

# Dzikir dan Kesehatan

Oleh:

Ahmadi NH

# PENDAHULUAN

- Manusia diciptakan hanya untuk beribadah kepada Allah SWT, dalam QS adz-Dzariyat:56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (الذّاريات: 56)

Artinya: dan Aku (ALLAH SWT) tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah.

- Seluruh hidup manusia diperuntukkan untuk beribadah kepada Allah SWT.
- Wajib bagi manusia untuk tidak meninggalkan ibadah dlm kehidupannya walau sesat.
- Dzikir merupakan ruh, makna dan bangunan ibadah. Ibadah tdk akan memiliki makna dan nilai jika tidak dzikrinya. Nilai ibadah akan semakin tinggi dan bertambah sesuai dengan kadar dzikir seseorang.
- Dzikir merupakan aml ibadah yang utama dan mulia krn sbg jln mendekatkan diri kpd Allah SWT.
- QS al-Ahzab (33):41:

Artinya: Hai orang-orang yg beriman , berdzikirlah (dengan menyebut asma) Allah, dengan dzikir yang sebanyak-banyaknya.

• (41: ) وَادْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ

• (152: )

• وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا (35: )

- (طه: 14)

- Artinya: dan dirikanlah solat untuk mengingat Aku (Allah Swt)

- وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ (الأنبياء: 50)

- Artinya: dan ini (al qur'an) adalah suatu kitab (peringatan) yg mempunyai berkah yg telah Kami turunkan. (al anbiya:50)

- وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْءَانَ لِلذِّكْرِ (17: )

Artinya: dan sesungguhnya telah Kami mudahkan al Qur'an untuk pelajaran. (al Qomar: 17).

(شرح صحيح مسلم)

Artinya: sesungguhnya perkataan yg paling dicintai di sisi Allah Subhanallahi wabihamdihi (Maha suci Allah dan segala puji bagi Nya.)(rowahu muslim)

# PENGERTIAN

- Dzikir scr etimologi berasal dari kata dzakaro, yadzkuuru, dzikran, wadzukran, yang berarti: keadaan tidak diam dan tidak lupa atau ingat thd apa yg diingat, mengingat sesuatu setelah melupakannya, mengingat dengan lesan dan hati atau dalam pikiran.
- Dzikir : kemuliaan, keagungan, kemasyhuran

- Secara **etimologi**, perkataan dzikir berakar pada kata dzakara artinya: mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau ingatan, atau peringatan, nyanyian-nyanyian peringatan atau lagu-lagu cinta kepada yang kuasa, dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya,
- Mrpk metode paling efektif untuk membersihkan hati dan mencapai kehadiran illahi.

# Pengertian Dzikir scr Terminologi

- Dzikir menurut istilah adalah mengingat akan Tuhan dengan hati dan ucapan-ucapan atau ingatan yang mempesucikan Tuhan selanjutnya dengan pujian-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat Tuhan yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurniannya. Dengan mengulang-ulang, seperti la ilaha illa Allah (tidak ada Tuhan selain Allah) diulang terus-menerus atau dengan kalimat yg lain.



# Pengertian Dzikir scr Terminologi

- Mengingat Allah SWT oleh orang Muslim dalam bentuk pujian kepada-Nya, karena memang Dia yg pantas mendapat pujian itu, atau meminta/berlindung kpda-Nya untuk menghindarkan musibah dan bencana.
- Dzikir yang hakiki ialah, sebuah keadaan spiritual di mana seorang yang mengingat Allah (dzikir) memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah. Sehingga dalam tubuh merasakan kekuatan dalam iman kepada Allah, karena kemungkinan keadaan berbagai pengaruh yang datang selain Allah SWT.

- Makna lafazh dzikir dlm al-Qur'an mencapai 18 pengertian (al-Kasaf Musthalahat al Funun) secara ringkas adalah: amal shalih, dzikir lesan, dzikir hati, dzikir perintah dan kisah, hapal, nasihat, kemuliaan, kabar, wahyu al-Quran, taurat, Lauhul Hahfuzh, penjelasan, berfikir, shalat 5 waktu, satu shalat, tauhid dan nabi Muhammad SAW.

- An-Nawawi dalam Syarh Shahih Muslim: dzikir kepada Allah SWT terdiri 2 bagian: dzikir dengan hati dan lisan.
- Dzikir dengan hati juga ada 2 macam:
  - 1. renungan tertinggi dan mulia yaitu merenungi keagungan Allah SWT, kemuliaan-Nya, kebesaran-Nya, kerajaan-Nya, ayat-ayatNya yang ada di langit dan yang ada di bumi.
  - 2. dzikir kepada Allah SWT dengan hati dalam perintah dan larangan, kmdn melaksanakan apa yang diperintahkan dan meninggalkan apa yang dilarang serta diam dlm perkara yg meragukan.

- Dlm kitab Lawami'ul Bayyinat: dzikir dpt dilakukan dg lesan, hati, dan anggota badan.
- Dzikir lesan, dg mengucapkan lafazh-2 yg disyariatkan.
- Dzikir hati, dg merenungi dalil-2 (keagungan Dzat & Sifat Allah, syariat, dan rahasia para mahluk.
- Dzikir badan atau panca indra dg ketaatan dan menjauhi larangan.

- Dlm konteks ini Allah SWT berfirman dlm QS al-Jumu'ah : 9 “ “

Artinya: maka bersegaralah kamu kepada **mengingat** Allah SWT.

- QS al-Baqarah: 152  
(152: )

Artinya: karena itu, **ingatlah** kamu kpd-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu.

- Dzikir kpd Allah SWT ada 2 macam: dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan.
- Dzikir dengan hati terdiri dari 2 bagian
- A. Pertama merupakan dzikir yang paling utama dan mulia yaitu berdzikir dengan (mengingat) keagungan, kemuliaan, kebesaran, kerajaan, serta ayat-ayat Allah yang ada di langit dan di bumi.
- B. Kedua berdzikir dengan hati akan perintah dan larangan, dengan melaksanakan apa yang diperintahkan kepadanya dan meninggalkan apa yang dilarang serta berdiam atas apa yang meragukan baginya.

- Dzikir yang dilaksanakan hanya dengan lisan saja merupakan selemah-lemah dzikir, walau demikian dzikir lisan juga memiliki berbagai keutamaan yang besar (Imam Nawawi dlm Syarh Muslim)
- Dzikir lisan dengan mengucapkan lafazh/kata-2/kalimat yang menunjukkan tasbih (pensucian), tahmid (pujian), tamjid (pemuliaan), Dll.

- Dzikir lisan yang dilakukann dengan berkonsentrasi, mengucapkan lafazh-lafazh, secara terus-menerus dalam jumlah yang banyak, dzikir tsb akan mendapatkan pahala. Disini tdk samapai pada pemahaman yang luas dan universal.



- Pemahaman yang menyatakan bahwa dzikir hanya sebatas lisan saja, merupakan pendapat yang tidak benar, karena ada dzikir lisan, hati dan badan/perbuatan
- Dzikir hati adalah merenungi dalil-dalil tentang dzat dan sifat Allah SWT, perintah dan larangan, dan rahasia akan makhluk-mahluk Allah SWT, demikian juga merenungi arti dari lafazh-lafazh yang diucapkan oleh lisan secara berulang-ulang.

Dzikir lisan disebutkan dalam hadits Nabi sebagai berikut:

- 1. Tahmid, yaitu mengucapkan al-hamd lillah (segala puji kepunyaan Allah)
- 2. Tasbih, yaitu mengucapkan subhanallah (maha suci Allah)
- 3. Takbir yaitu mengucapkan Allahu Akbar (Allah maha besar)
- 4. Tahlil, yaitu mengucapkan la ilaha ill Allah (tiada Tuhan selain Allah)
- 5. Basmallah, (dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang)
- 6. Istighfar, yaitu mengucapkan Astaghfirullah (aku memohon ampun kepada Allah)
- 7. Hawqalah, yaitu mengucapkan La hawla wala quwata illa billa (tiada daya dan tiada kekuatan kecuali daya dan kekuatan dari Allah)
- 8. Lafal dzikir berupa ayat-ayat Al-Qur'an baik keseluruhan maupun sebagiannya, satu surat maupun berupa ayat tertentu. Dengan niat untuk mendekatkan diri kepada Allah, dilakukan dengan memiliki wudhu, dalam melakukan dzikir dilakukan pada tempat dan suasana yang menunjukkan kekhusukan, dan dengan mengosongkan hati dan ingatan dari segala sesuatu selain Allah, serta dzikir itu bisa dijadikan sebagai wirid harian.

- Dzikir dengan kalbu/hati, adalah dzikir tersembunyi, di dalam hati, tanpa suara dan kata-kata. Dzikir ini hanya memenuhi kalbu dengan kesadaran yang sangat dekat dengan Allah. Seirama dengan detak jantung serta mengikuti keluar masuknya nafas.
- Dzikir qalb (mengingat Allah dengan hati ketika merenungkan keindahan dan keagungan Allah dalam relung hati). Dalam dzikir kalbu, mempunyai efek-efeknya sendiri yang mencerahkan: dapat menjadi kerinduan kepada Allah, membina kecintaan kepada Allah dalam hati, melahirkan perenungan.

- posisi berdzikir dengan cara salah satu berikut ini:
- 1. Dzikir dengan satu dharb (atau ketukan): Sang dzikir mestilah mengucapkan nama maha pengasih Allah dengan kekuatan hati dan tenggorokan dengan cara yang tegas, keras serta memanjangkannya.
- 2. Dzikir dengan dua dharb: Sang dzikir duduk dalam posisi shalat menghadap kiblat dan mengucapkan Nama Allah, sambil menoleh ke kiri sekali, dan kedua kalinya mengecamkannya pada hati.
- 3. Dzikir dengan tiga dharb: Sang dzikir mesti duduk bersila, ia mengenakan ketukan ini sekali pada lutut kaki kananya, lalu pada lutut kaki kirinya pada hati.
- 4. Dzikir dengan empat dharb : Sang dzikir mesti duduk bersila, ia mengenakan ketukan pertama pada lutut kaki kanannya, kemudian pada lutut kaki kirinya, lalu pada hatinya, dan terakhir pada apa yang di depannya.

# Dzikir Syar'i dan Pengaruhnya

- Dzikir dlm pemahaman syariat merupakan perkara yang besar, sebesar tanggung jawab manusia dlm kehidupannya dan sangat penting, sepenting lingkup kehidupan manusia itu sendiri.
- Semua amalan, yang dilakukan krn Allah SWT dengan penuh ketaatan merupakan dzikir. Orang yg tdk taat dikatakan blm dzikir dengan sebenarnya, walaupun dia banyak membaca tasbih, tahlil, al-Qur'an dll.
- Dzikir yg baik adalah dzikir yg nampak pengaruhnya dalam ucapan dan tingkah laku, serta amal perbuatan yg dikerjakan maupun yg ditinggalkannya.

# Manfaat Dzikir

- QS al-Ahzab (33):35
- وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا (35: )
- Artinya: “laki-laki dan perempuan yg banyak berdzikir menyebut (asma) allah, Allah telah menyediakan mereka **ampunan** dan **pahala yg besar**”

- Menjadi tentram, dlm QS ar-Ra'd (13) 28:

- الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ  
(28: )

- Artinya: “orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi **tentram** dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tentram”.
- Segala kerisauan dan kegelisahan menjadi hilang dengan dzikir, dan sebagai gantinya adalah ketenangan dan kesenangan. Hati tdk akan bisa tenang , kecuali dengan dzikir/mengingat Allah SWT.

- Banyak sekali perbedaan posisi atau cara berdzikir dilakukan oleh para sufi. Tetapi inti dari berdzikir itu sama menuju kepada Tuhan.
- Dalam kesehatan, dzikir juga sangat berperan dan berpengaruh.



# DZIKIR DAN KESEHATAN

- Kesehatan adalah karunia yang sangat berharga dari Allah yang diberikan kepada manusia. sehingga manusia dalam kehidupannya dapat mencapai kebahagiaan hidup.
- Dzikir sangat berguna dlm Kesehatan, baik itu **psikis** maupun **fisik**.

- Manusia merupakan satu kesatuan yang dapat membentuk diri manusia seutuhnya, sehingga kondisi yang satu akan mempengaruhi kondisi yang lain.
- Dalam ilmu kedokteran modern yang berkembang saat ini diterangkan bahwa sehat seutuhnya adalah meliputi sehat fisik, kejiwaan (psikis), sosial dan spiritual.
- Mns juga terdapat komponen kejiwaan(psikis), saraf (neuron), dan endokrin/hormon, atau psikoneuroendokrenologi, ketiganya terdapat hubungan yang sangat erat.

- Di dalam tubuh manusia terdapat sistem hormon dan metabolisme, yang tergantung dengan kondisi kejiwaan, apabila kondisi kejiwaan baik, tenang maka hormon & metabolisme tubuh juga akan baik. kalau sebaliknya terganggu, hormon & metabolisme menjadi abnormal, akhirnya tubuh juga menjadi abnormal dan mudah sakit.
- Kondisi psikis/kejiwaan yang sehat, tenang membuat endrokrin seimbang, sehat, dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh. penurunan kekebalan tubuh akan memudahkan terjadinya penyakit, infeksi, geganasan, dll .

- Untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, maka hrs selalu menumbuhkan ketenangan, rasa sabar, semangat yang tinggi serta selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melakukan dzikir setiap hari.
- Ketik

- Ketika berdzikir dg kalimat “ La ilaha llallahu” baik dengan diam mapun dengan suara keras, akan berpengaruh secara psikis. Dan hati akan tenang, bersih.. Kalau terus menerus melakukan dzikir, akan berpengaruh pada proses berfikir yang terus berlangsung dengan memusatkan perhatian dan berkonsentrasi, yang akan bergema dalam hati. dzikir akan masuk menembus lapisan-lapisannya hati menjadi bersih, akan membawa pada sifat-sifat yang dikehendaki Allah, serta dapat terhindar dari penyakit .



- Berdzikir juga dapat menyehatkan fisik, ketika melantunkan kalimat “La ilaha illallahu”,
- bisa menimbulkan energi panas yang dikeluarkan dari asma Allah, karena itu tubuh akan mengeluarkan sinar aura. Dari sinar aura itu penyakit pada tubuh akan hilang dengan perlahan-lahan,
- Berdzikir dapat membuat kondisi sehat tetap sehat dan dapat menyembuhkan penyakit fisik dan psikis, dll.







- Hadits dari Abu Musa RA, bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda:
- Artinya: perumpamaan seorang yg ingat Tuhannya dengan yg tdk ingat seperti perbedaan antara orang hidup dan orang mati” (HR Imam Buchari)

# 141

- Qs al-Anfal ( ) 45:
- K
- Artinya: “hai orang-2 yg beriman, apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (asma) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung”
- Tatkala dlm kesulitan dan keadaan goncang ingat Allah membuat keteguhan dan beruntung.
- Hati tetap tegar dan l