

**PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 PERSPEKTIF IBN SINA
(ANALISIS MULTIDIMENSI DALAM PSIKOLOGI ISLAM)**

**PREVENTION OF THE SPREAD OF COVID-19 IBN SINA PERSPECTIVE
(MULTIDIMENSIONAL ANALYSIS IN ISLAMIC PSYCHOLOGY)**

Jarman Arroisi¹, Kartika Wulandari²

^{1,2}Universitas Darussalam Gontor, Jl. Raya Siman, Mantren, Patihan Kidul, Kec. Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia

e-mail: jarman@unida.gontor.ac.id

ABSTRACT

Covid-19, which originally came from the Wuhan area, China, is an infectious disease outbreak resulting from an outbreak of the SARS-CoV-2 virus. The spread of this virus can be through the air or droplets from an infected person. Prevention that has been attempted at this time is the application of health protocols, quarantine for Covid-19 patients, as well as social distancing. This manuscript seeks to explore the prevention of the spread of COVID-19 through the Islamic tradition with the figure of Ibn Sina. The method used is descriptive-analysis that focuses on literature studies with a qualitative approach that describes Covid-19. Some of the conclusions obtained are in the form of efforts to prevent the spread of infectious diseases at the time of Ibn Sina. First; quarantine. Quarantine is carried out for people with infectious diseases to prevent the spread of disease to healthy people. Second; good food consumption. Consumption of good food can be in the form of nutritious food as well as foods that can prevent the entry of germs in the body, such as garlic. Third; emotional processing. Emotional processing can be done by avoiding fatigue, being patient, thinking positively as well as getting enough sunlight. Fourth; *al-wahm al'amil*. *Al-wahm al'amil* strives to build positive energy in the soul by giving positive perceptions to patients. Fifth; wash with vinegar mixed water. Vinegar water is used to kill microbes that stick to the body and clothes. These 5 efforts to prevent infectious diseases in Ibn Sina's time are very relevant to the current Covid-19 outbreak.

Keywords: Covid-19, Ibn Sina, Prevention

ABSTRAK

Covid-19 berasal dari daerah Wuhan, China. Covid-19 merupakan wabah penyakit menular hasil jangkitan virus *SARS-CoV-2*. Penyebaran virus ini dapat melalui udara ataupun *droplet* dari seorang penderita. Pencegahan yang telah diupayakan saat ini yakni penerapan protokol kesehatan, karantina bagi pasien covid-19 dan juga *social distancing*. Naskah ini berupaya mengeksplor pencegahan penyebaran covid-19 melalui tradisi Islam dengan tokoh Ibn Sina. Metode yang digunakan adalah deskriptif-analisis yang fokus pada studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif dengan menggambarkan Covid-19. Beberapa kesimpulan yang didapatkan yakni berupa upaya-upaya pencegahan penyebaran penyakit menular di zaman Ibn Sina. *Pertama;* karantina. Karantina berlaku bagi penderita penyakit menular untuk mencegah penyebaran penyakit terhadap orang yang sehat. *Kedua;* konsumsi makanan yang baik. Konsumsi makanan yang baik dapat berupa makanan bergizi juga makanan yang mampu mencegah masuknya kuman dalam tubuh, seperti bawang putih. *Ketiga;* pengolahan emosi. Pengolahan emosi dapat dilakukan dengan cara menghindari kelelahan, bersabar, berfikir positif juga dengan mendapatkan sinar matahari yang cukup. *Keempat;* *al-wahm al'amil*. *Al-wahm al'amil* diupayakan untuk membangun energi positif dalam jiwa dengan cara memberikan persepsi positif pada pasien. *Kelima;* membasuh dengan air campuran cuka. Air cuka digunakan untuk membunuh mikroba yang menempel pada badan dan pakaian. 5 upaya pencegahan penyakit menular di zaman Ibn Sina ini sangat relevan dengan wabah Covid-19 saat ini.

Kata Kunci: Covid-19, Ibn Sina, Pencegahan

FIRST RECEIVED: 11 October 2021	REVISED: 06 March 2022	ACCEPTED: 18 April 2022	PUBLISHED: 21 May 2022
---	----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

PENDAHULUAN

Kasus pandemi covid-19 mulai menyebar akhir Desember 2019 dan berlangsung hingga saat ini di tahun 2022. Penyakit ini disebabkan *betacoronavirus* jenis baru mirip SARS-CoV dan MERS-CoV yang awalnya berasal dari Kota Wuhan, Provinsi Huebei, China hingga melebar luas ke seluruh dunia (Levani et al., 2021). Dalam laporan ini Indonesia menduduki peringkat ke 11 untuk persentase kasus positif.

Penyakit covid-19 yang mematikan ini, tidak hanya menyerang fisik seseorang. Kesedihan akibat meninggalnya sanak saudara secara tiba-tiba, kecemasan akan terjangkitnya virus, keresahan akan kesulitan hidup yang semakin mendesak juga menjadi pemicu ketegangan psikis. Ketegangan inilah yang mendorong hilangnya ketenteraman dalam jiwa. Jiwa seseorang yang terganggu, akan mengurangi kekebalan imun seseorang (Mayasari dan Pratiwi, 2009).

Mengacu pada dampak yang nyata tersebut, pemerintah sudah berupaya untuk menanggulangi pelonjakan kasus positif penyakit menular ini. Beberapa strategi telah diluncurkan untuk meminimalisir persentase kasus covid-19. Diantara strategi tersebut yakni: *pertama*, strategi promotif, pada kategori ini pemerintah mengimbau warga agar menerapkan Pola Hidup Sehat dan Bersih. *Kedua*, strategi preventif dengan penerapan karantina wilayah atau *lockdown*.

Ketiga, strategi kuratif; strategi ini mengacu pada obat-obatan medis pada pasien covid-19, seperti pemberian antibiotik juga vitamin C dosis tinggi bagi pasien covid-19 yang menderita pneumonia. *Keempat*, strategi jaring pengaman sosial; strategi ini merupakan upaya bantuan pemerintah kepada rakyat di bidang ekonomi (Wahidah et al., 2020).

Selain pemerintah, para ulama' juga berpartisipasi untuk melakukan pencegahan penularan penyakit ini. Majelis Ulama Indonesia telah mengeluarkan fatwa mengenai pencegahan penyebaran virus covid-19 yang terangkum dalam fatwa MUI No. 14 Tahun 2020 tentang Penyelenggaraan Ibadah dalam situasi Terjadi Wabah Covid-19 (Aji & Habibaty, 2020).

Fatwa ini terkait ketentuan Ibadah shalat Jumat di rumah selama pandemi berlangsung. Berbeda dengan MUI, dr. Zaidul Akbar sebagai ulama' dan juga dokter memberikan beberapa ikhtiar untuk mencegah penyerangan penyakit covid-19. Diantara ikhtiar tersebut diantaranya dengan; berjemur di pagi hari, konsumsi *habbatussauda* pagimalam, konsumsi kurma *ajwa* (atau kurma lainnya), konsumsi madu, dan berbekam (apabila memungkinkan) (Youtube, 2020). Lain dari keduanya, Pimpinan Pondok Modern Darussalam Gontor, KH. Hasan Abdullah Sahal dengan para santrinya bahkan mengajak kita semua untuk merefleksi diri

agar selalu mengembalikan segala urusan kepada Allah serta bertaubat memohon ampunan kepada-Nya melalui nasyid dengan judul “Kembalilah” (Youtube, 2020) sebagai ikhtiar melawan penyakit menular tersebut.

Sejarah Islam mencatat, penyakit menular dalam skala besar ini juga pernah terjadi. Penyakit menular atau *tha'un* yang paling terkenal dan banyak memakan korban tercatat lima kali terjadi (Ridho, 2020). Menyebarnya *tha'un* kala itu, Rasulullah SAW memberikan intruksi kepada masyarakat untuk menghindari penularan penyakit ini melalui sebuah riwayat hadist :

عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ
بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا
مِنْهَا (Bukhori, 1422)

“Jika kamu mendengar suatu wabah di suatu daerah maka janganlah kamu mendatangnya, dan jika wabah itu menimpa daerahmu maka janganlah kamu keluar darinya.”

Rasulullah SAW dalam riwayat Bukhori juga menyampaikan berita gembira bahwa bagi seorang muslim yang meninggal karena terkena wabah penyakit menular digolongkan dalam mati *syahid* (Bukhori, 1422). Artinya, Allah Yang Maha Kuasa tidak semata-mata menurunkan suatu apapun di muka bumi ini melainkan ada pesan tersirat dibaliknya. Hal ini juga dicontohkan Zuhaili dalam surat Hud:64, sebagai ayat pembuktian hikmah dibalik kuasa Allah (Zuhaili, 1422).

Pembuktian dalil Al Quran dan hadist mengenai pencegahan penyebaran virus menular ini telah dibuktikan berabad-abad lamanya oleh para cendekiawan muslim. Salah satu cendekiawan yang berfokus dalam bidang kedokteran adalah Ibn Sina. Atau yang lebih dikenal di Barat dengan nama ‘Avicenna.’ Dalam tulisan ini, peneliti akan membahas metode yang dipilih Ibnu Sina dalam melakukan pencegahan wabah yang saat ini menyerang dunia lebih dikenal dengan istilah Covid-19.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif-analisis* dengan pendekatan kualitatif. Dengan metode ini peneliti akan mendeskripsikan tentang covid-19 dan menganalisa upaya pencegahannya dari sisi kedokteran Ibn Sina. Penelitian ini merupakan *study literature* dengan data yang dikumpulkan melalui sumber-sumber pustaka terkait data covid-19 serta buku-buku Ibn Sina.

HASIL DAN PEMBAHASAN Sejarah Covid-19

Tahun 2019 merupakan awal kemunculan wabah besar yang melanda dunia berlangsung hingga saat ini. Pada tanggal 29 Desember 2019 ditemukan lima kasus pertama pasien *pneumonia* di Kota Wuhan Provinsi Hubei, China (Levani et al., 2021). Wabah yang disebabkan oleh jangkitan virus

ini diidentifikasi merupakan jenis *betacoronavirus* tipe baru, pada tanggal 11 Februari 2020 diberi nama novel *Coronavirus* (2019-nCoV) (Yuliana, 2020). Lalu diberi nama baru *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) (Yuliana, 2020). Lalu pada tanggal 12 Maret 2020 dinyatakan sebagai pandemik (Fitriani, 2020). Wabah ini oleh WHO diumumkan dengan nama resmi sebagai *Virus Corona Disease (Covid-19)*.

Satuan Petugas Penanganan Covid-19 melaporkan bahwasanya virus corona merupakan jenis virus yang mudah mengalami mutasi sel. Hal itu disebabkan kemampuan untuk bertahan hidup virus ini. Untuk itu, telah ditemukan varian-varian baru untuk virus covid-19. Diantaranya adalah: B.117 (Inggris), B. 1351 (Afrika Selatan), P.1 (Amerika Serikat), mutasi ganda B. 1617 (India), N439k (Skotlandia), G614G (Jerman) dan mutasi E484K (Satgas Covid-19, 2021). Diperkirakan virus-virus ini akan bermutasi lebih banyak lagi.

Di tahun 2021 ini, guna membangun antibodi baru dalam tubuh untuk melawan virus tersebut, ahli medis telah menemukan vaksin. Vaksin-vaksin tersebut diantaranya: vaksin *astrazeneca, sinovac biotech, covid-19 bio farma, moderna, pfizer biontech, sinofarm* (MCG, 2020). Hadirnya vaksin-vaksin tersebut diharapkan mampu mengatasi penyebaran kasus positif covid-19.

Dilansir dari tribbunnews.com, update data virus corona di seluruh dunia hari Ahad, 22 Agustus 2021 pukul 15.15 menginfokan bahwa total kasus Covid-19 saat ini mencapai 212.173.470 kasus (Tribbunnews.com, 2021). Di Indonesia sendiri, kasus positif covid telah mencapai 3.979.456 jiwa, dengan penambahan laporan kesembuhan sebanyak 24.276 pasien Covid-19 dalam sehari (nasionalkompas.com, 2021).

Melalui bukti ilmiah, penularan virus ini dari satu manusia ke manusia yang lainnya yaitu melalui *droplet* atau percikan batuk, bersin dan yang paling berisiko untuk tertular penyakit ini adalah orang yang berdekatan atau berkontak langsung dengan pasien yang terdiagnosa penyakit covid-19 (Masyah, 2020). Tanda-tanda seseorang tertular penyakit tersebut akan muncul dalam 2 hari hingga 14 hari setelah kontak dengan penderita. Diantara tanda dan gejala umum infeksi penyakit covid-19 ini adalah demam, batuk, pilek, dalam kasus yang berat dapat juga menyebabkan *pneumonia*, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal bahkan kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Meskipun tanda penderita penyakit ini telah terdeteksi, namun seseorang yang memiliki kasus positif virus ini tidak selalu menampakkan gejala yang signifikan. Ada yang terlihat baik-baik saja namun tiba-tiba lemah, pingsan bahkan meninggal secara mendadak. Ada yang merasakan hilangnya

penciuman saja tanpa ada gejala lain. Sebagian yang terpapar juga ada yang mengalami gejala akut hingga tidak bisa beranjak dari tempat tidur. Pada kasus ini, Kemenkes mengelompokkan ciri tersebut ke dalam 3 jenis tahapan, yaitu: PDP (Orang Dalam Pengawasan). Orang Dalam Pemantauan (ODP). Orang Tanpa Gejala (OTG) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Demi menghindari diri dari paparan virus ini, Erlina menganjurkan agar mencuci tangan rutin dengan menggunakan sabun dan air atau *handsanitizer*, menghindari menyentuh mata, hidung, atau mulut dengan menggunakan tangan sebelum mencuci tangan dengan bersih, menggunakan masker bedah saat keluar ruangan, menghindari kontak dengan orang yang sedang terpapar virus ini, menerapkan etika batuk dan bersin dengan baik dan benar, melakukan pola hidup bersih dan sehat, memakan produk yang matangnya sempurna terutama produk hewan, olahraga cukup, jika tubuh terasa kurang fit lebih baik segera beristirahat dan melanjutkan aktivitas setelah tubuh kembali fit (Burhan, 2020).

Covid Perspektif Ibnu Sina

Ibn Sina memiliki nama lengkap Abu Al-Husain ibn 'Abd-Allah ibn Hasan ibn 'Ali ibn Sina. Di negara Barat, ia lebih akrab dengan sebutan Avicenna (Herwansyah, 2017), dan masyhur dengan gelar *Syaikh Al-*

Rais (Natsir, 2014). Gelar ini didapatkannya sebab ia seorang yang ahli dalam astronomi, matematika, fisika, metafisika, logika, filsafat, juga ilmu-ilmu agama Islam (Nur, 2009). Ayahnya bernama Abdullah yang merupakan seorang Isma'iliyah (Steenberghen, 1963). Ibn Sina wafat di Hamadan pada tahun 428 H/1037 M diusianya yang ke-85 (Arroisi & Da'i, 2019), disebabkan komplikasi usus (Abu-Asab et al., 2013).

Pemikiran kedokteran Ibn Sina kala itu sudah sangat maju apabila dibandingkan dengan ilmu kedokteran yang dipaparkan para filsuf Yunani. Maka tidak mengherankan jika sistemasi kedokteran Ibn Sina masih digunakan berabad-abad setelahnya oleh filsuf barat (Abu-Asab et al., 2013). Hingga pada abad 21 buku Ibn Sina yang berfokus pada ilmu kedokteran yaitu '*Al-Qanun fi AT-Tibbi*' masih menjadi standar rujukan di beberapa sekolah medis terkemuka.

Menurut Ibn Sina, ilmu kedokteran ialah ilmu yang dapat mengetahui kondisi tubuh manusia saat dalam keadaan sakit maupun sehat (Sina, 1999). Secara umum, ia memperoleh ilmu kedokterannya dari Galen (129-200 M) seorang dokter Yunani-Romawi yang mengambil pengobatan *Hippocrates* sebagai titik awalnya. Dan untuk perkembangan ilmunya, Ibn Sina juga menambah sumber-sumber medisnya dari dokter-dokter muslim seperti Abu Bakar Ar-Razi juga Ali Ibn Abbas al-Majusi

(McGinnis, 2010). Sehingga sistemasi kedokteran yang dibangun Ibn Sina memiliki corak budaya Yunani-Romawi-Islam.

Berbeda dengan konsep kedokteran modern yang diusung barat saat ini, konsep kedokteran yang diusung Ibn Sina memiliki prinsip dasar kosmologi, psikologi juga metafisika (Avicenna, 1973). Untuk itu ia menyatakan bahwasanya penyakit bukan hanya berasal dari buruknya pola makan, kurangnya gerak dan istirahat ataupun kurangnya pasokan udara bersih menuju paru-paru, namun juga dapat disebabkan faktor ketidakseimbangan temperamen, malformasi tubuh (kehancuran tatanan tubuh) juga nafsu jiwa (Goodman, 2013).

Maka dapat diartikan apabila seseorang menderita suatu penyakit, komponen yang membangun penyakit tersebut bukan saja dari faktor eksternal melainkan juga dari faktor internal individu, termasuk penyakit menular.

Penyakit menular, dalam sejarah Islam penyakit ini lebih dikenal dengan istilah wabah (*tha'un*). Tradisi kedokteran Ibn Sina, *tha'un* termasuk ke dalam jenis penyakit majemuk (الأمراض المركبة). Yakni suatu penyakit yang dapat memicu timbulnya penyakit lain, yang diantaranya disebabkan adanya *distemperamen* (Abu-Asab et al., 2013). Yaitu perubahan temperamen (emosi) normal seseorang, atau suatu organ, ke

temperamen baru yang berada di luar kisaran normal. Temperamen merupakan produk pencampuran dari empat keadaan fisik: kehangatan, dingin, basah (atau lembab), dan kekeringan. Maka, apabila terjadi perubahan pada salah satu akan menghasilkan perubahan pada yang lain. Distemperamen yang berkepanjangan akan menyebabkan ketidakseimbangan humor (cairan tubuh) tidak hanya dalam jumlah, namun juga kualitas (Abu-Asab et al., 2013).

Selain faktor distemperamen, Ibn Sina juga memprediksi bahwa mikroorganisme (*kainat daqiqah*) menjadi faktor inang penyebab penyakit tersebut (Abu-Asab et al., 2013). Mikroorganisme yang tak kasat mata ini dapat menempel di bagian mana saja juga dapat terbang melalui udara, maka perlu diadakan penetralan terhadap segala sesuatu yang menempel di badan setelah melakukan perjalanan.

Penjelasan Ibn Sina mengenai wabah ini apabila dihubungkan dengan penyakit covid-19 memiliki beberapa kesamaan. Dalam arti, penyebaran penyakit covid-19 juga berawal dari kemunculan virus yang kemudian masuk kedalam tubuh manusia. Melalui *droplet* manusia yang terinfeksi penyakit tersebut, virus ini menyebar dari satu orang ke orang lain, yang apabila manusia telah terinfeksi virus tersebut manusia akan mengalami kerusakan sistem kesehatan tubuh. Perubahan emosi akibat adanya rasa takut,

cemas, tegang akibat kemunculan penyakit menular ini juga menjadi pemicu menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga memudahkan virus untuk menyerang tubuh. Maka, bisa jadi pencegahan penyebaran penyakit menular ini juga telah tersistematiskan sebelum kemunculan covid-19.

Mencegah Covid-19 dengan Mengelola Emosi

Ibn Sina mengidentifikasi penyakit dengan melihat gejala yang timbul dari luar tubuh seseorang. Seperti misalnya, pada penderita pneumonia akan ditemukan kemunculan tanda kemerahan pada pipi yang disertai kenaikan suhu badan, hal tersebut terjadi dikarenakan adanya pembusukan pada ulserasi paru-paru (Abu-Asab et al., 2013). Mengenai kondisi tubuh dan identifikasi penyakit, Ibn Sina juga menggunakan urine dan nadi sebagai monitor utama.

Menyadari bahwa keluhan fisik yang dialami seseorang merupakan gambaran dari adanya penyakit emosional, Ibn Sina menawarkan sistem penyembuhan penyakit dengan menggabungkan fisik, emosional dan spiritual (Colgan, 2009). Berbeda dari kebanyakan penyembuhan penyakit oleh para dokter modern, Ibn Sina merawat pasien tidak dengan menghilangkan penyakitnya, melainkan dengan menghilangkan penyebab penyakitnya dengan cara yang aman dan tidak berbahaya. Hal ini dikarenakan, menurutnya

penyebab tersebutlah yang nantinya akan membuat penyakit tersebut semakin parah.

“Disease is treated by the opposite and health is preserved by the similar. Usually we treat the disease rather than its symptoms unless the symptoms become more dangerous.” - Avicenna- (Abu-Asab et al., 2013)

Secara fisik, untuk menghindari adanya virus masuk ke dalam tubuh, Ibn Sina menganjurkan agar mengonsumsi apel, kismis merah, buncis serta sayuran berdaun. Atau bisa juga dengan rajin mengonsumsi racikan bawang merah, cuka dan bawang putih (Abu-Asab et al., 2013).

Bahan-bahan tersebut memiliki fungsi untuk melawan berbagai jenis mikroba juga menetralkan berbagai macam kontaminasi. Anjuran tersebut disarankan olehnya karena baginya makanan adalah obat terbaik.

Selain bahan makanan, Ibn Sina juga menaruh perhatian khusus terhadap kondisi air. Air selain sebagai sumber kehidupan juga dapat menjadi media yang paling cepat untuk penyebaran kuman. Sebelum dikonsumsi, air harus direbus terlebih dahulu atau minimal disterilkan dengan cara mencampurkan tanah liat kedalam air untuk kemudian disaring. Selain itu, untuk menghindari kontaminasi dengan mikroba, air dapat dicampur dengan larutan cuka (Abu-Asab et al., 2013). Air dengan campuran konsentrat asam ini baik untuk mematikan kuman-kuman yang menempel baik pada organ tubuh maupun pakaian kita. Untuk itu, Ibn Sina

menyarankan agar para wisatawan selalu membawa konsentrasi asam saat bepergian sebagai upaya pencegahan penyakit menular.

Upaya pencegahan penyakit menular yang dipaparkan Ibnu Sina ini, mirip dengan pencegahan covid-19 yang dilakukan saat ini. Penggunaan air cuka untuk membersihkan diri dan pakaian dari kuman sama halnya yang dilakukan petugas kesehatan untuk menyemprotkan *desinfektan* maupun penggunaan *hand sanitizer* setelah kembali dari perjalanan. Konsumsi vitamin yang didapatkan pada buah-buahan, sayuran maupun kapsul vitamin juga disarankan oleh tenaga medis untuk meningkatkan imunitas tubuh selama pandemi (Setyoningsih et al., 2021).

Buku *Advice to the Young Physician On The Art of Medicine*, Colgan menuliskan bahwasanya Ibn Sina memiliki saran untuk melakukan karantina selama 40 hari agar penyebaran penyakit menular dapat terkendalikan (Colgan, 2009). Serupa dengan saran karantina tersebut, di Indonesia pemerintah juga menerapkan *social distancing* dengan cara Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) maupun Perberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Nampaknya, beberapa usaha pencegahan terhadap penyebaran penyakit menular yang sedang diupayakan hari ini berkaca pada sistem pengobatan yang diajarkan Ibn Sina kala itu.

Usaha penerapan *social distancing* dengan cara Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) maupun Perberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) rupanya mendatangkan emosi negatif bagi masyarakat. Sejak dimulainya penyebaran penyakit ini dari tahun 2019 hingga saat ini 2021 pemerintah sudah mulai menerapkan sistem *social distancing*.

Sebagian besar masyarakat yang biasa bersosialisasi dikarenakan situasi pandemi ini harus berdiam diri di rumah. Hal ini mendatangkan rasa kesepian, stress, depresi, juga kebosanan. Ketidaktentraman jiwa ini padahal menurut Bullington (Bullington, 2013), Wolman (Wolman, 1988), juga Plozza (Plozza, 1992) juga merupakan faktor kemunculan penyakit fisik seseorang.

Mengolah emosi untuk menjaga agar tubuh terhindar dari penyakit juga perlu diupayakan. Saat seseorang marah, takut ataupun merasakan kesedihan, denyut nadi akan melemah, tidak teratur dan lambat. Temperamen negatif ini juga akan menyebabkan sesak nafas dan menjadikan tubuh lemah. Ketakutan yang tiba-tiba juga menyebabkan denyut nadi menjadi cepat dan tidak teratur juga mengakibatkan badan gemetar (Abu-Asab et al., 2013).

Untuk mengatasi temperamen negatif yang mempengaruhi kesehatan, Ibn Sina mengajak kita untuk tetap tenang, mandiri serta sabar karena dengan ini keseimbangan

tubuh akan terjaga dengan baik sehingga pertahanan tubuh terhadap penyakit menjadi kuat. Demi menjaga kestabilan emosi ini, tubuh memerlukan panas matahari, makanan bergizi juga istirahat cukup (Abu-Asab et al., 2013).

Tidur yang cukup dapat menghilangkan penyebab kelelahan, dapat meningkatkan kemampuan alami tubuh juga dapat melemaskan ketegangan psikis. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa terlalu banyak tidur akan menyebabkan hal negatif seperti tumpulnya kemampuan psikologis, menurunnya kemampuan berpikir juga dapat menyebabkan penyakit.

Sharif menjelaskan bahwa Ibn Sina memiliki solusi untuk menetralkan diri dari emosi negatif, yaitu dengan memberikan pengaruh positif terhadap pengaruh negatif tersebut. Sharif menamai fenomena ini sebagai metode *hypnotis and suggestion* atau disebut sebagai (*al-wahm al-'amil*) oleh Ibnu Sina (Sharif, 1963). Berbeda dengan metode hipnotis dan sugesti biasa yang memiliki konotasi 'negatif', hipnotis dan sugesti yang diajarkan Ibnu Sina ini dilakukan dengan cara mempengaruhi pikiran seseorang dengan persepsi-persepsi positif, sehingga pikiran negatif yang mengganggu jiwa seseorang tersebut akan berganti menjadi positif yang akhirnya akan melahirkan energi positif.

Hal ini dilakukan Ibn Sina sebab ia meyakini bahwasanya jiwa memiliki daya

yang lebih kuat daripada materi (tubuh), sehingga seolah jiwa mampu menguasai tubuh seseorang maupun orang lain. Fenomena ini dilihatnya dalam kasus penyakit 'ain, dimana kebencian yang ada pada jiwa seseorang dapat mempengaruhi jiwa orang lain yang dibenci sehingga dapat mengalami gangguan fisik (Sharif, 1963).

Sebaliknya, apabila jiwa positif seseorang kuat maka ia juga memiliki fisik yang segar bugar bahkan dapat menularkan energi positifnya kepada orang disekitarnya. Dalam hal ini dapat dikatakan juga bahwa jiwa memiliki peran sentral dalam kehidupan manusia dan keberadaannya juga yang menjadikan manusia menjadi makhluk yang sempurna (Arroisi, 2016).

Pengelolaan emosi yang dianjurkan Ibn Sina ini sepertinya banyak diperhatikan. Berjemur dibawah matahari pagi, menghindari kelelahan, bersabar, berfikir positif hingga menumbuhkan rasa penerimaan dalam setiap individu agaknya telah menjadi *role model* kehidupan masyarakat di masa pandemi ini. Hal ini diupayakan bukan lain adalah untuk merubah mindset dari sebuah jiwa yang ketakutan menjadi jiwa yang menerima sehingga terhindar dari rasa takut dan cemas (Vibriyanti, 2020).

Beberapa saran Ibn Sina sebagai upaya pencegahan penyakit menular diatas agaknya mirip dengan upaya-upaya yang tengah diselenggarakan masyarakat demi mencegah

penyebaran pandemi ini. Untuk itu dapat diasumsikan bahwa tradisi pengobatan Ibn Sina dalam menanggulangi penyebaran penyakit menular di masanya, menjadi dasar pencegahan penyakit menular dimasa kini.

Penanganan Covid dengan Pendekatan Teologis

Penyakit sejatinya merupakan ujian dari Allah untuk menguji keimanan seseorang (Rahmawati dan Muljohardjono, 2016). Meskipun demikian, kebanyakan manusia masih beranggapan bahwasanya sehat memiliki makna positif sedangkan sakit merupakan sebuah beban atau penderitaan. Maulana menjelaskan, dalam worldview Islam istilah pandemi ini dapat diteliti dalam 2 konsep, yakni sebagai *musibah* ataupun sakit (*maradh*) (Maulana, 2020).

Musibah dapat diartikan sebagai sesuatu yang telah ditetapkan atau memang diperuntukkan bagi seorang hamba. Ketetapan tersebut sudah ada bahkan sebelum diturunkannya khalifah. Turunnya sebuah wabah, kematian akibat penyakit, penyebaran penyakit menular keseluruhannya sudah ditetapkan kemunculannya di muka bumi ini. Adapun sakit yang dimaksud adalah karunia yang berasal dari Allah Swt., untuk umat manusia yang diturunkan Allah sebagai konsekuensi dari perbuatannya maupun diturunkan sebagai proses pertaubatannya. Melalui sakit, Allah akan mengetahui mana

hamba-Nya yang tetap setia memohon pertolongan dan mana yang justru berpaling.

Tradisi Islam mencontohkan, gejala penyakit fisik seperti sakit kepala, demam, batuk dan yang lainnya dapat diobati dengan mengonsumsi madu, mengeluarkan darah kotor melalui bekam, atau dengan kauterisasi. Sedangkan penyakit seperti ketegangan batin, marah, kecewa, takut, cemas sudah sepatutnya harus diselesaikan dengan pengobatan spiritual (Nurhayati, 2016). Pengobatan spiritual ini mengacu pada kesadaran teologis seseorang.

Secara teoritis, kesadaran teologis dalam proses beragama seseorang telah diakui mampu untuk membangkitkan semangat serta kebesaran jiwa bagi seseorang yang sedang mengalami musibah (Dozan & Wadi, 2021). Kesadaran teologis ini juga digunakan demi memahami bahwasanya tidak ada sesuatu di muka bumi ini yang dapat terjadi kecuali karena kehendak Allah Swt. Untuk hal ini, maka Dimiyati berpendapat bahwasanya agama merupakan acuan dan bahan pertimbangan untuk segala sesuatu yang terjadi didalam kehidupan (Dimiyati, 2014).

Pandemi Covid-19 sebagai penyakit menular yang bukan hanya menyerang fisik namun juga mengganggu ketentraman jiwa ini, perlu sekiranya diobati secara teologis. Mengingat adanya keterikatan antara jiwa dan jasad seperti yang diungkapkan oleh Ibn Sina (Arroisi dan Da'i, 2019), Ar-Razi (Jalaluddin,

2018) juga Al-Ghazali (Akhir, 2008), upaya ini dapat dilakukan dengan tujuan untuk menimbulkan keyakinan yang kuat akan kuasa Allah, sehingga dapat membangkitkan spirit bagi jiwa yang sedang mengalami kekalutan akibat penyakit tersebut.

Pendekatan teologis untuk pencegahan penyakit covid ini bisa dilakukan dengan do'a dan dzikir. Menurut Dozan, dengan do'a manusia bisa mendekat kepada Tuhannya Yang Maha Kuasa atas segalanya, sehingga permasalahan sesulit apapun sangat mudah untuk mencari jalan keluarnya (Dozan dan Wadi, 2021). Abdul menambahkan, do'a merupakan sebuah permohonan dari seorang hamba kepada Allah Swt., atas segala hajat-hajatnya yang dihaturkan dengan perasaan hina serta tak berdaya yang ditunjukkan dengan rasa amat butuh atas pertolongan-Nya.

Baik permohonan tersebut ditujukan untuk memohon anugrah serta manfaat maupun diselamatkan dari berbagai macam bahaya (Hafidz dan Rusydi, t.th). Urgensi do'a inilah yang menurut Mursalim memperlihatkan bahwasanya manusia hanyalah makhluk yang lemah juga memiliki kekurangan, karena tidak dapat menyelesaikan seluruh persoalannya tanpa bantuan tangan Tuhan (Mursalim, 2011).

Berdoa dan berdzikir dapat dilakukan kapan saja. Merujuk kepada surah Al-Baqarah ayat 45 "*Jadikanlah shalat dan sabar sebagai sarana penolongmu, yang demikian itu*

memang berat, kecuali bagi orang yang khusyuk", Abidin menyarankan untuk berdo'a ataupun 'curhat' serta berdialog langsung dengan Allah melalui sholat. Karena sholat dapat menghilangkan polusi suasana kejiwaan juga mampu memecahkan gumpalan keputusasaan dan penderitaan batin (Abidin, 1970).

Dengan berdoa dan berdzikir kepada Allah untuk senantiasa memohon pertolongan-Nya, akan menjadikan jiwa seseorang menjadi tenang. Rasa cemas dan depresi dapat teratasi hingga tidak akan memberikan dampak negatif pada kesehatan. Ketenangan yang didapatkan seseorang setelah berdoa dan berserah diri menjadikan jiwa seseorang menjadi stabil dan akan terhindar dari berbagai macam penyakit. Bahkan apabila penyakit datang setelah seorang hamba berdoa, ia telah yakin bahwa apa yang terjadi kepadanya semata karena kehendak Allah.

SIMPULAN

Penyakit menular covid-19 yang muncul di tahun 2019 ini masih menjadi berita hangat hingga di penghujung tahun 2021. Tiga tahun berselang setelah kemunculannya, baik masyarakat, pemerintah maupun ulama' masih dalam usaha menanggulangi penyebarannya dengan mendisiplinkan protokol kesehatan seperti *social distancing*, konsumsi vitamin, berjemur

dibawah sinar matahari, penyemprotan desinfektan dan sebagainya.

Ibn Sina sebagai cendekiawan dan dokter muslim, telah menerapkan sistem pencegahan penyakit menular sejak ribuan tahun yang lalu. Diantara pencegahan tersebut adalah: *Pertama*; karantina. Sistem peng-isolasi-an diri ini diperuntukkan bagi pasien yang menderita penyakit menular agar tidak menularkan penyakitnya pada orang yang sehat.. *Kedua*; pengonsumsian makanan yang baik. Makanan yang baik dapat berupa makanan yang bergizi juga makanan yang mampu mencegah masuknya kuman dalam tubuh. Makanan yang bergizi ini dapat menjadi asupan nutrisi yang bagus bagi tubuh demi mencegah masuknya virus ke dalam tubuh. *Ketiga*; pengolahan emosi. Pengolahan emosi dapat dilakukan dengan cara menghindari kelelahan, bersabar, berfikir positif juga dengan mendapatkan sinar matahari yang cukup. *Keempat*; *al-wahm al'amil*. *Al-wahm al'amil* berupa terapi dengan pemberian persepsi positif pada pasien diupayakan agar dapat membangun energi positif dalam jiwa. *Kelima*; membasuh dengan air campuran cuka. Cuka memiliki komponen zat yang mampu membunuh kuman dan virus, untuk itu Ibn Sina menyarankan agar orang yang bepergian selalu membawa cuka untuk membersihkan badan dan pakaiannya.

Dari sini disadari bahwa dalam khazanah keilmuan Islam, apabila digali lebih mendalam sejatinya memiliki banyak rahasia yang masih perlu diungkap. Untuk itulah manusia diciptakan dengan akal untuk berfikir guna memetik hikmah dari setiap kejadian.

Sehingga dapat memahami bahwasanya Allah tidak akan menciptakan suatu penyakit tanpa disertai obatnya, begitu juga dengan apa yang terjadi tanpa ada maksud dan tujuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (1970). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(1), <https://doi.org/10.24090/komunika.v3i1.120>.
- Abu-Asab, M., Amri, H., & Micozzi, M. S. (2013). *Avicenna's medicine: a new translation of the 11th-century canon with practical applications for integrative health care*.
- Aji, A. M., & Habibaty, D. M. (2020). Fatwa Majelis Ulama Indonesia Tentang Penyelenggaraan Ibadah Dalam Situasi Terjadi Wabah Covid-19 Sebagai Langkah Antisipatif dan Proaktif Persebaran Virus Corona Di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(8), <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.17059>.
- Al-Bukhori, Abu Abdullah. (1422). *Sohih Al-Bukhori*. Damaskus: Dar Touq An-Najah.
- Arroisi, J. (2016). *Teori jiwa perspektif Fakh al-Din al-Razi: studi model pemikiran psikologi Islam*. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/14424>
- Arroisi, Jarman. Nur Rifa Da'i, Rahmat Ardi. (2019). Konsep Jiwa Perspektif Ibn Sina, *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*, 13 (2).
- Avicenna. (1973). *Al-Qanun Fi At-Tibbi (Terj) The Canon of Medicine*. London: AMS Press.

- B. Wolman, Benjamin. (1988). *Psychosomatic Disorders*. New York: Plenum Publishing Corporation.
- Bullington, Jennifer. (2013). *The Expression of the Psychosomatic Body from a Phenomenological Perspective*. London: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Burhan, Erlina. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi. FKUI-RSUP Persahabatan. Satgas Waspada dan Siaga COVID-19 PB IDI.
- Colgan, Richard. (2009). *Advice to the Young Physician On The Art of Medicine*. London: Springer.
- Dimiyati, A. (2014). Telaah Metodologis Pemikiran Holistik Transformatif: Pola Dan Dasar Pemikiran Terhadap Al-Quran Sebagai Petunjuk Hidup Umat Manusia. *Asy-Syari'ah*, 17(1). <https://doi.org/10.15575/as.v17i1.643>.
- Fitriani, Nur Indah. (2020) Tinjauan Pustaka Covid-19: Virologi, Patogenesis, dan Manifestasi Klinis. *Jurnal Medika Malahayati*, 4 (3).
- Goodman, L. E. (2013). Avicenna. *Avicenna*, XXIII(1), 1–240. <https://doi.org/10.4324/9780203026625>
- Hafidz, Abdul. Rusydi. (t.th). Konsep Dzikir dan Do'a Perspektif Al-Qur'an. Islamic Akademika: *Jurnal Pendidikan & Keislaman*, 1 (6)
- Herwansyah. (2017). Pemikiran Filsafat Ibnu Sina (Filsafat Emanasi, Jiwa dan Al-Wujud). *Jurnal El-Fikr*, 1 (1)
- Ibn Musthofa Az-Zuhaili, Wahbah. (1422). *At-Tafsir Al-Wasith Li-z-Zuhaili*. Damaskus: Dar El-Fikr
- Jalaluddin, Abd. (2018). Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Din Al-Razi dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb. Al-Bayan: *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 3 (1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*, 0–115. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19_27_Maret2020_TTD1.pdf [Diakses 11 Juni 2021].
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Kesiapan Kementerian Kesehatan RI Dalam Menghadapi Outbreak Novel Coronavirus. *Kemntrian Kesehatan RI*, 1–26. https://www.papdi.or.id/pdfs/817/dr_Siti_Nadia_-_Kemenkes_RI.pdf
- Levani, Prastya, & Mawaddatunnadila. (2021). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 44–57. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JK_K/article/view/6340.
- Masyah, B. (2020). Pandemi Covid 19 terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. *Mahakan Nursing*, 2(8), 353-362. <http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74>.
- Maulana, A. M. R. (2020). Pandemi dalam Worldview Islam; Dari Konsepsi ke Konspirasi. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 31(2), 307–323. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v31i2.1232>.
- Mat Akhir, Noor Shakirah. (2008). *Al-Ghazali and His Theory of The Soul: A Comparative Study*. Malaysia: Penerbit Universiti Sains Malaysia
- Mayasari, D., & Pratiwi, A. (2009). Hubungan Respon Imun dan Stres Dengan Tingkat Kekambuhan Demam Tifoid pada Masyarakat Di Wilayah Puskesmas Colomadu Karanganyar. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(1), 13–18.

- McGinnis, J. (2010). *Great Medieval Thinkers : AVICENNA*. www.oup.com.
- MCG-HSE-PRM-028-Vaccine Update part 1.
- Mursalim. (2011). Do'a Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Al-Ulum*, 11 (1).
- Nasional.kompas.com. (22 Agustus 2021). UPDATE: Tambah 12.408, Kasus Covid-19 Indonesia Capai 3. 979.456 Orang. Diakses pada hari Ahad, 22-08-21, pukul 22.00 WIB, dari <https://nasional.kompas.com/read/2021/08/22/17073981/update-tambah-12408-kasus-covid-19-indonesia-capai-3979456-orang>.
- Natsir, M. (2014). Komparasi Pemikiran Ibnu Sina dan Suhrawardi: Telaah terhadap Teori Emanasi dan Teori Jiwa. *Wahana Akademika: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 1(2), 181–206. <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/wahana/article/view/510>.
- Nur, A. (2009). Ibnu Sina: Pemikiran Fisafatnya Tentang Al-Fayd, Al-Nafs, Al-Nubuwwah, Dan Al-Wujûd. *HUNAF: Jurnal Studia Islamika*, 6(1), 105. <https://doi.org/10.24239/jsi.v6i1.123.105-116>.
- Nurhayati, N. (2016). Kesehatan dan Perobatan dalam Tradisi Islam: Kajian Kitab Shahih Al-Bukhârî. *AHKAM: Jurnal Ilmu Syariah*, 16(2), 223–228. <https://doi.org/10.15408/ajis.v16i2.4452>
- Plozza, B. Luban. Poldinger, W. dkk. (1992). *Psychosomatic Disorders in General Practice*. Berlin: Springer-Verlag.
- Rahmawati, P., & Muljohardjono, H. (2016). Meaning of Illness dalam Perspektif Komunikasi Kesehatan dan Islam. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(2), 319–331.
- Ridho, M. R. (2020). Wabah Penyakit Menular dalam Sejarah Islam dan Relevansinya dengan Covid-19. *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam)*, 4(1).<https://doi.org/10.30829/juspi.v4i1.7786>.
- Satgas Covid-19. (2021). Pengendalian Covid-19. In *Satuan Tugas Penanganan Covid-19* (Vol. 53, Issue 9).
- Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Rahmawati, A., Wijaya, H. M., Lina, R. N., & Kudus, K. (2021). *Penggunaan Vitamin Untuk Meningkatkan*. 4(2).
- Sharif, M.M. (1963). *A History Of Muslim Philosophy Vol. 1*. Jerman: Allgauer Heimatvelag GmbH.
- Sina, Ibn. (1999). *Al-Qanun Fi At-Tibbi (al-Juz Al-Awwal)*. Beirut: Dar El-Kutub Al-'Ilmiyah.
- Steenberghen, F. Van. (1963). Avicenna. His Life and Works. *Philosophical Studies*, 12,<https://doi.org/10.5840/philstudies19631213>.
- Tribbunnews.com. Update Corona Global. Diakses pada hari Ahad, 22-08-21, pukul 22.00 WIB, dari <https://www.tribunnews.com/corona/2021/08/22/update-corona-global-minggu-22-agustus-2021-total-kasus-aktif-179-juta-indonesia-tertinggi-ke-11>.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>.
- Wahidah, I., Athallah, R., Hartono, N. F. S., Rafqie, M. C. A., & Septiadi, M. A. (2020). Pandemi COVID-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 11(3), <https://doi.org/10.29244/jmo.v11i3.31695>.
- Yogyakarta, S. K. (2021). 24 – 40: *Wely Dozan, Hapizal Wadi*. 5(1), 24–40.
- Youtube.com. (29 Maret 2020). Dr. Zaidul Akbar Official- Beberapa Ikhtiar Menghadapi Corona. Diakses pada hari

Kamis, 2/9/2021, pukul 23.01 WIB, dari
<https://www.youtube.com/watch?v=tE6xcJjU96k>.

Youtube.com. (13 April 2020). Gontor Voice: Kembalilah, Lagu Ramadhan, Official Music Video, Lagu tentang Corona. Diakses pada hari Kamis, 2/9/2021, pukul 21.53 WIB, dari <https://www.youtube.com/watch?v=4HNCAxn9Bqo>.

Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), <https://doi.org/10.30604/well.95212020>.