

Kebersihan Mulut dalam Islam: Antara Hikmah dan Ilmu



Aan Kusmana SKM, MA.Kes

Kebersihan Mulut dalam Islam: Antara Hikmah dan Ilmu

Kebersihan Mulut dalam Islam: Antara Hikmah dan Ilmu

Aan Kusmana SKM, MA.Kes



Kebersihan Mulut dalam Islam: Antara Hikmah dan Ilmu

Penulis:
Aan Kusmana SKM, MA.Kes

Editor:
Erik Santoso

Layouter :
Tim Kreatif PRCI

Cover:
Rusli

Cetakan Pertama : Juli 2025

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025
; 14,8 x 21 cm
ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah menganugerahkan nikmat iman, ilmu, dan kesehatan kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, teladan sempurna dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri.

Buku ini hadir sebagai wujud kepedulian terhadap pentingnya kesehatan mulut dan gigi dalam perspektif Islam. Dalam ajaran Islam, kebersihan merupakan bagian dari iman, dan menjaga kebersihan mulut bukan hanya perkara medis, tetapi juga spiritual. Rasulullah SAW sendiri memberikan perhatian besar terhadap kebersihan mulut melalui praktik penggunaan siwak dan anjuran menjaga kebersihan diri sebelum menjalankan ibadah.

Dengan judul *"Kebersihan Mulut dalam Islam: Antara Hikmah dan Ilmu"*, buku ini mencoba menghubungkan nilai-nilai keislaman dengan kajian ilmiah terkait kesehatan gigi dan mulut. Pembahasan di

dalamnya mencakup pandangan Islam tentang kesehatan, kontribusi tokoh-tokoh kedokteran Muslim, hingga isu-isu kontemporer seperti penggunaan behel, veneer, dan bleaching dalam perspektif syariat.

Kami berharap buku ini dapat menjadi rujukan bermanfaat, tidak hanya bagi kalangan akademisi dan praktisi kesehatan, tetapi juga masyarakat umum yang ingin memahami pentingnya merawat kesehatan mulut sebagai bagian dari ibadah dan aktualisasi iman.

Akhir kata, semoga kehadiran buku ini memberikan pencerahan dan motivasi untuk terus menjaga anugerah Allah berupa kesehatan dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran religius.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB I PENGANTAR PENTINGNYA KEBERSIHAN MULUT DALAM ISLAM	1
BAB II ISLAM DAN KESEHATAN	7
A. Pandangan Islam tentang Kesehatan	7
B. Macam-macam Kesehatan	12
1. Kesehatan Jasmani	12
2. Kesehatan Jiwa (Psikis)	13
BAB III HUBUNGAN AGAMA DAN KESEHATAN	14
BAB IV KESEHATAN GIGI DALAM PANDANGAN AGAMA ISLAM	23
BAB V TOKOH-TOKOH KEDOKTERAN GIGI MUSLIM	26
A. Hunayn Ibnu Ishaq al-Ibadi	27
B. Abu Bakar Muhammad Ibnu Zakaria ar-Razi	28
C. Abu Gaffar Amed Ibnu Ibrahim Ibnu abi Halid al-Gazzar	30
D. Abu al-Qasim Khalaf Ibnu al-Abbas Al-Zahrawi	31
E. Abu- Ali al Husain Ibnu Abdullah Ibnu Sina	34

BAB VI SIWAK WARISAN AJARAN KESEHATAN GIGI	
ROSULLULOH	36
A. Pengertian Siwak	36
B. Pandangan Empat Imam Madzhab	37
C. Sejarah Kayu Siwak	39
D. Klasifikasi Taksonomi Tanaman Siwak	47
E. Kandungan Siwak	48
F. Cara Penggunaan Siwak	50
G. Tehnik memakai siwakSiwak	51
H. Kelebihan dan Kekurangan Siwak	55
 BAB VII ISU KONTEMPORER KESEHATAN GIGI	 57
A. Hukum Bleaching	59
B. Hukum Crown dan Veneer	61
C. Hukum behel/kawat gigi	62
 DAFTAR PUSTAKA	 65
 BIO DATA PENULIS	 72

BAB I

PENGANTAR PENTINGNYA KEBERSIHAN MULUT DALAM ISLAM

Kesehatan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia, sehat secara jasmani dan rohani. Kesehatan merupakan salah satu hak asasi yang fundamental bagi setiap penduduk. Seperti tercantum dalam konstitusi organisasi kesehatan sedunia WHO (*World Health Organization*), bahwa setiap orang berhak memperoleh pelayanan kesehatan. Menurut Depkes RI (2007) kesehatan sangat penting bagi kehidupan sehingga kesehatan harus dijaga dan dilindungi dari berbagai ancaman penyakit serta masalah kesehatan lainnya (Rahaju, 2013).

Kesehatan merupakan kenikmatan dan karunia dari Allah SWT yang sangat berharga tidak dapat dibandingkan dengan kekayaan materi apapun. Kesehatan bukanlah segalanya tetapi segala sesuatu akan kurang berarti tanpa kesehatan. Harfindo (2018) mengungkapkan, sehat itu mahal tetapi peringatan itu belum maksimal, sebab nyatanya masih banyak orang

yang mengabaikan kesehatan, mereka justru baru menyadari berharga sehat itu ketika jatuh sakit. Seorang dokter bernama Herophilus yang hidup sekitar

323 SM yang mengatakan bahwa, ketika tidak ada kesehatan, kearifan dengan sendiri tidak akan tercapai, seni tidak akan muncul, kekuatan akan sirna, kekayaan menjadi tidak berguna, dan kecerdasan tidak akan bisa dipraktikkan. Sehat merupakan hal yang sangat penting agar seseorang mampu menikmati hidup ini. Sarana dan fasilitas didalam tubuh manusia, mulai dari kepala hingga kaki merupakan anugerah Allah yang luar biasa. Dengan sarana dan fasilitas tubuh itu manusia dapat menjalankan fungsinya sebagai khalifah Allah, agar dapat memanfaatkan seluruh potensi yang diberikan Allah dimuka bumi ini dengan baik dan sempurna. Salah satu sarana yang sangat penting di dalam tubuh manusia adalah gigi (Bisri dkk, 2007).

Setiap orang memiliki gigi dan hampir tidak ada satu pun manusia yang tidak diberi atau dianugrahi gigi. Gigi manusia tersusun dengan rapih dan indah, yang membuat pemiliknya berpenampilan gagah, cantik dan menarik. Gigi adalah tulang keras dan kecil-kecil

berwarna putih yang tumbuh tersusun dan berakar didalam gusi memiliki fungsi untuk menggigit dan mengunyah (KBBI, 1989).

Penelitian membuktikan bahwa prevalensi penyakit yangterkait dengan personal hygiene (pemeliharaan kebersihan perorangan), terutama pada oral hygiene (kesehatan gigi) masih cukup tinggi (Rahaju, 2013). Islam jauh-jauh hari sudah menegaskan pentingnya menjaga kebersihan gigi (mulut) yang tertuang dalam hadist dan kitab-kitab karya ulama terdahulu.

Sebagaimana ditegaskan Rasulullah dalam sebuah hadist, *“Seandainya tidak memberatkan umatku, niscaya aku perintahkan mereka untuk bersiwak setiap kali melakukan wudhu.”* (HR. Al Bukhari dan Muslim) ini menandakan bahwa Islam tidak menyepelekan urusan kesehatan gigi (Nismal, 2018).

Pandangan Islam menjelaskan, semua anugrah Allah kepada manusia harus dijaga dan dipelihara dengan baik agar anugrah itu dapat berumur panjang dan dapat difungsikan dalam waktu yang lama. Semua makanan yang masuk kedalam perut manusia harus

terlebih dahulu melewati gigi. Gigi menjadi alat yang penting bagi manusia untuk mengunyah makanan sebelum makanan itu masuk kedalam tubuh. Mengunyah makanan dengan baik akan sangat membantu pencernaan melaksanakan tugasnya mengolah makanan sebelum sari-sari dari makanan itu dialirkan ke seluruh tubuh melalui aliran darah (Soofi MA, 2012).

Islam menyadari bahwa mulut merupakan pintu masuk berbagai penyakit yang bersumber dari makanan yang kita makan setiap hari. Gigi dan mulut adalah awal mula segala pencernaan. Seperti yang telah di tulis oleh Itjningsih (1991) gigi adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi untuk mencerna makanan, gigi berperan juga sewaktu berbicara, karena itulah gigi sangat berhubungan dengan organ tubuh lainnya. Banyak orang tidak menyadari bahwasanya sakit gigi bisa memicu timbulnya penyakit lain yang berbahaya, dan inipun sangat berpengaruh pada ibadah kita pada Allah Yang Maha Esa. Hakikatnya manusia tidak dapat beribadah secara maksimal apabila terkendala oleh masalah kesehatan, oleh karena itu kesehatan

merupakan suatu hal yang sangatlah penting untuk mendapat perhatian. Sabda Rasulullah yang menyatakan bahwa “mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disayangi Allah daripada mukmin yang lemah”

Gigi manusia penting dipelihara dan dijaga dengan baik, Rasulullah memberikan atensi khusus kepada upaya pemeliharaan gigi, dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh 6 perawi terkenal, kecuali bukhari, melalui Abu Hurairah, Rasulullah bersabda “jika aku tidak memberatkan umatku, maka aku akan memerintahkan mereka untuk bersiwak pada setiap kali hendak melakukan shalat” (Nata, 2004) Seseorang ketika hendak menghadap kepada Tuhannya harus bersih dari segala kotoran jasmaniah maupun rohaniyah, dari sisi jasmani ialah membersihkan mulut dari bau yang tidak sedap dengan cara menyikat gigi, sedangkan dari sisi rohaniyah membersihkan diri dari kata-kata buruk. Dengan demikian seseorang yang menghadap kepada Allah pada waktu melakukan shalat tetap dalam keadaan bersih secara lahir dan bathin (Bisri, 2007).

Penulis ingin menguraikan secara tekstual atau mengungkapkan kesehatan gigi dalam pandangan islam, sehingga kita dapat mengetahui. Sesungguhnya islam sangat memperhatikan kesehatan salah satunya kesehatan gigi, sebagaimana ada sebuah anjuran dari Rasulullah kepada umatnya agar senantiasa bersiwak baik akan berwudhu atau ketika akan mengerjakan shalat.

BAB II

ISLAM DAN KESEHATAN

A. Pandangan Islam tentang Kesehatan

Islam sangat memperhatikan terkait kesehatan dengan cara menganjurkan untuk menjaga dan memperhatikan kesehatan yang telah dimiliki setiap orang, anjuran untuk menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan tindakan preventif (pencegahan) dan resepsif (pelayanan penyakit atau pengobatan). Secara preventif, perhatian Islam terhadap kesehatan bisa dilihat dari perintah yang secara bersungguh-sungguh terhadap kebersihan. Salah satunya Islam mengajarkan kebersihan gigi dan mulut (Wahyudi, 2015).

Menurut Shihab (2011), ada dua istilah yang berkaitan dengan kesehatan yang sering digunakan dalam kitab suci, yaitu “sehat” dan “afiat” yang jika diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hambaNya. Kata sehat dalam bahasa Arab di sebut “as-sihhah” atau yang diartikan dengan keadaan baik, bebas dari penyakit dan kekurangan serta dalam keadaan normal (Muchlis, 2012).

Ditinjau dari sisi keyakinan atau budaya serta nilai-nilai atau norma dalam kehidupan, agama dapat menjadi salah satu unsur penting dalam meningkatkan sikap, motivasi dan perilaku seseorang sesuai dengan kepercayaan yang dianutnya. Sebagai muslim seyogyanya kita mempunyai perilaku kesehatan yang baik karena dalam islam terdapat ajaran yang menganjurkan agar umatnya senantiasa mengamalkan kebersihan, tidak hanya kebersihan pribadi tetapi juga kebersihan lingkungan yang akan membentuk kehidupan sejahtera lahir dan batin (Bisri, 2007).

Ayat Al-Qur'an menyampaikan cara untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, antara lain seperti disebutkan dalam surat Al-Baqarah [2]: 222:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya: “Sesungguhnya Allah mengasihi orang yang banyak bertaubat dan mengasihi orang-orang yang senantiasa menyucikan diri” yang mengingatkan manusia agar selalu menjaga kebersihan dan kesucian (Q.S Al-Baqarah: 222).

Setiap firman Allah SWT pasti terdapat maksud dan tujuan yang akan disampaikan sehingga apabila manusia mematuhi atau menjalankannya pasti akan mendapatkan manfaat. Makna dari menyucikan diri dalam ayat ini tidak semata-mata kebersihan jasmani tetapi juga kebersihan rohani atau batin dari perbuatan tercela, munkar dan zalim. Kesempurnaan kualitas hidup manusia akan semakin nyata bila mempunyai keseimbangan antara kebersihan jasmani dan rohani. Namun pada kenyataannya kecenderungan yang ada, manusia lebih mementingkan kebersihan jasmani dari pada rohani. Kebersihan jasmani adalah bebas dari kotoran ataupun penyakit termasuk bebas dari penyakit rongga mulut atau gigi.

Seseorang akan merasa malu bila terlihat kotor jasmaninya karena akan dianggap sebagai orang yang tidak memperhatikan kebersihan dirinya, sedangkan untuk kebersihan rohani tidak ada orang lain yang tahu selain diri sendiri (Rahaju, 2013).

Menjaga kebersihan atau kesucian rohani adalah salah

satu cara mengukur potensi kepedulian masyarakat untuk menerapkan niat dan motivasi dalam menjalankan kehidupan yang nyaman dan juga menjadi bentuk perwujudan keteguhan iman seseorang kepada Allah SWT. Beberapa hadis Nabi Saw. yang berkaitan dengan kebersihan seperti diriwayatkan oleh Tirmizi.

عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ , عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ, نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ, كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ, جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ, فَتَنْظِفُوا أَفْيَيْتَكُمْ (رواه الترمذی)

Artinya: “Diriwayatkan dari Sa’ad bin Abi Waqas dari Bapaknya, dari Rasulullah SAW.: “Sesungguhnya Allah SWT itu suci yang menyukai hal-hal yang suci, Dia Maha Bersih yang menyukai kebersihan, Dia Maha Mulia yang menyukai Kemuliaan, Dia Maha Indah yang menyukai keindahan karena itu bersihkanlah tempat-tempatmu” yang pada intinya menyatakan bahwa kebersihan, kesucian dan keindahan adalah sesuatu yang disukai oleh Allah Swt. Sehingga apabila manusia melakukan perbuatan yang disukai tentu akan mendapatkan nilai pahala dari Nya dan salah satu caranya adalah selalu

menjaga kebersihan di semua tempat atau lingkungan kita berada (M Quraish, 2011).

Kebersihan bukan saja bersih fisik atau badan tetapi, meliputi kebersihan jiwa atau rohani. Sebagai manusia yang taat seharusnya kita melakukan hal-hal yang diperintahkan Allah SWT, seperti yang tergambar dalam hadis Rasul riwayat Muslim:

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُنِ أَوْ تَمْلَأُ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ (رواه مسلم)

Hadist Rasul Riwayat Muslim. Artinya “Diriwayatkan dari Malik Al-Asy’ari dia berkata, Rasulullah SAW bersabda: “kebersihan adalah sebagian dari imandan bacaan hamdallah datap memen uhi mizan (timbangan), dan bacaan subhanallahi walhamdulillah memenuhi kolong langit dan bumi, shalat adalah cahaya dan do’a adalah pelita, dan sabar adalah sinar, dan Al- Qur’an adalah pedoman bagimu” (HR. Muslim). Maknanya adalah menjaga kebersihan merupakan salah satu bentuk keimanan kita kepada

Allah Swt. Salah satu bentuk manifestasi dari ayat tersebut dalam kehidupan sehari-hari ialah ungkapan “Kebersihan adalah sebagian dari Iman” dan seyogyanya ini dapat memotivasi manusia untuk selalu menjaga kebersihan untuk melengkapi serta menyempurnakan keimanan kepada Allah Swt sehingga hidup menjadi lebih nyaman.

B. Macam-macam Kesehatan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan terbagi menjadi dua macam, diantaranya:

1. Kesehatan Jasmani

Sehat jasmani adalah orang yang berbedasarkan pemeriksaan fisik, laboratorium dan radiologi, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan (In’amuzzadin, 2006). Jasmani sehat juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Cirinya antara lain persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti pola makan dan kebiasaanya untuk mendukung kelangsungan hidupnya (bukan hidup untuk makan), manajemen hidup dan istirahatnya untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal.

Fisik sehat jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga (Jumarodin, 2006).

2. Kesehatan Jiwa (Psikis)

Kesehatan psikis menurut Zakiah Derajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzhidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-sungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin (In'amuzzudin, 2006).

Psikologi (rohani) seseorang jika ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stress, cemas, dan khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya (Jumarodin, 2008).

BAB III

HUBUNGAN AGAMA DAN KESEHATAN

Teori Blum menyatakan bahwa kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh dimensi sosiokultural termasuk keyakinan dan keagamaan seseorang maka akan dibahas tentang peranan agama dalam peningkatan status. Agama merupakan bagian dari perjalanan kehidupan manusia yang sering dibicarakan oleh masyarakat, baik yang berhubungan dengan keimanan, ibadah, kehidupan sosial bahkan juga yang berkaitan dengan kesehatan. Sedemikian pentingnya peran agama dalam kehidupan pengikutnya, maka ada baiknya bagi kita untuk mengkajinya lebih mendalam. Bahkan dalam agama itu sendiri terdapat pengkajian tentang kesehatan fisik maupun mental. Hal tersebut menunjukkan eratnya hubungan antara agama dan kesehatan. Dengan mengkaji pengaruh dari penerapan ajaran agama secara fisik dan mental, diharapkan kita lebih dapat memahami makna dari agama yang kita anut dan menjadi lebih bijaksana dalam menjalankannya (Budiarti, 2013).

Penelitian yang berkaitan dengan agama sangat jarang karena merupakan suatu hal yang sangat sensitif karena menyangkut pribadi dan keyakinan seseorang sehingga dapat menimbulkan pertentangan pendapat. Selain itu juga dahulu penelitian tentang agama dianggap tidak mungkin dilakukan dengan metode ilmiah yang ada karena termasuk diluar lingkup penelitian (Iulia O Basu, 2011).

Penelitian dampak agama dalam kehidupan saat ini telah berkembang dengan pesat. Dalam wacana ilmiah penelitian agama telah mendapat perhatian khusus dan tampak menonjol juga studi ilmiah yang menyelidiki pengaruh agama terhadap kesehatan. Banyak penelitian dalam kesehatan jiwa atau psikiatri, kesehatan fisik, kesehatan masyarakat, dan epidemiology yang membuktikan pengaruh positif dari keterlibatan agama dalam kesehatan fisik dan mental manusia. Penelitian tersebut juga menunjukkan pentingnya aspek keagamaan dalam kehidupan manusia. Beberapa penelitian telah dilakukan di Amerika Serikat, Denmark, Finlandia, dan Taiwan yang bertujuan untuk melihat hubungan antara agama serta

kesehatan mental dan fisik manusia. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa, 25-30% individu yang aktif dalam menjalankan kegiatan agama memiliki usia lebih panjang dibandingkan dengan yang tidak. Tingkat keaktifan pada agama, maupun frekuensi kunjungan dan keikutsertaan dalam kegiatan ibadah (shalat, berdo'a, dan membaca kitab suci) (Miller, 2003).

Hasil Observasi menunjukkan bahwa orang yang sering mengikuti kegiatan keagamaan secara rutin mempunyai kecendrungan berumur panjang. Bentuk kegiatan keagamaan antara lain pengajian, majelis taklim, berzikir, puasa dan juga bersilaturahmi, sebagaimana disebutkan dalam hadis yang mengatakan bahwa bersilaturahmi adalah memperpanjang umur dan memperluas rizki. Seperti yang hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah berkata: Aku mendengar Rasulullah bersabda:

"مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ"

Yang artinya: "Barangsiapa yang senang diluaskan rizqinya dan dipanjangkan umurnya, maka hendaklah ia menyambung silaturahmi".

Hal ini juga dapat disebabkan karena hubungan sosialisasi yang baik dengan sesama orang yang mengikuti kegiatan tersebut, berdoa bersama dapat juga memberi dampak negative

A. Hubungan saling menguatkan antar agama dan kesehatan

Dua puluh tahun terakhir telah banyak penelitian yang menghubungkan antara agama dan kesehatan fisik. Beberapa penelitian tentang peran agama pada peningkatan kesehatan, menunjukkan adanya dampak positif dari ajaran agama terhadap penjagaan kesehatan. Bberapa contoh mengenai adanya hubungan positif antara agama dan kesehatan adalah menyikat gigi pada saat puasa (Budiarti R, 2013).

Berpuasa merupakan kewajiban yang harus dijalankan oleh setiap hamba Allah yang beriman sebagaimana yang tercantum dalam surat Al baqarah ayat 183.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Artinya: “Hai orang orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana

diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (Al- Baqarah: 183). Salah satu manfaat menyikat gigi selain untuk menghilangkan sisa makanan yang melekat di permukaan gigi juga untuk menghilangkan bau mulut yang tidak sedap. Bulan Ramadhan dimana setiap umat muslim diwajibkan untuk berpuasa, akan muncul masalah bolehkah menyikat gigi pada saat berpuasa? Pada saat kita berpuasa maka aktifitas dari kelenjar ludah di dalam mulut menjadi kering. Keadaan ini akan menimbulkan baumulut yang tidak sedap (halitosis).

Untuk menghindari terjadinya bau mulut ini banyak orang yang menyikat gigi pada siang hari sehingga kesegaran mulut akan tetap terjaga sampai saat berbuka puasa (Rahaju, 2013).

Apakah menyikat gigi akan membatalkan puasa? Sebagaimana hadist yang mengatakan “Andaikan tidak memberatkan umatku, niscaya diperintahkan mereka untuk menyikat gigi setiap akan shalat” (HR. Bukhari) yang tidak membedakan antara puasa dan tidak. Bahkan bersiwak bisa membersihkan gigi dan mendatangkan ridha Allah.

Penelitian yang dilakukan oleh Nasrul dkk (2000), membuktikan bahwa terjadi penurunan produksi saliva (air liur) yang cukup signifikan pada orang yang berpuasa. Fungsi air liur atau saliva selama ini adalah untuk menjaga kelembapan di dalam rongga mulut dan juga berfungsi sebagai antibakteri di dalam rongga mulut. Peningkatan akumulasi bakteri rongga mulut akan berpengaruh pada peningkatan pembentukan senyawa sulfur di dalam rongga mulut sehingga menyebabkan peningkatan bau mulut pada orang yang sedang berpuasa.

Penelitian juga dilakukan oleh Nugraheni dkk (2000) mengenai hubungan antara tilawah dengan produksi air liur atau saliva. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini cukup luar biasa karena didapatkan keterkaitan yang signifikan antara tilawah dengan peningkatan produksi saliva.

Tilawah dengan makhras yang benar akan menekan glandula saliva (pabrik penghasil air liur) di sekitar rongga mulut sehingga mampu meningkatkan produksi saliva. Peningkatan produksi saliva dapat mengembalikan kelembapan serta fungsi antibakteri

saliva terutama pada orang yang sedang berpuasa. Oleh karena itu, tepatlah jika Allah dan Rasul-Nya mengajarkan hambanya untuk memperbanyak membaca Al-Qur'an terutama di bulan Ramadhan atau saat berpuasa seperti hadist yang menyebutkan: "Bacalah oleh kalian Al-Qur'an. Karena ia (Al- Qur'an) akan datang pada Hari Kiamat kelar sebagai pemberi syfaat bagi orang-orang yang rajin membacanya" (HR. Muslim). Selain membaca Al-Qur'an, dalam islam juga ada yang dinamakan murratal. Murottal adalah membaca al Qur'an yang menfokuskan pada dua hal yaitu kebenaran bacaan dan lagu al Qur'an. Karena konsentrasi bacaan difokuskan pada penerapan tajwid sekaligus lagu, maka porsi lagu qur'an tidak dibawakan sepenuhnya. Hanya pada nada asli dengan tingkat suara sedang(Harfindo, 2018).

Zanzabiela (2014) melakukan penelitian mengenai perbedaan tingkat kecemasan dengan pemberian murratal Al- Qur'an pada prosedur restorasi mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien gigi anak usia 8 sampai 12 tahun di Rumah Sakit Gigi dan Mulut (RSGM) UMY. Kemudian hasil yang sama juga

dipaparkan oleh Rachmaniar (2016) mengensi
mengaruh terapi Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan
pasien pra ekstrasigigi di RSGM FKG Universitas Jember,
Hasil penelitian menunjukan bahwa terapi Al-Qur'an
dapat menurunkan kecemasan pasien pra ekstrasi gigi di
RSGM UNEJ.

Terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an
mempunyai pengaruh pada otak, merangsang
pengeluaran neuropeptide yang memberikan umpan
balik berupa kenyamanan sehingga pada rekaman EEG
(Elektroensefalografi) terlihat kenaikan persentase
gelombang alpha sebesar 1.057% pada responden
yang diberikan latunan ayat Al-Qur'an yang
mengidikasikan bahwa responden dalam keadaan rileks
(Abdurrachman, 2007).

Agama memiliki efek yang sangat baik jika
diterapkan secara bijak, sudah seharusnya kita
menerapkan ajaran agama kita dengan sepenuh hati.
Apabila dilakukan dengan terpaksa, dampak yang di
akibatkannya pun akan berbeda. Selain itu, pengetahuan
tentang agama harus terus dikaji lebih dalam agar tidak