

PERSPEKTIF AL-QUR'AN TENTANG PERLUNYA MENJAGA KESEHATAN GIGI

Rasnawati¹, Achmad Abubakar², Sohra³

^{1,2,3*} Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar, Indonesia

Corresponding author: achmadabubakar@uin-alauddin.ac.id

Info Artikel

Sejarah artikel
Diterima : 21.10.2024
Disetujui : 28.10.2024
Dipublikasi : 29.11.2024

Kata Kunci : Gigi, Kesehatan, Perspektif Al-Qur'an

Abstrak

Salah satu aspek terpenting dalam kehidupan sehari-hari yang selalu diperbaiki adalah kesehatan gigi dan mulut. Menurut pandangan Al-Qur'an dan ajaran Nabi Muhammad SAW, kesehatan gigi tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik tetapi juga merupakan komponen iman. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ajaran Islam tentang pentingnya menjaga Kesehatan gigi yang baik, dengan fokus pada praktik bersiwak sebagai bentuk doa dan metode pengobatan penyakit. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka, yang melibatkan pengumpulan bahan-bahan yang relevan dari literatur terkini. Menurut penelitian, kebersihan gigi dan mulut memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan umum dan kualitas ibadah. Islam memandang bersiwak sebagai metode yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mulut dan mempromosikan gigi. Akibatnya, mempromosikan kesehatan yang baik adalah komponen penting dari pendidikan Islam yang harus dipatuhi oleh umat Muslim sebagai kewajiban untuk menegakkan kehendak Allah dan sunnah Nabi serta untuk meningkatkan kualitas hidup dalam segala aspek.

Alqur'an Perspective On The Need To Maintain Dental Health

Abstrak

One of the most important aspects of daily life that is always being improved is oral health. According to the view of the Qur'an and the teachings of the Prophet Muhammad, dental health is not only related to physical health but is also a component of faith. This research aims to examine Islamic teachings on the importance of maintaining good dental health, with a focus on the practice of miswak as a form of prayer and a method of disease treatment. The method used in this study is a literature review, which involves collecting relevant materials from current literature. According to the study, oral hygiene has significant implications for general health and the quality of worship. Islam views miswak as an effective method of addressing oral health issues and promoting teeth. Consequently, promoting good health is an essential component of Islamic education that Muslims should adhere to as an obligation to uphold the will of Allah and the sunnah of the Prophet and to improve the quality of life in all aspects.

Keyword : Teeth, Health, Al-Qur'an Perspective.

Pendahuluan

Bahasa al-Qur'an ada sehat dan 'afiat. Keduanya memiliki makna yang berbeda. Sehat itu adalah berfungsinya anggota badan sesuai dengan tujuan diciptakannya anggota badan. 'Afiat sendiri ada beberapa makna, antara lain adalah berfungsinya anggota badan sesuai dengan tujuan Allah menganugerahkan anggota badan, misal mata yang sehat bisa baca koran, tetapi mata itu tidak 'afiat kalau digunakan untuk melihat hal-hal yang terlarang. Pengertian lain dari 'afiat adalah perlindungan Allah kepada hamba-Nya sehingga terhindar dari bencana dan tipu daya. 'Afiat bisa berkaitan dengan jasmani, rohani, dan juga pikiran.

Menjaga kesehatan adalah memiliki peran yang sangat berharga dalam kehidupan, dan Allah SWT sangat menyukai hamba-Nya yang kuat, kuat secara jasmani maupun secara rohani. Kuat secara jasmani berarti memiliki tubuh yang kuat sedangkan kuat secara rohani seseorang tersebut memiliki jiwa dan hati yang bersih. Ini terdapat dalam Al-Qur'an adalah: menjaga kesehatan, seperti menjaga kesehatan jasmani dan rohani, menjaga kesehatan melalui konsumsi makanan yang halal dan baik, serta menjaga kesehatan melalui kebersihan lingkungan, fisik, dan pakaian. Kedua, cara menjaga kesehatan menurut M. Quraish Shihab meliputi menjaga kebugaran jasmani dan rohani melalui bersuci dengan mandi dan wudhu', menjaga kebersihan lingkungan, mendapatkan istirahat yang cukup, mengatur pola makan yang baik dengan tidak berlebihan dan hanya mengonsumsi makanan yang halal dan baik, melakukan olahraga secara teratur, serta merawat kesehatan mental. Ketiga, urgensi menjaga kesehatan menurut M. Quraish Shihab adalah untuk menghindari dosa, mencegah penyakit, mendapatkan pahala, dan mengamalkan Sunnah (M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah).

Salah satu aspek kehidupan sehari-hari yang sering diabaikan adalah kesehatan gigi dan mulut. Dari perspektif Islam, kesehatan gigi tidak hanya hanya terkait dengan kesehatan fisik tetapi juga memiliki implikasi spiritual. Banyak pelajaran tentang pentingnya menjaga kebersihan, termasuk kesehatan gigi, yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadis. Artikel ini akan membahas ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Kebersihan Sebagai Iman

Perspektif Islam Islam bahwasanya menjaga kebersihan adalah bagian dari iman. Al-Qur'an menekankan pentingnya kebersihan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan gigi. Praktik bersiwak yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW menunjukkan bahwa menjaga kebersihan mulut adalah bentuk ibadah yang mendatangkan ridha Allah (Hidayati et al.,

Menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah aspek penting dalam kehidupan sehari-hari yang sering diabaikan. Dalam konteks Islam, menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang bukan hanya masalah kebersihan; itu juga merupakan bentuk ibadah yang menghormati Allah SWT. Al-Qur'an dan Hadis-Nya memberikan penjelasan yang jelas tentang pentingnya menjaga kebersihan mulut dan gigi.

Masalah utama yang dihadapi oleh populasi saat ini adalah kurangnya kesadaran, yang sangat penting untuk memastikan kesehatan baik anak-anak maupun orang dewasa. Banyak orang tidak sepenuhnya memahami bahwa mulut dan gigi tidak hanya untuk tujuan estetika dan kenyamanan, tetapi juga memiliki implikasi signifikan bagi kesehatan umum dan kualitas hidup individu. Misalnya, infeksi mulut dapat menyebabkan diabetes dan masalah kardiovaskular, serta masalah kesehatan mental seperti depresi dan stres. (Detikcom, 2022).

Selain itu, ada implikasi spiritual yang signifikan untuk kesehatan gigi dan mulut. Hadis Nabi Muhammad menyatakan bahwa kebersihan adalah atribut utama dari iman (HR. Bukhari Muslim), yang menyatakan bahwa rongga mulut, antara lain, adalah bentuk doa kepada Allah SWT. Sangat penting untuk merawat gigi dan gusi secara teratur karena mulut yang tidak sedap dapat menghambat komunikasi sosial dan kerja sama tim. (NU Online Lampung, 2022).

Islam telah menyediakan metode tradisional untuk mempromosikan kesehatan wanita dan anak-anak, seperti bersiwak. Bersiwak adalah sunnah Rasulullah yang efektif dalam menghilangkan bakteri dan plak dari permukaan gigi serta mencegah bau mulut dan gusi. (Maryam Sejahtera, 2020). Siwak juga mengandung zat-zat alami, yang berguna untuk mencegah karang gigi dan menjaga keseimbangan mulut.

Bahan dan Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan Al-Qur'an dan ajaran Islam mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi. Penelitian ini meneliti bagaimana kebersihan mulut dan gigi diintegrasikan ke dalam praktik keagamaan dan kesehatan Masyarakat terutama bersiwak dan wudhu.

2023) Kesehatan Gigi dalam Al-Qur'an dan Hadis Islam mengajarkan bahwa kebersihan adalah bagian dari iman. Dalam sebuah hadis, Nabi Muhammad SAW bersabda, "Seandainya tidak memberatkan umatku, niscaya aku perintahkan mereka untuk bersiwak setiap kali melakukan wudhu" (HR. Bukhari dan Muslim). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga kebersihan mulut dan gigi dalam konteks ibadah.

Salah satu aspek terpenting dari pendidikan Islam adalah kebersihan, yang kadang dijelaskan

dengan ungkapan "kebersihan adalah sebagian dari iman." Konsep ini mencakup tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental dan spiritual.

Dalam Islam, kebersihan memiliki definisi yang luas dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan hati adalah bagian penting dari kehidupan seorang Muslim. Menurut Hadis yang dikutip oleh Abu Hurairah, "Bersih itu sebagian dari iman" (HR. Muslim) Ini menunjukkan bahwa kebersihan bukan hanya merupakan kebutuhan fisik tetapi juga merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT.

Dasar-Dasar Kebersihan dalam Al-Qur'an dan Hadis Kebersihan dalam Islam didasarkan pada beberapa ayat dalam Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

Pertama, Al-Qur'an: Dalam Surah Al-Baqarah ayat 222, Allah berfirman: "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyucikan diri." Ini menunjukkan bahwa penyucian diri dan kebersihan adalah hal yang dicintai oleh Allah.

Kedua, Hadis: Nabi Muhammad SAW bersabda, "Agama ini didirikan atas kebersihan" (HR. Muslim) Pernyataan ini menegaskan bahwa kebersihan adalah fondasi dari praktik keagamaan.

Praktik Bersuci: Rasulullah SAW menekankan pentingnya ketenangan sebelum melaksanakan ritual keagamaan seperti shalat. Ini menunjukkan bahwa mematuhi kebersihan adalah syarat untuk melaksanakan ibadah.

Selain itu, kebersihan memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan seseorang selain berakar pada spiritualitas. Lingkungan yang sehat dapat mengurangi kejadian penyakit dan meningkatkan standar hidup masyarakat umum. Menurut Hikmah Maulidia (2023), kebersihan dapat mencegah infeksi dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan cara ini, kebersihan menjadi tanggung jawab bersama dalam komunitas Muslim.

In Islam, cleanliness is an essential component of iman. By understanding and adhering to the cleanliness principles, Muslims not only improve their own quality of life but also make a comprehensive contribution to the general public's health. Because of this, it is crucial for every individual to consider their daily lives as a part of their cleanliness as a wujud nyata from their keimanan to Allah SWT.

a. **Praktik Bersiwak**

Bersiwak adalah metode tradisional yang secara tradisional digunakan untuk merawat gigi dan mulut. Penelitian menunjukkan bahwa bersiwak tidak hanya efektif dalam

menyembuhkan gigi tetapi juga memiliki manfaat kesehatan lainnya, seperti mencegah penyakit gusi dan meningkatkan kesehatan mulut secara holistik. (Notoatmodjo, 2010).

Praktik membersihkan gigi menggunakan siwak kayu yang telah dianjurkan oleh Nabi dikenal sebagai bersiwak. "Siwak membuat bersih mulut dan mendatangkan ridha Allah" (HR. Ahmad) adalah hadis lain yang disebutkan Nabi. Ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan yang baik bukan hanya untuk tujuan fisik tetapi juga sebagai cara untuk mengekspresikan rasa syukur kepada Allah.

Manfaat Kesehatan Gigi Menjaga kesehatan gigi memiliki banyak manfaat, baik dari segi fisik maupun spiritual. Berikut adalah beberapa manfaatnya

1. **Mencegah Penyakit Gigi:** Rutin bersiwak dapat mencegah gusi dan gigi berlubang. Bersiwak memiliki dampak positif pada kesejahteraan emosional dan spiritual selain menjaga gigi dari makanan. Pernyataan "Dan Kami telah menciptakan manusia dari madu" dalam Ayat QS. Ar-Ruum: 22 menunjukkan bahwa kebersihan adalah komponen dari indah ciptaan. Perilaku menjaga kesehatan gigi dengan bersiwak (membersihkan gigi menggunakan siwak) setiap kali wudhu dilakukan, menurut Nabi Muhammad SAW. Ungkapan "Jika saya tidak khawatir akan membebankan umatku, pasti saya akan memerintahkan mereka untuk bersiwak setiap kali melakukan wudhu" dapat dikaitkan dengan Hadis Shahih Bukhari dan Muslim.
2. **Meningkatkan Kualitas Ibadah:** Perilaku mulut yang baik dapat meningkatkan kekhusyukan selama masa-masa sulit karena mulut yang tidak terlalu sedap dapat mempengaruhi orang lain dalam lingkungan kerja sama.
3. **Meningkatkan Kesehatan Umum Mulut** yang sehat berkontribusi pada kesehatan tubuh secara keseluruhan dengan mencegah berbagai penyakit yang mungkin timbul akibat infeksi di mulut. Keberlangsungan Sehat Hidup: Al-Qur'an dan Hadis menekankan pentingnya menjaga semua aspek kesehatan tubuh, termasuk kesehatan mulut dan gigi. Misalnya, ayat "Wahai anak Adam Gunakan pakaianmu (di tempat tidur)" (QS. An-Nazi'at: 36) menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Praktik Kesehatan Gigi dalam Islam Ada beberapa praktik yang dianggap perlu untuk menjaga kesehatan gigi:

a). **Bersiwak**

Untuk membersihkan gigi, gunakan siwak dengan rutin. Teologi Dasar: Bersiwak

adalah salah satu sunah yang paling dihormati oleh Nabi Muhammad SAW. Sabda Nabi, "Siwak membuat bersih mulut dan mendatangkan ridha Allah"

Manfaat Bersiwak :

1) Mencegah Gigi Berlubang: Siwak dapat menyebabkan gigi berlubang dengan meningkatkan produksi liur air dan memantau ketidakseimbangan pH dalam rongga mulut.

2) Melindungi Gusi: Siwak mengurangi risiko radang gusi (gingivitis) dengan mencegah perkembangan bakteri dan pembentukan plak di antara sela gigi dan gusi

3) Berkumur

Untuk menyediakan makanan untuk mulut, lakukan kumur-kumur segera setelah aman untuk melakukannya. Menurut tradisi Islam, berkumur saat berwudhu dapat membantu membersihkan sisa makanan di mulut dan menjaga kesehatan gigi.

b). Sikat Gigi

Sikat gigi modern sebagai pengganti siwak, terutama saat siwak tidak tersedia. Modern Practice: Menggunakan gigi sikat yang tepat dapat membantu membersihkan semua gigi, bahkan gigi tunggal, untuk mencegah plak dan masalah lainnya.

Oleh karena itu, mendorong kesehatan yang baik bagi anak-anak tidak hanya bergantung pada teknologi; itu juga memerlukan pelaksanaan prinsip-prinsip sunah dan adab hidup yang diajarkan Islam

b. Implikasi Kesehatan

Akibatnya, keadaan gigi yang baik memengaruhi kesehatan secara keseluruhan dan kualitas hidup setiap orang. Memiliki mulut yang kuat dan bersih dapat meningkatkan keyakinan diri dan kualitas ibadah karena mulut yang lemah dapat membahayakan orang lain dalam lingkungan kerja sama (Hidayati 2023).

Akibatnya, kesehatan gigi memiliki banyak aspek dan konsekuensi yang luas. Berikut ini adalah beberapa konsekuensi kesehatan yang relevan:

1. Pencegahan Masalah Gigi Karies Gigi Pencegahan masalah gigi seperti karies gigi dapat dilakukan dengan membersihkan gigi secara teratur. Kunjungan rutin ke dokter gigi memungkinkan identifikasi dini dan penanganan masalah sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Untuk memulai, membersihkan gigi secara teratur dapat membantu mengatasi masalah gigi seperti karies.

Penyakit Gusi: Merawat gigi dan gusi dengan cara yang sehat dapat mencegah

penyakit gusi, yang dapat menyebabkan radang gusi dan masalah lainnya jika dibiarkan tanpa perawatan. Membantu Mencegah Bakteri, Plak, dan Bau Mulut Kedua Plak yang berasal dari makanan dan minuman yang tidak disiapkan dengan benar dapat menyebabkan bau mulut yang tidak menyenangkan. Secara teratur menyiwak dan menyikat gigi dapat membunuh bakteri dan jamur, menghasilkan napas yang bersih.

2. Hubungan dengan Kesehatan Tubuh, Penyakit Jantung Infeksi di dalam mulut dapat memiliki dampak negatif pada sistem kardiovaskular dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Menjaga kebersihan gigi dan mulut dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung.

3. hubungan antara kesehatan jantung dan infeksi di mulut dapat berdampak pada sistem kardiovaskular dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Akibatnya, kebersihan mulut dan gigi dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung. Infeksi Umum Infeksi umum mungkin disebabkan oleh infeksi di mulut yang menyebar ke bagian tubuh lainnya. Selain itu, kebersihan gigi dan mulut dapat membantu mencegah infeksi umum.

4. Fungsi Penguatan Pencernaan Gigi Sehat Meningkatkan Pencernaan Terbaik Orang-orang yang mengikuti kebiasaan makan sehat mampu mengonsumsi makanan dengan lebih efisien, yang mengurangi konsekuensi negatif. Ini memberikan cara terselubung untuk meningkatkan kesehatan umum dan kontrol diet

5. Gigi Memperpanjang Umur Kehilangan Perawatan gigi yang baik dapat memperpanjang umur gigi dan mengurangi kehilangan gigi. Karies yang tidak diobati atau penyakit gusi yang parah dapat menyebabkan kehilangan gigi. Anda dapat memperpanjang kekuatan fungsi gigi Anda dengan melatih gigi dan menjaga kesehatan gusi.

6. Meningkatkan Kepercayaan Diri Senyum yang Percaya Diri: Senyum yang indah dan gigi yang bersih dapat meningkatkan kepercayaan diri. Dengan gigi yang sehat, Anda bisa makan dengan nyaman dan berkonsentrasi tanpa tersiksa rasa sakit pada gigi.

Oleh karena itu, kesehatan gigi mencakup kesejahteraan fisik dan mental yang lebih baik selain penampilan. Kesehatan gigi yang terbaik dapat dicapai dan kesehatan tubuh secara umum dapat ditingkatkan melalui praktik dasar seperti bersiwak, isolasi gigi yang teratur, dan kunjungan dokter gigi secara rutin.

Kesimpulan

Pandangan Al-Qur'an tentang kewajiban mempraktikkan kesehatan gigi menyoroti pentingnya kebersihan mulut sebagai komponen iman dan praktik keagamaan. bahwa kualitas ibadah dan kesehatan umum sangat dipengaruhi oleh kebersihan gigi dan mulut. Bersiwak dianggap dalam Islam sebagai teknik yang berguna untuk

membantu orang dan menyelesaikan masalah kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua yang berpartisipasi dalam penelitian ini, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat serta peneliti selanjutnya.

Referensi

- Hidayati, N., Ramadhani, N., Athiyya Ramadhani, A., & Zaldi, M. R. (2023). Kesehatan Gigi dan Mulut dalam Perspektif Islam. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(4), 757.
- Maulidia, H. (2023). Kebersihan Sebagian dari Iman. *Muhcor UMY*. Diakses dari muhcor.umy.ac.id.
- Maryam Sejahtera (2020). *Kesehatan Gigi dan Mulut dalam Perspektif Islam*. Diakses dari maryamsejahtera.com
- Notoatmodjo, S. (2010). *Buku Promosi Kesehatan: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- NU Online Lampung (2022). *Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Ala Nabi*. Diakses dari lampung.nu.or.id