⁴¹ Budhi Purwanto, *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Berbasis Herbal*, (Yogyakarta: D-Media 2014), h. 78.

berfungsi sebagai antiseptik untuk membunuh mikroba.

4. Korelasi dengan Pencegahan Covid-19

Covid-19 merupakan wabah yang sedang melanda dunia, covid-19 disebabkan oleh virus yang dikenal dengan nama coronavirus disease yang berasal dari Wuhan, Cina. Covid-19 dapat menyerang pada saluran pernafasan manusia menyebabkan infeksi dan bahkan dapat mengakibatkan kematian bagi penderitanya jika imun tubuhnya mengalami penurunan.

Al-Qur'an merespon turut memberikan solusi dalam menghadapi pandemi covid-19, yaitu al-Qur'an mampu memberikan obat yang disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an, baik berupa makanan atau minuman yang memiliki efek baik dalam proses pencegahan covid 19 yaitu dengan membantu meningkatkan imunitas pada tubuh. Sumber Makanan dalam Al-Qur'an terbagi menjadi dua yaitu sumber makanan hewani dan nabati. Sumber-sumber makanan tersebutlah yang menjadi bahan baku dalam mengolah makanan. Terdapat beberapa makanan berkhasiat dalam Al-Qur'an, seperti madu, zaitun, kurma, jahe, dan habbatussauda.

Makanan berkhasiat obat yang ada di dalam Al-Qur'an yaitu madu, zaitun, kurma, jahe, dan buah tin, merupakan makanan yang mengandung obat mengandung antioksidan sehingga dalam fungsinya mampu memperbaiki imun tubuh ketika menurun dan mampu meningkatkan imun tubuh, sehingga dengan mengkonsumsi lima makanan berkhasiat obat tersebut mampu membantu pencegahan covid-19.

Berdasarkan kajian mengenai makanan berkhasiat obat di dalam al-Qur'an, dalam penelitian ini ditemukan lima makanan berkhasiat obat yaitu madu, zaitun, kurma, jahe dan buah tin, kemudian berdasarkan data-data penelitian dan analisis penelitian maka makanan yang berkhasiat obat di dalam al-Qur'an mempunyai korelasi dengan pencegahan covid-19, hal ini bukan sekedar asumsi, akan tetapi juga

didukung dengan beberapa pembuktian riset empirik pada kajian kesehatan.

C. Kesimpulan

Makanan berkhasiat obat yang ada di dalam Al-Qur'an yaitu madu, zaitun, kurma, jahe, dan tin. Madu dijelaskan pada QS. An-Naḥl(16): 69, QS. Al-Baqarah (2): 57, QS. At-Tahrīm (66): 1. Zaitun dijelaskan pada QS. Al-An'ām (6): 99 dan 141, QS. An-Naḥl(16): 11, QS. Al-Mu'minūn (23): 20, QS. An-Nūr (24): 35, QS. 'Abasa (80): 24-32. Kurma dijelaskan pada QS. Al-An'ām (6) : 99, QS. An-Naḥl(16): 11, 67 dan 141, QS. Qof (50) : 9-11, QS. Ar-Rahmān (55): 11, QS. Al-Ra'd (13): 4. Jahe di jelaskan pada Qs. Al-Insān (79): 17 dan Buah tin dijelaskan pada QS. At-Tīn (95): 1-2. kemudian berdasarkan data-data penelitian dan analisis penelitian maka makanan yang berkhasiat obat di dalam al-Qur'an mempunyai korelasi dengan pencegahan Covid-19, hal ini bukan sekedar asumsi, akan tetapi juga didukung dengan beberapa penelitian riset empirik dan uji laboratorium pada kajian medis, menunjukkan bahwa ke lima makanan berkhasiat obat tersebut mampu mengatasi gejala-gejala yang timbulkan adanya infeksi virus covid-19 dan berfungsi untuk memperbaiki imun pada tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- A Ibrahim Almuttaqi, "Kekacauan Respons Terhadap COVID-19 Di Indonesia," *The Insights* 13 (2020).
- Ahmad As Shouwy, *Mukjizat Al-Qur'an dan As-Sunnah Tentang Iptek*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001)
- Allamah Kamal Faqih, *Tafsir Nurul Qur'an*, terj. Rudy Mulyono, (Jakarta: Al-Huda, 2006)
- Al-Qur'an dan Terjemah New Cordova, (Bandung: Syamil Qur'an, 2012)
- Budhi Purwanto, *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Berbasis Herbal*, (Yogyakarta: D-Media 2014)
- Evika Sandi Savitri, *Rahasia Tumbuhan Berkhasiat Obat Perspektif Islam*, (Malang: UIN-Malang Press, 2008.). h.265.

- Feldman, C., & Anderson, R. (2013). Cigarette smoking and mechanisms of susceptibility to infections of the respiratory tract and other organ systems. *J Infect*, 169-84.
- Gorbalenya AE, B. S. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat Microbiol*, DOI: 10.1038/s41564-020-0695-z.
- Hendri Wasito,
 “Meningkatkan Peran Perguruan Tinggi melalui Pengembangan Obat Tradisional”. *Mimbar*, Vol XXIV No 2. Juli-Desember 2008
- Humas UNS. 2020. Pola Makan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas saat Terserang Covid-19. <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pola-makan-sehat-dan-bergizi-untuk-meningkatkan-imunitas-saat-terserang-covid-19.html>. Diakses pada 2020/01/03.
- Isbaniyah, Saputro, and Sitompul, Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (Covid-19)
- Kementerian Agama RI, “*Al-Qur’an dan Tafsirnya*” (Edisi yang Disempurnakan), (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), Jil.5.
- Kusrianto dan Kusno Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, (Bandung: CV. Yrama Widya, 2004)
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 7, (Jakarta: Lentera Hati, 2007)
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudhu’iyah sebagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996)
- Muhammad Nasib ar-Rifai, *Kemudahan dari Allah; Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Syihabuddin, jil. 4, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000)
- Nawal El Zuhby, “Tafakur Pandemi Covid-19 Perspektif Pendidikan Islam,” *Fikroh: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 14, no. 1 (2020): 13–27.
- Riedel, S., Morse, S. A., Mietzner, T., & Miller, S. (). *Jawetz, Melnick, & Adelberg’s Medical Microbiology. 28th ed.* (New York: Mc Graw Hill Education/Medical, 2019)
- Roth DE, R. S. (2010). Zinc supplementation for the prevention of acute lower respiratory infection in children in developing countries: meta-analysis and meta-regression of randomized trials. *Int J Epidemiol*, 795-808.
- Samokhvalov AV, I. H. (2010). Alcohol consumption as a risk factor for pneumonia: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiol Infect*, 1789-95.
- Shabri, M. *Fatawa al-Ulama haula Virus Corona*. (Kairo: Dar Al-Basyar, 2020).
- Shang, W., Yang, Y., Rao, Y., & Rao, X. (2020). The outbreak of SARS-CoV-2 pneumonia calls for viral vaccines. *NPJ Vaccines*, 18.
- Simet SM, S. J. (2015). Alcohol’s Effects on Lung Health and Immunity. *Alcohol Res*, 199-208.
- Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, F. (2013). Peran Beberapa Zat Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indon*, 57-64.

- SunitaAlmatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002)
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Satoso, W. D., Yulianti, M., & et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*; 7(1), 50-51.
- Tasri Tasri, “HIKMAH DI TENGAH WABAH VIRUS CORONA DALAM TINJAUAN HUKUM ISLAM,” *Qiyas: Jurnal Hukum Islam Dan Peradilan* 5, no. 1 (2020).
- Tim Penyusun, *Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 di Indonesia* (Jakarta: BPOM RI, 2020)
- Wahyu Khaidir Ali, “TAFSIR AYAT-AYAT SABAR (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar Dan TafSir Al-Misbah Dan Implementasinya Terhadap Bunuh Diri Di Indonesia)” (IAIN, 2020)
- Wasito, H. dan Herawati, D. *Etika Farmasi dalam Islam*, (Graha Ilmu, Yogyakarta, 2008).
- World Health Organization. (2020). *Report of the WHO-China Joint*. Geneva: World Health Organization.
- Yulianto, H. (2008). Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh. *Medikora*, 47-65.