

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Membaca Al-Qur'an

2.1.1 Pengertian Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab samawi terakhir, yaitu firman atau *Kalam* (perkataan) Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berupa wahyu yang disampaikan oleh Jibril kepada Nabi Muhammad SAW yang di dalamnya terkandung ajaran pokok yang dapat dikembangkan untuk keperluan aspek kehidupan melalui ijtihad. Ajaran yang terkandung dalam Alquran itu terdiri dari dua prinsip, yaitu yang berhubungan dengan masalah keimanan yang disebut akidah dan yang berhubungan dengan amal yang disebut syari'ah (Muzakki & Muksin, 2021).

Fungsi Al-Qur'an adalah sebagai petunjuk, rahmat, kabar gembira bagi kaum muslimin, dan sebagai penjelasan dari segala persolaan di dunia dan akhirat, sesuai Firman Allah pada potongan ayat Surat An-Nahl ayat 89

وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ

Dan Kami turunkan kepadamu Al Kitab (Al-Quran) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri (al-Dausary, 2020).

2.1.2 Pengertian Membaca Al-Qur'an

Pada Surat Al-Alaq ayat 1 menjadikan sebuah perintah yang mengatakan bahwa membaca adalah sebuah kewajiban bagi seorang Muslim. Pengertian membaca adalah kegiatan memahami makna yang terdapat dalam tulisan, lebih jelasnya bahwa membaca adalah proses pengolahan bacaan secara kritiskreatif yang dilakukan pembaca untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang bacaan itu, yang diikuti oleh penilaian terhadap keadaan, nilai, fungsi, dan dampak bacaan itu (Nurhadi, 2016).

Membaca Al-Qur'an adalah suatu aktivitas yang disertai dengan proses berfikir dengan tujuan memahami yang tersirat dalam hal yang tersurat, yaitu sesuatu yang terkandung di dalam kata-kata yang tertulis dalam Al-Qur'an serta dapat membacanya dengan baik dan benar sesuai kaidah ilmu tajwid (Fay, 2020).

2.1.3 Keutamaan Membaca Al-Quran

1. Membaca Al-Qur'an Adalah Perniagaan Yang Menguntungkan

(29) إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تَجْرَةً لَّن تَبُورَ

(30) لِيُؤْتِيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ

“Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan shalat dan menafkahkan sebahagian dari rezki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi. Agar Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri.” (Q.S. Faathir: 29-30). (al-Dausary, 2020).

Penjelasan dari ayat di atas pada Tafsir Ibnu Katsir, mereka mengharapkan pahala di sisi Allah yang pasti mereka dapati, seperti yang telah kami terangkan dalam permulaan kitab tafsir ini dalam pembahasan keutamaan Al-Qur'an, bahwa dikatakan kepada pelakunya, "Sesungguhnya tiap-tiap orang itu berada di belakang perniagaannya, dan sesungguhnya kamu pada hari ini berada di belakang semua perniagaan". Pada selanjutnya Allah menyempurnakan pahala amal perbuatan mereka dan melipatgandakannya dengan tambahan-tambahan yang belum pernah terdetik dalam kalbu mereka (Al-Sheikh, 1994).

2. Ketenangan, Rahmat Dan Malaikat Akan Turun Karena Bacaan Al-Qur'an

Tidaklah berkumpul suatu kaum di sebuah rumah Allah (masjid), mereka membaca Kitab Allah dan mempelajarinya di antara mereka, terkecuali akan turun ketentraman kepada mereka, hati-hati mereka dipenuhi rahmat, diliputi oleh para malaikat dan Allah menyebut mereka di hadapan makhluk-Nya." (HR. Muslim dalam *Shahihnya*, (4/2074), no. 2700) (al-Dausary, 2020).

3. Membaca Al-Qur'an Itu Semuanya Adalah Kebaikan

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَلِهَا، لَا أَقُولُ الْم حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَا م حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ

"Barangsiapa yang membaca satu huruf dari Al-Qur'an, akan mendapatkan satu kebaikan, sedangkan satu kebaikan akan dilipatgandakan menjadi sepuluh semisalnya. Aku tidak berkata: Alif Laam Miim itu satu huruf. Akan tetapi alif satu huruf, lam satu huruf, dan mim satu huruf." (HR. Al-Tirmidzi, (5/175), no. 2910) (al-Dausary, 2020)

4. Mengangkat Derajat

Diriwayatkan dari Umar bin Al-Kattab ra, bahwa Nabi saw bersabda:

إِنَّ اللَّهَ يَرْفَعُ بِهَذَا الْكِتَابِ أَقْوَامًا وَيَضَعُ بِهِ الْآخَرِينَ

“Sesungguhnya Allah mengangkat derajat seseorang dengan kitab ini (Al Qur’an) dan merendahkan yang lain dengan kitab ini.” (HR. Muslim no. 817) (1996, النووي).

5. Al-Qur’an akan Memberi Syafaat Pada Hari Kiamat

Diriwayatkan daipada Abu Umamah ra, katanya: Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda:

اقْرَأُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ . رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Dari Abu Umamah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Bacalah Al-Qur’an karena pada hari kiamat, ia akan datang sebagai syafaat untuk para pembacanya.” (HR. Muslim, no. 804) (1996, النووي).

6. Al-Qur’an Sebagai Penyembuh

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

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.” (QS Yunus [10]: 57).

فُلْهُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ

“Katakanlah, 'Alquran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. ' (QS Fushshilat [41]: 44).

Ibnul Qayyim dalam kitabnya, Zad al-Ma'ad, menjelaskan, Al-Qur’an adalah penyembuh yang sempurna dari seluruh penyakit hati dan jasmani, demikian pula penyakit dunia dan akhirat (Al-Jauziyah, 1990).

2.2 Kesehatan Fisik

2.2.1 Pengertian Kesehatan

Pengertian sehat secara menyeluruh menurut WHO adalah “*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity*”. Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Badan kesehatan dunia (WHO) Sehat adalah suatu keadaan yang lengkap dari sehat fisik, mental dan sosial, serta tidak hanya bebas penyakit atau kecacatan (1946), sehingga seseorang dapat bekerja secara produktif (1978) (Puspitadewi, 2022).

Sehat biasanya diartikan sebagai suatu keadaan yang baik bagi seluruh anggota tubuh, dan dapat menjalankan fungsinya. Dalam Munjid al-Thulab, Fu‘ad Ifram al-Bustamy berpendapat bahwa sehat adalah hilangnya penyakit, dan berarti pula sesuatu yang terbebas, dan selamat dari segala yang tercela (Akbar & Budiyanto, 2020).

Kesehatan menurut undang-undang nomor 36 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (undang-undang no. 36, 2009).

2.2.2 Pengertian Kesehatan Fisik

Kesehatan biasanya juga mempunyai dua pengertian, kesehatan jasmani istilah lainnya adalah kata *as-shihah*, dan kesehatan rohani yang diistilahkan dengan kata *afiat*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata *afiat* dipersamakan dengan kata *as-shihah*. *Afiat* diartikan sebagai sehat dan kuat, sedangkan *as-shihah* diartikan sebagai keadaan baik pada segenap badan serta bagian-bagiannya bebas

dari sakit. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan lawan dari sakit, dan afiat diartikan sebagai sehat yang sempurna (*al- shihah al-tammah*) dan berarti pula kuat dan tegap (Akbar & Budiyanto, 2020).

Pengertian sehat fisik merupakan komponen penting dalam arti sehat seutuhnya, berupa sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal (Puspitadewi, 2022).

2.2.3 Paradigma Sehat

Paradigma sehat disebabkan oleh:

- a) Transisi epidemiologi pergeseran angka kesakitan dan kematian yang semula disebabkan oleh penyakit infeksi ke penyakit kronis, degeneratif dan kecelakaan (Irwan, 2017).
- b) Batasan tentang sehat dari keadaan atau kondisi ke alat dan sarana (Irwan, 2017).
- c) Pemahaman seseorang tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan penduduk (Irwan, 2017).

Terdapat faktor-faktor lain seperti:

1) Lingkungan

Fisik: sampah, air, udara, perumahan.

Sosial : kebudayaan , pendidikan, ekonomi yang berkaitan tentang interaksi manusia) Biologi : hewan , jasad remik, tumbuhan.

2) Perilaku

Perilaku yaitu adat dan gaya hidup seseorang yang biasanya dipengaruhi oleh lingkungan dan keluarga (Irwan, 2017).

3) Keturunan

Faktor keturunan merupakan faktor yang sudah dimiliki dalam diri manusia semenjak lahir. seperti, diabetes mellitus, asma, epilepsy, retardasi mental, hipertensi, buta warna (Irwan, 2017).

2.2.4 Indikator Kesehatan Fisik

1. Tidak merasa sakit dan secara klinis tidak sakit,
2. Semua organ tubuh normal
3. Berfungsi normal dan tidak ada gangguan fungsi tubuh.

2.2.5 Nilai Normal Tanda-Tanda Vital

Vital sign atau tanda-tanda vital adalah ukuran statistik berbagai kondisi fisiologis yang digunakan untuk membantu menentukan status kesehatan seseorang, khususnya pada pasien yang secara medis tidak stabil atau memiliki faktor-faktor resiko komplikasi kardiopulmonal dan untuk menilai respon terhadap intervensi (Prahasanti *et al*, 2021).

Pemeriksaan tanda-tanda vital terdiri atas:

1. Suhu Tubuh

Suhu tubuh adalah besaran pokok yang mengukur derajat panas suatu benda dan makhluk hidup. Suhu tubuh dihasilkan oleh:

1. Metabolisme basal (*Basal Metabolism Rate* (BMR))
2. Aktivitas otot termasuk pada kontraksi otot akibat menggigit

3. Metabolisme tambahan akibat hormon tiroksin dan sebagian kecil hormon lain, contohnya hormon pertumbuhan (*growth hormone* dan hormon testoteron)
4. Metabolisme tambahan akibat rangsangan saraf simpatis, pengaruh *epinephrine* dan *norepinephrine*
5. Demam (peradangan dan infeksi)
6. Status gizi
Misalnya pada malnutrisi yang cukup lama dapat menurunkan kecepatan metabolisme 20% - 30% , dikarenakan tidak ada zat makanan yang dibutuhkan untuk metabolisme
7. Lingkungan
Pemeriksaan suhu tubuh menggunakan alat yaitu termometer. Pengukuran suhu tubuh dapat dilakukan di beberapa tempat: mulut (oral), ketiak (aksila), lubang anus (rektal), lubang telinga (Prahasanti *et al*, 2021)
8. Pengukuran suhu di telinga pada membran timpani adalah pengukuran yang paling mendekati suhu inti tubuh, hal ini karena dekat dengan *hipotalamus* dan *arteri karotis*

Tabel 2. 1 Suhu Tubuh (Prahasanti et al, 2021)

Klasifikasi	Rentang suhu
Hipotermia	<35C
Normal	36.1 - 37.2 C
Low Grade Fever	37.8 - 38.9 C
High Grade Fever	>39.5C
Hiperpireksia	>41C

2. Pernafasan

Respiratory rate salah satu indikator penting yang digunakan untuk mendeteksi atau memantau kesehatan. *Respiratory rate* memberikan petunjuk bahwa tubuh mendapatkan cukup oksigen untuk mendukung fungsi tubuh (Hill & Annesley, 2020). Pada pernafasan yang di nilai yaitu: (Prahasanti *et al*, 2021)

a. Frekuensi pernapasan atau *respiratory rate*

Frekuensi pernapasan dihitung permenit. interpretasi dari frekuensi pernapasan

Tabel 2. 2 Respiratory Rate (Hasanudin, 2016)

Klasifikasi	Frekuensi Nafas
Normal pada dewasa	12-20x/ menit
<i>Tachypneu</i> atau <i>Hypercapneu</i>	>24 x/menit
pada dewasa	
<i>Bradypneu</i>	<10 x/menit
<i>Apneu</i>	Tidak Bernapas

Terdapat faktor yang mempengaruhi *Respiratory Rate* seperti usia, jenis kelamin, suhu tubuh, posisi tubuh, aktivitas, nyeri akut dan kecemasan, anemia, medikasi (analgetik narkotik dan sedatif), cedera batang otak (Hasanudin, 2016)

b. Keteraturan (ritme)

Pada keadaan normal irama pernapasan adalah teratur, jika didapatkan gangguan di pusat napas maka bisa terjadi jeda yang cukup lama

c. Amplitudo napas atau dalam nafas

d. Simetris atau tidak pengembangan dinding thoraks

e. Ada tidaknya retraksi interkostal

f. Adakah jenis pernapasan tertentu, seperti pernapasan *Kussamaul* pada pasien Diabetes Melitus

3. Denyut Nadi

Perabaan denyut nadi yaitu pemeriksaan pada pembuluh nadi atau arteri, pada keadaan normal sesuai dengan denyut nadi. Dengan mengetahui frekuensi denyut nadi dapat diketahui frekuensi denyut jantung (Prahasanti *et al*, 2021).

Faktor yang mempengaruhi frekuensi denyut jantung sebagai berikut yaitu, jenis kelamin, jenis aktifitas, usia, berat badan, status emosi atau psikis, obat-obatan, suhu, perdarahan, gangguan paru

Tabel 2. 3 Frekuensi Denyut Nadi Pada Dewasa (Hasanudin, 2016)

Klasifikasi	Frekuensi Denyut Nadi
Normal	60-100 x/menit
<i>Bradikardi</i>	< 60 x/menit
<i>Takhikardi</i>	> 100 x/menit

Pengukuran denyut nadi dapat dilakukan pada: (Hasanudin, 2016)

1. **Arteri Radialis:** Terletak sepanjang tulang radialis, lebih mudah teraba di atas pergelangan tangan pada sisi ibu jari. Relatif mudah dan sering dipakai secara rutin.
2. **Arteri Brachialis:** Terletak di dalam otot biceps dari lengan atau medial di lipatan siku. Digunakan untuk mengukur tekanan udara.
3. **Arteri Karotis:** Terletak di leher di bawah lobus telinga, di mana terdapat arteri karotid berjalan di antara trakea dan otot sternokleidomastoideus.
4. **Arteri Poplitea:** Pada belakang lutut
5. **Arteri Dorsalis Pedis atau Arteri Tibialis Posterior:** Pada kaki

4. Tekanan Darah

Tekanan darah adalah tekanan yang dialami pembuluh arteri seketika darah di pompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Tekanan darah pada sistem arteri bervariasi

dengan siklus jantung yaitu memuncak pada waktu sistol dan menurun pada waktu diastol (Prahasanti *et al*, 2021).

Sistol yaitu waktu ventrikel berkontraksi darah akan dipromosikan ke seluruh tubuh. Tekanan darah sistol yaitu tekan darah pada saat ini. Tekanan darah diastol adalah saat ventrikel sedang relaksasi, darah dari atrium masuk ke ventrikel, tekanan aliran darah pada waktu ventrikel sedang relaksasi tersebut (Prahasanti *et al*, 2021).

Tekanan darah paling tinggi di waktu pagi dan yang paling rendah pada saat tidur malam. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu aktivitas fisik, keadaan emosi, rasa sakit, suhu sekitar, konsumsi kopi, tembakau atau obat (Prahasanti *et al*, 2021)

Interpretasi hasil pengukuran tekanan darah pada usia ≥ 18 tahun berdasarkan Joint National Committee VII (JNC VII) sebagai berikut: (Prahasanti *et al*, 2021)

Tabel 2. 4 Klasifikasi Tekanan darah (JNC VII) (Prahasanti *et al*, 2021)

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pre-hipertensi	120 - 139	80 – 89
Hipertensi stage 1	140 - 159	90 – 99
Hipertensi stage 2	>160	>100

2.3 Hubungan Membaca Al-Qur'an dengan Kesehatan Fisik

Membaca Al-Qur'an adalah kewajiban bagi seorang Muslim, dikarenakan fungsi dari membaca Al-Qur'an itu sebagai petunjuk, rahmat, kabar gembira bagi Kaum muslimin, dan sebagai penjelasan dari segala persolan di dunia dan akhirat. Keutamaan membaca Al-Qur'an sangat banyak dari aspek spiritualitasnya membaca Al-Qur'an dapat mengangkat derajat seseorang, didalam Al-Qur'an semuanya

berisi kebaikan contohnya dalam membaca Al-Qur'an satu huruf mendapatkan satu kebaikan atau pahala, dan Al-Qur'an akan menjadi syafaat salah satunya bagi pembacanya.

Keutamaan membaca bukan hanya dari sisi spiritualitas, keutamaan membaca Al-Qur'an juga berpengaruh dari sisi kesehatan fisik maupun kesehatan mental seseorang. Pada Penelitian sebelumnya, pasien hipertensi di RSK Dr. Sitanala, setelah pemberian terapi membaca Al Qur'an, di dapatkan adanya pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSK.Dr.Sitanala Tangerang (Irawati & Sri Lestari, 2017). Penelitian yang mengatakan, pasien *diabetes melitus* sebelum diberikan terapi membaca Al-Qur'an rata rata gula darah >200 mg/dl. Pada pasien *diabetes melitus* yang telah membaca Al-Qur'an didapatkan rata-rata kadar glukosa 110-200 mg/dl. Berdasarkan hasil tersebut terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perubahan kadar *glukosa* pada pasien DM sebelum dan setelah diberikan terapi membaca alquran di RSUD Cengkareng (Astuti, 2018). Berdasarkan jurnal yang lain membuktikan bahwa seseorang yang memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah dapat mengatasi permasalahan hidup yang sedang dialami, sehingga cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Pelaksanaan ibadah salah satunya dengan membaca Al-Qur'an (Rizka Ghazalah, 2021).

Pada Proses Membaca Alquran dengan tenang dan perasaan yang penuh keyakinan akan membuat seseorang merasa berserah diri kepada Allah SWT. Sehingga membawa hal positif ke tubuh. Relaksasi ini tidak berfokus pada proses pengenduran otot atau proses pelepasan fisik, melainkan pada frase yang

diucapkan berulang dengan ritme yang teratur disertai kepasrahan diri pada Allah SWT (Rahma et al., 2022)

Pada saat dilakukan pengulangan frase, tubuh akan terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya ialah mengaktifkan saraf-saraf parasimpatis yang akan menurunkan semua respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis. Sehingga menurunkan hormon kortisol dalam tubuh manusia yang dapat mengaktifkan endorfin secara alami dan serta membantu memperbaiki sistem kimiawi tubuh. Sehingga, terjadinya keseimbangan pada parameter tekanan darah, sistem pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan juga dapat merangsang gelombang alfa pada otak manusia. Hasil tersebut membuat jaringan saraf yang ada di otak dapat menjalankan fungsinya dengan baik yang berefek terhadap penurunan tingkat stres, mengeleminir emosi negatif, menimbulkan relaksasi serta dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh. (Fithriany et al., 2023; Irawati & Sri Lestari, 2017; Rahma et al., 2022; Rosyanti et al., 2022)

