

**I'jaz Tibbi dalam Pencegahan Penyakit Kanker:
Analisis QS. Al-A'raf Ayat 31, QS. 'Abasa Ayat 24, dan
QS. An-Nahl Ayat 69 dalam Perspektif Ilmu Kedokteran Modern**

Rima Aulia Maftukha, Faisal Abdullah, Khomsa Maulana

Ma'had Aly Walindo Pekalongan

Email: rimaaul06@gmail.com , faisalwalindo@gmail.com ,
Khomsamaulana990@gmail.com

Abstract

Cancer is one of the leading causes of death worldwide, and some of its risk factors are associated with preventable lifestyle-related behaviors. As a guide for human life, the Qur'an contains various principles related to health maintenance and disease prevention. This study aims to analyze the dimension of *i'jaz tibbi* in QS. Al-A'raf verse 31, QS. 'Abasa verse 24, and QS. An-Nahl verse 69 and their relevance to modern health sciences in cancer prevention. This research employs a library research method using a thematic exegesis (*maudhu'i*) approach and the study of *i'jaz tibbi*. The data were analyzed descriptively and analytically by examining the interpretations of the selected verses and relating them to findings in modern health sciences. The results show that QS. Al-A'raf verse 31 contains the principle of avoiding excess in eating and drinking, QS. 'Abasa verse 24 encourages people to pay attention to the food they consume, while QS. An-Nahl verse 69 highlights the health benefits of honey. These three principles are relevant to promotive and preventive health efforts in modern medicine, particularly in maintaining a balanced diet, controlling risk factors, and utilizing natural substances that provide health benefits. Therefore, the verses examined demonstrate preventive principles that are consistent with developments in modern health sciences and may be understood as one dimension of *i'jaz tibbi*. This study emphasizes that the Qur'an is not intended to function as a medical textbook, but rather provides principles of life that remain relevant to maintaining health and preventing disease.

Keywords: *I'jaz Tibbi*, Qur'an, cancer, disease prevention, modern health sciences.

Abstrak

Kanker merupakan salah satu penyakit yang menjadi penyebab utama kematian di dunia dan sebagian faktor risikonya berkaitan dengan pola hidup yang dapat dicegah. Al-Qur'an sebagai pedoman kehidupan memuat berbagai

prinsip yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Penelitian ini bertujuan menganalisis dimensi *i'jaz tibbi* dalam QS. Al-A'raf ayat 31, QS. 'Abasa ayat 24, dan QS. An-Nahl ayat 69 serta relevansinya dengan ilmu kesehatan modern dalam upaya pencegahan kanker. Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dan kajian *i'jaz tibbi*. Data dianalisis secara deskriptif-analitis dengan mengkaji penafsiran ayat dan menghubungkannya dengan temuan ilmu kesehatan modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa QS. Al-A'raf ayat 31 mengandung prinsip larangan berlebih-lebihan dalam makan dan minum, QS. 'Abasa ayat 24 mengandung anjuran untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sedangkan QS. An-Nahl ayat 69 menunjukkan manfaat madu bagi kesehatan. Ketiga prinsip tersebut memiliki relevansi dengan upaya promotif dan preventif dalam kesehatan modern, terutama dalam penerapan pola makan seimbang, pengendalian faktor risiko, dan pemanfaatan bahan alami yang bermanfaat bagi kesehatan. Dengan demikian, ayat-ayat yang dikaji menunjukkan adanya prinsip preventif yang selaras dengan perkembangan ilmu kesehatan modern dan dapat dipahami sebagai salah satu dimensi *i'jaz tibbi*. Penelitian ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak dimaksudkan sebagai kitab kedokteran, tetapi memberikan prinsip-prinsip kehidupan yang tetap relevan dalam upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Kata kunci: *I'jaz Tibbi*, Al-Qur'an, kanker, pencegahan penyakit, kesehatan modern.

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kanker masih menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia, dengan sekitar 20,6 juta kasus baru dan hampir 10 juta kematian setiap tahun. Dalam *WHO Global Status Report on Cancer 2026*, WHO memproyeksikan bahwa jumlah kasus kanker baru dapat mendekati 35 juta pada tahun 2050 jika upaya pencegahan tidak diperkuat. WHO juga menyatakan bahwa hampir 40 persen kasus kanker berkaitan dengan faktor risiko yang dapat dicegah, seperti merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, konsumsi alkohol, dan infeksi virus tertentu. Karena itu, pencegahan kanker menjadi prioritas penting dalam kebijakan kesehatan global.¹

¹ DetikSumut, "WHO Ungkap Kasus Kanker Terus Melonjak di Dunia," *detikHealth*, 10 Juli 2026, mengutip *WHO Global Status Report on Cancer 2026*, <https://www.detik.com/sumut/berita/d-8569059/who-ungkap-kasus-kanker-terus-melonjak-di-dunia>.

Islam memandang kesehatan sebagai nikmat sekaligus prasyarat agar manusia dapat menjalankan perannya sebagai khalifah di bumi dan hamba Allah secara optimal. Sebagai pedoman hidup, Al-Qur'an dan hadis memuat berbagai prinsip yang mendorong pemeliharaan kesehatan, sejalan dengan tujuan syariat Islam (*maqasid al-syari'ah*), terutama dalam menjaga jiwa, akal, dan keturunan. Oleh karena itu, kesehatan dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai terbebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial demi terwujudnya kemaslahatan hidup.² Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami relevansi petunjuk Al-Qur'an dengan perkembangan ilmu kesehatan modern adalah melalui kajian *i'jaz tibbi*.

I'jaz Tibbi merupakan salah satu cabang kajian *i'jaz al-Qur'an* yang mengkaji kemukjizatan Al-Qur'an dalam bidang kedokteran dan kesehatan melalui isyarat-isyarat ilmiah yang terkandung dalam ayat-ayatnya.³ Kajian ini tidak dimaksudkan untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai buku kedokteran, melainkan menunjukkan bahwa petunjuk-petunjuk Al-Qur'an mengenai pola hidup sehat, konsumsi makanan yang baik, kebersihan, dan pencegahan penyakit memiliki relevansi ilmiah yang terus terungkap seiring perkembangan ilmu pengetahuan. Dengan demikian, *i'jaz tibbi* menjadi salah satu pendekatan yang memperlihatkan bahwa nilai-nilai wahyu dapat memberikan kontribusi terhadap upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan.

Penelitian ini memilih ayat-ayat kesehatan karena mengandung prinsip preventif yang selaras dengan ilmu kesehatan modern. QS. Al-A'raf ayat 31 tentang larangan *israf*, QS. 'Abasa ayat 24 tentang perhatian terhadap pangan, dan QS. An-Nahl ayat 69 tentang manfaat madu dipilih karena memuat nilai yang relevan dengan pencegahan faktor risiko kanker melalui pola makan dan gaya hidup sehat.

Penelitian *i'jaz tibbi* dalam perspektif pencegahan kanker penting dilakukan karena tingginya kasus kanker global membutuhkan pendekatan preventif selain kuratif. Kajian integrasi petunjuk Al-Qur'an dan ilmu kesehatan modern dalam pencegahan kanker masih terbatas, sehingga penelitian ini diharapkan memperkaya kajian *i'jaz tibbi*, memperkuat

² Budiyanto dan Diong Liong Akbar, "Konsep Kesehatan dalam Al-Qur'an dan Hadis," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 3, no. 2 (2020), hal.157–158.

³ Muna Zahriya, Kandungan ASI (Kajian I'jaz Tibbi QS. Al Baqarah Ayat 233 Perspektif I'jaz Tibbi Fi Al Qur'an Karya Dr. Sayyid Al Jumaili), *Al – Ghaaziyy : Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 1, No. 3, Juli 2025, hal.66.

relevansi ajaran Al-Qur'an terhadap pola hidup sehat, serta menjadi edukasi kesehatan berbasis nilai Islam. Penelitian ini bertujuan menganalisis pencegahan kanker melalui QS. Al-A'raf ayat 31, QS. 'Abasa ayat 24, dan QS. An-Nahl ayat 69 serta relevansinya dengan ilmu kesehatan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode library research (penelitian kepustakaan) dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dan kajian i'jaz tibbi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu QS. Al-A'raf ayat 31, QS. 'Abasa ayat 24, dan QS. An-Nahl ayat 69, serta kitab-kitab tafsir yang relevan. Adapun sumber data sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, dan literatur kesehatan yang berkaitan dengan pencegahan kanker.

Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi dengan menelaah berbagai sumber kepustakaan yang relevan. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis, yaitu dengan mengkaji penafsiran ayat, mengidentifikasi nilai-nilai *i'jaz tibbi*, kemudian menganalisis relevansinya dengan ilmu kesehatan modern dalam upaya pencegahan kanker.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep I'jaz Tibbi dan Pencegahan Penyakit Kanker

I'jaz Tibbi merupakan salah satu cabang kajian i'jaz al-Qur'an yang membahas kemukjizatan Al-Qur'an dalam bidang kedokteran dan kesehatan melalui isyarat isyarat ilmiah yang terkandung dalam ayat-ayatnya. Secara etimologis, istilah i'jaz berasal dari bahasa Arab *a'jaza-yu'jizu-i'jāzan* atau akar kata *'ajaza*, yang berarti "melemahkan" atau "menunjukkan ketidakmampuan". Dalam konteks Al-Qur'an, i'jaz menunjukkan ketidakmampuan manusia untuk menandingi kemukjizatan Al-Qur'an, baik dari aspek bahasa, kandungan hukum, petunjuk hidup, maupun informasi ilmiah. Adapun i'jaz tibbi merupakan bagian dari i'jaz 'ilmi yang secara khusus mengkaji isyarat-isyarat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ilmu kedokteran dan kesehatan.⁴

Menurut kajian oleh Muhamad Fadlly bin Ismail dkk., i'jaz tibbi bertujuan untuk memperlihatkan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi umat manusia untuk memberikan solusi terhadap berbagai persoalan kehidupan, baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah. Salah

⁴ Muna Zahriya, Kandungan ASI (Kajian I'jaz Tibbi....

satu bentuk penyelesaian yang ditawarkan Al Qur'an adalah melalui konsep penyembuhan, baik dengan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sarana terapi spiritual maupun melalui isyarat terhadap berbagai bahan atau unsur alam yang memiliki manfaat bagi kesehatan dan pengobatan.⁵

Menurut World Health Organization (WHO), kanker adalah penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel-sel abnormal secara tidak terkendali hingga melampaui batas normal. Sel-sel tersebut dapat menyerang jaringan di sekitarnya serta menyebar ke organ lain (metastasis). Kanker merupakan kelompok penyakit dengan berbagai jenis yang memiliki penyebab, karakteristik, dan dampak yang berbeda-beda.⁶

Berbagai faktor dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker, meskipun penyebab pasti berkembangnya sel kanker belum sepenuhnya diketahui. Faktor tersebut meliputi usia, konsumsi alkohol berlebihan, pola makan, faktor genetik, paparan zat kimia dan radiasi, kebiasaan merokok, serta agen infeksi. Risiko kanker cenderung meningkat seiring bertambahnya usia karena tubuh lebih lama terpapar karsinogen, mengalami peradangan, dan mengalami penurunan kemampuan dalam mendeteksi serta menghancurkan sel prakanker, meskipun kanker tetap dapat terjadi pada usia muda. Konsumsi alkohol berlebihan dapat menghasilkan asetaldehida yang merusak DNA dan menghambat proses perbaikannya, sehingga meningkatkan risiko pertumbuhan sel yang tidak terkendali. Pola makan tinggi gula dan lemak dapat menyebabkan obesitas yang berkaitan dengan peningkatan risiko kanker, sementara makanan yang diawetkan, diasinkan, mengandung pemanis buatan, atau dimasak pada suhu tinggi dalam waktu lama juga berpotensi meningkatkan risiko. Faktor genetik dapat menyebabkan kanker melalui mutasi gen yang diwariskan, meskipun kanker akibat faktor keturunan secara langsung hanya mencakup sekitar 5–10% dari seluruh kasus. Selain itu, paparan zat kimia tertentu dan radiasi seperti radon, sinar-X, sinar ultraviolet, serta sinar gamma dapat merusak DNA dan memicu kanker. Merokok juga menjadi faktor penting karena zat beracun dalam asap rokok dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh serta merusak DNA, sehingga meningkatkan pertumbuhan sel kanker, terutama kanker paru-paru. Faktor lainnya adalah agen infeksi seperti virus, bakteri, dan parasit yang dapat mengganggu pengendalian pertumbuhan sel atau

⁵ Muhamad Fadlly bin Ismail, Nor Hafizi bin Yusof, & Wan Ruswani binti Wan Abdullah. "Al-I'jaz Al Tibbi Menurut Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Al-Sirat*, Vol. 1 No. 17 (2018), hal.132.

⁶ Kartika Banga Allo, Ni Luh Widani, Sada Rasmana, Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Pasien Kanker Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit, *Jurnal Kesehatan*, Vol.9, No.1, hal.2.

melemahkan sistem kekebalan tubuh; salah satu virus yang berkaitan dengan peningkatan risiko kanker adalah human papillomavirus (HPV).⁷

Pencegahan kanker menjadi hal yang sangat penting karena penyakit ini tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga berhubungan dengan upaya menjaga jiwa, meningkatkan kualitas hidup, melindungi keluarga, serta mewujudkan kemaslahatan masyarakat. Dalam perspektif Islam, tindakan pencegahan kanker dapat dikaitkan dengan konsep *hifz al-nafs* (memelihara jiwa) sebagai salah satu tujuan utama syariat. Sementara itu, dalam bidang kesehatan modern, pencegahan kanker dilakukan melalui berbagai upaya, seperti mengurangi faktor risiko, melakukan vaksinasi, menjalani deteksi dini, dan menerapkan perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat.

B. Prinsip Pencegahan Penyakit Kanker dalam Al-Qur'an

Pencegahan kanker adalah salah satu usaha untuk menjaga kesehatan yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an. Walaupun Al-Qur'an bukanlah kitab yang membahas kedokteran secara spesifik, terdapat berbagai prinsip kehidupan dalam kitab tersebut yang dapat dijadikan acuan untuk mencegah berbagai macam penyakit. Prinsip-prinsip ini mengajarkan manusia untuk menjaga keseimbangan, menerapkan gaya hidup sehat, serta menghindari perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri. Berdasarkan hal ini, pembahasan selanjutnya akan menjelaskan beberapa prinsip pencegahan kanker dari sudut pandang Al-Qur'an.

1) Larangan Israf sebagai Prinsip Pencegahan Kanker

Islam memberikan perhatian yang besar terhadap pemeliharaan kesehatan, salah satunya melalui pengaturan pola makan sebagaimana ditegaskan dalam Al Qur'an melalui frasa “وَلَا تُسْرِفُوا” yang berarti “jangan berlebih-lebihan”. Kata israf berasal dari akar kata سرف yang bermakna melampaui batas atau melebihi kadar yang semestinya. Dalam Kamus *Al-Munawwir*, israf diartikan sebagai sikap boros atau menghambur-hamburkan sesuatu. Dengan demikian, perilaku berlebihan dapat dipahami sebagai tindakan mengonsumsi atau menggunakan sesuatu secara melampaui kebutuhan sehingga menimbulkan pemborosan. Istilah israf dalam Al Qur'an juga tidak hanya disebutkan satu kali, melainkan berulang sebanyak 23 kali yang tersebar dalam 17

⁷ Winona Katyusha, “7 Faktor Risiko Kanker yang Harus Anda Ketahui,” *Hello Sehat*, diperbarui 2 Februari 2022, <https://hellosehat.com/kanker/faktor-risiko-kanker/>.

surah, sebagaimana tercantum dalam *Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*. Pengulangan tersebut menunjukkan bahwa larangan bersikap berlebihan merupakan ajaran yang sangat ditekankan dalam Islam sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan hidup, termasuk dalam menjaga kesehatan tubuh.⁸

Berkaitan dengan hal tersebut, larangan israf memiliki relevansi yang kuat dengan upaya pencegahan berbagai penyakit, termasuk kanker. Al-Qur'an secara tegas memerintahkan manusia agar mengonsumsi makanan dan minuman secukupnya serta menghindari perilaku berlebihan, sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-A'raf : 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Artinya: Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. (Q.S Al-A'raf :31)

Imam al-Tabari menjelaskan bahwa larangan tersebut ditujukan kepada sikap berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Penafsiran ini didasarkan pada riwayat dari Ibnu 'Abbās melalui jalur 'Aṭa' al-Khurasani yang menyatakan bahwa makna *israf* dalam ayat tersebut adalah berlebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman. Dengan demikian, Islam tidak hanya membolehkan manusia menikmati rezeki yang halal, tetapi juga mengajarkan pola konsumsi yang seimbang dan tidak melampaui batas, karena perilaku berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan maupun kehidupan secara umum.⁹

Dalam konteks kesehatan modern, larangan terhadap israf memiliki keterkaitan yang erat dengan upaya pencegahan kanker. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan makan berlebihan, terutama konsumsi makanan yang kaya lemak, gula, garam, dan makanan olahan, dapat meningkatkan risiko obesitas serta memicu peradangan kronis di dalam tubuh. Kedua kondisi ini dikenal sebagai faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai jenis kanker. Oleh karena itu, ajaran Al-Qur'an untuk

⁸ Rosydina Robi'aqolbi dan Eva Naria, "Dietri yang Menyehatkan (Formula Diet Sehat dalam Tata Konsumsi Berdasar Ayat-Ayat Kesehatan)," *Al-I'jaz* 3, no. 2 (Desember 2021): hal.28.

⁹ Abu Ja'far Muḥammad ibn Jarir al-Ṭabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an*, jil. 12 (Kairo: Dar al-Tarbiyah wa al-Turāt, t.t.), hal. 394.

tidak berlebihan dalam hal makan dan minum tidak hanya mendidik kita untuk hidup sederhana, tetapi juga sejalan dengan prinsip pencegahan penyakit dalam ilmu kedokteran modern.

2) Menjaga Tubuh dari Faktor Risiko: Relevansi Larangan Israf terhadap Bahaya Merokok

Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kanker paru. Hal ini disebabkan oleh kandungan berbagai zat kimia berbahaya dalam rokok yang dapat masuk ke dalam tubuh melalui asap yang dihirup. Zat-zat tersebut bersifat karsinogenik sehingga dapat menyebabkan kerusakan sel dan meningkatkan risiko terjadinya kanker. Paparan asap rokok secara terus-menerus dalam jangka panjang menyebabkan penumpukan zat berbahaya dalam tubuh yang dapat mengganggu fungsi normal sel. Risiko kanker paru juga dipengaruhi oleh intensitas dan lamanya kebiasaan merokok, sehingga semakin sering dan lama seseorang terpapar asap rokok, semakin besar pula kemungkinan mengalami gangguan kesehatan. Oleh karena itu, menghindari kebiasaan merokok merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan penyakit kanker serta penerapan pola hidup sehat yang sesuai dengan prinsip menjaga tubuh dalam ajaran Islam.¹⁰

Dalam Islam, pengendalian perilaku merokok didasarkan pada nilai-nilai normatif dan etika yang bersumber dari Al-Qur'an, hadis, serta prinsip *maqāṣid al-syarī'ah*. Merokok dipandang bertentangan dengan prinsip *ḥifẓ al-naḥs* (menjaga jiwa), yaitu salah satu tujuan pokok syariat yang menekankan perlindungan terhadap kehidupan manusia. Oleh karena itu, karena dampaknya yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain, banyak ulama dan cendekiawan Muslim menetapkan bahwa merokok termasuk perbuatan yang dilarang.¹¹

3) Gaya Hidup Qurani sebagai Upaya Preventif

Menurut Tobelo, tubuh memerlukan asupan makanan sehat untuk mempertahankan fungsi organ dan mendukung kinerja

¹⁰ Lucia Aktalina, "Edukasi tentang Merokok sebagai Faktor Risiko Terjadinya Kanker Paru pada Masyarakat di Kelurahan Pelawi Utara Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat," Pengabdian Deli Sumatera: Jurnal Pengabdian Masyarakat 1, no. 2 (Juli 2022): hal.4.

¹¹ Aulia Syafadilla Azali dan Oman Fathurohman SW, "Ancaman Merokok bagi Kesehatan: Perspektif Medis dan Nilai Islam," *Keilmuan dan Keislaman* e-ISSN 2964-4941 (September 2025): hal. 416–417.

tubuh secara optimal. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh, dengan kriteria bersih, bergizi, dan dikonsumsi dalam komposisi yang seimbang. Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin dalam proporsi yang tepat termasuk dalam kategori makanan sehat. Penerapan pola makan sehat dapat dilakukan dengan memilih makanan yang kaya nutrisi, seperti protein rendah lemak, biji-bijian, lemak sehat, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayuran.¹² Dalam perspektif kesehatan, memilih makanan yang baik berarti mengonsumsi makanan yang halal, bergizi, aman, dan bermanfaat bagi tubuh. Pola makan yang didominasi sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh, serta makanan yang kaya vitamin, mineral, dan antioksidan dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Sebaliknya, konsumsi makanan olahan, makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan berbagai penyakit kronis, termasuk kanker.¹³

Prinsip tersebut sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. 'Abasa ayat 24

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ

Artinya: Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. (Q.S 'Abasa:24)

Menurut Tafsir al-Jalalain, lafal (إِلَى طَعَامِهِ) bermakna bahwa manusia diperintahkan untuk memperhatikan bagaimana Allah menakdirkan, mempersiapkan, dan mengatur makanan baginya (كَيْفَ قَدَّرَ وَدَبَّرَ لَهُ). Hal ini menunjukkan bahwa makanan bukan sekadar sarana pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga merupakan nikmat Allah yang patut direnungkan, disyukuri, dan dimanfaatkan dengan bijaksana.¹⁴ Dengan demikian, memperhatikan kualitas makanan tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga merupakan salah satu bentuk ikhtiar dalam

¹² Riska Banga' Sulu' dan Juwinner Dedy Kasingku, "Menerapkan Pola Hidup Sehat Menurut Ajaran Pena Inspirasi," Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, hal.5.

¹³ Fauzan Irfan, Nasywa Rahman, Siti Fatimah Azzahra, dan Gt. Muhammad Irahma Husin, "Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan," Journal of Creative Student Research (JCSR) 1, no. 5 (Oktober 2023): hal.400-403.

¹⁴ Jalal al-Din al-Mahalli dan Jalal al-Din al-Suyuti, Tafsir al-Jalalain (Kairo: Dar al-Hadith, t.t.), hal.792.

menjaga kesehatan tubuh dan mengurangi faktor risiko terjadinya kanker.

Selain menganjurkan konsumsi makanan bergizi, Al-Qur'an juga menyebut madu sebagai bahan alami yang memiliki khasiat penyembuhan, sebagai salah satu bentuk perhatian terhadap kesehatan manusia. Dengan demikian, madu dapat dikonsumsi sebagai bagian dari pola hidup sehat dan menjadi salah satu bahan alami yang disebut memiliki khasiat penyembuhan sebagaimana isyarat dalam QS. An-Nahl ayat 69.

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ۖ فِيهِ شِفَاءٌ
لِلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: Kemudian, makanlah (wahai lebah) dari segala (macam) buah buahan lalu tempuhlah jalan-jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).” Dari perutnya itu keluar minuman (madu) yang beraneka warnanya. Di dalamnya terdapat obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir. (Q.S An-Nahl: 69)

Menurut Tafsir al-Jalalain, Lafald ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ﴾ dalam QS. An-Nahl ayat 69 menjelaskan bahwa “minuman” yang keluar dari perut lebah adalah madu. Madu memiliki warna yang berbeda-beda sesuai dengan bunga yang diisap oleh lebah. Perbedaan warna tersebut menunjukkan kekuasaan Allah dalam menciptakan sesuatu yang bermanfaat bagi manusia. Selanjutnya, Allah menjelaskan bahwa di dalam madu terdapat penyembuh bagi manusia. Hal ini menunjukkan bahwa madu merupakan salah satu nikmat Allah yang dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan dan membantu proses penyembuhan berbagai penyakit. Oleh karena itu, madu menjadi salah satu bahan alami yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.¹⁵

Berdasarkan kedua ayat tersebut, Al-Qur'an menawarkan prinsip-prinsip dasar untuk gaya hidup yang bertujuan untuk mencegah penyakit. Dalam QS. An-Nahl ayat 69 disebutkan betapa pentingnya menggunakan bahan alami yang bermanfaat bagi kesehatan, dan dalam QS. 'Abasa ayat 24 disebutkan betapa

¹⁵ Jalal al-Din al-Mahalli dan Jalal al-Din al-Suyuti, Tafsir al-Jalalain (Kairo: Dar al-Hadith, t.t.), hal.354-355.

pentingnya menjaga kualitas makanan yang dikonsumsi. Kedua prinsip ini mendorong orang untuk menerapkan pola makan yang sehat, bergizi, dan seimbang dalam upaya menjaga kesehatan mereka. Dalam perspektif i'jaz tibbi, petunjuk tersebut sejalan dengan temuan ilmu kesehatan modern bahwa pola makan sehat, konsumsi makanan alami, dan pemenuhan zat gizi yang cukup menurunkan risiko terkena kanker dan berbagai penyakit kronis lainnya.

C. Analisis I'jaz Tibbi terhadap Ayat-Ayat Pencegahan Kanker

Analisis i'jaz tibbi dalam penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara petunjuk Al-Qur'an mengenai pencegahan penyakit dengan temuan ilmu kedokteran modern. Ayat-ayat yang telah dibahas tidak hanya berfungsi sebagai pedoman hidup, tetapi juga menunjukkan kesesuaian dengan prinsip-prinsip kesehatan, seperti menjaga pola makan, menghindari sikap berlebih-lebihan, memperhatikan kualitas makanan, dan memanfaatkan bahan alami yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu, analisis ini bertujuan menunjukkan relevansi ayat-ayat tersebut terhadap upaya pencegahan penyakit kanker dalam perspektif ilmu kedokteran.

1. Analisis QS. Al-A'raf Ayat 31 dalam Perspektif Kedokteran Modern

Berdasarkan penafsiran QS. Al-A'raf ayat 31, Allah Swt. memerintahkan manusia untuk makan dan minum tanpa berlebih-lebihan. Dari perspektif i'jaz tibbi, Perilaku israf dalam makan dan minum dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan jasmani. Menurut Imam al-Ghazali, perut yang tidak dijaga merupakan sumber berbagai penyakit. Kebiasaan mengonsumsi makanan secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolisme, seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, obesitas juga meningkatkan risiko beberapa jenis kanker, seperti kanker kolorektal, payudara, hati, pankreas, dan endometrium akibat peradangan kronis serta gangguan fungsi sel. Di samping itu, makan berlebihan membuat tubuh terasa berat, mudah mengantuk, dan menurunkan produktivitas karena sistem

pencernaan bekerja lebih keras.¹⁶ Kesesuaian antara petunjuk Al-Qur'an dan temuan kedokteran modern inilah yang menunjukkan dimensi *i'jaz tibbi* pada ayat tersebut.

2. Analisis QS. 'Abasa Ayat 24 dalam Perspektif Kedokteran Modern

Menurut Tafsir al-Jalalain, lafaz ﴿إِلَىٰ طَعَامِهِۦ ۖ﴾ menunjukkan bahwa manusia diperintahkan untuk memperhatikan bagaimana Allah menakdirkan, mempersiapkan, dan mengatur makanan baginya ﴿كَيْفَ قَدَّرَ وَدَبَّرَ لَهُ﴾.¹⁷ Dalam kedokteran kontemporer, pilihan makanan yang mengandung berbagai nutrisi tubuh yang diperlukan, seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, mineral, dan air, dapat diprioritaskan. Setiap komponen tersebut memiliki fungsi penting dalam mempertahankan fungsi tubuh dan menunjang kesehatan.¹⁸ Temuan medis menunjukkan bahwa pola makan juga memiliki kaitan dengan risiko kanker. Konsumsi biji-bijian utuh dan makanan yang mengandung serat terbukti dapat menurunkan risiko kanker kolorektal, sementara pola makan yang kaya sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan menjadi bagian dari rekomendasi pencegahan kanker.¹⁹ Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesesuaian antara petunjuk Al-Qur'an dan temuan kedokteran modern yang sama-sama menekankan pentingnya memperhatikan makanan sebagai upaya menjaga kesehatan. Dimensi *i'jaz tibbi* pada QS. 'Abasa ayat 24 tampak pada keselarasan perintah Al-Qur'an untuk memperhatikan makanan dengan bukti ilmiah bahwa pola makan sehat berperan dalam menjaga kesehatan dan menurunkan risiko kanker. Oleh karena itu, ayat ini menjadi landasan bagi umat Islam untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang dengan memperbanyak konsumsi serat, sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian utuh sebagai langkah preventif terhadap kanker.

¹⁶ M. Jefriadi Mais, Ali Akbar, dan Gusti Muhammad Abdurrahman Yahya Ayyasy, "Larangan Israf (Berlebihan) dalam Makan dan Minum," *Ar-Rasyid: Jurnal Publikasi Penelitian Ilmiah* 1, no. 6 (2025), hal.220.

¹⁷ Jalal al-Din al-Mahalli dan Jalal al-Din al-Suyuti, *Tafsir al-Jalalain* (Kairo: Dar al-Hadith, t.t.), hal.792.

¹⁸ Nurul Fadillah Dongoran, Putri Sekar Ayu, Rafika Flawena Br Hutagaol, dan Rosmala Dewi Perangin-angin, "Pilih Makanan Sehat, Pilih Kesehatan yang Lebih Baik," *Maximal Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya dan Pendidikan* 2, no. 1 (2024) hal. 1–6.

¹⁹ World Cancer Research Fund, "Eat a Diet Rich in Wholegrains, Vegetables, Fruit and Beans," *World Cancer Research Fund*, diakses 24 Agustus 2026.

3. Analisis QS. An-Nahl Ayat 69 dalam Perspektif Kedokteran Modern

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, lafaz *(فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ)* menunjukkan bahwa madu mengandung manfaat sebagai obat bagi berbagai penyakit. Penafsiran ini sejalan dengan temuan kedokteran modern yang membuktikan bahwa madu memiliki berbagai khasiat bagi kesehatan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian medis modern membuktikan bahwa madu memiliki khasiat sebagai antioksidan, antibakteri, membantu penyembuhan luka, serta mendukung sistem kekebalan tubuh. Kandungan senyawa bioaktif seperti flavonoid dan polifenol juga berpotensi melindungi sel dari kerusakan oksidatif yang berkaitan dengan perkembangan kanker. Hal ini menunjukkan keselarasan antara petunjuk Al-Qur'an dan temuan ilmiah modern.²⁰ Hal ini menunjukkan keselarasan antara petunjuk Al-Qur'an dan temuan ilmiah modern. Dimensi *i'jaz tibbi* tampak pada kesesuaian khasiat madu dalam Al-Qur'an dengan manfaat biologisnya yang ditemukan secara medis. Adapun implikasinya terhadap pencegahan kanker terlihat dari potensi antioksidan madu dalam melindungi sel dari kerusakan oksidatif sebagai bagian dari pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa QS. Al-A'raf ayat 31, QS. 'Abasa ayat 24, dan QS. An-Nahl ayat 69 mengandung petunjuk yang relevan dengan upaya pencegahan penyakit kanker. QS. Al-A'raf ayat 31 menekankan larangan berlebih-lebihan dalam makan dan minum, QS. 'Abasa ayat 24 mengajarkan manusia untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sedangkan QS. An-Nahl ayat 69 menunjukkan adanya manfaat kesehatan dalam madu. Ketiga ayat tersebut memberikan prinsip dasar berupa keseimbangan konsumsi, perhatian terhadap kualitas makanan, dan pemanfaatan bahan alami yang bermanfaat bagi kesehatan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa prinsip-prinsip tersebut memiliki relevansi dengan ilmu kesehatan modern, khususnya dalam upaya promotif dan preventif. Penghindaran konsumsi berlebihan dapat membantu mengurangi risiko obesitas dan gangguan metabolik yang berkaitan dengan berbagai penyakit, termasuk beberapa jenis kanker. Perhatian terhadap kualitas makanan juga sejalan dengan anjuran kesehatan modern untuk

²⁰ Alvin Ilham Riyadi, "Kedokteran Dalam Islam: Mukjizat Bayani dan Mukjizat Medis Dalam Al Qur'an," Al-Ghaazi: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 1, no. 3 (Juli 2025): hal.9.

menerapkan pola makan bergizi seimbang, memperbanyak makanan nabati dan serat, serta membatasi makanan yang berisiko. Sementara itu, madu memiliki berbagai kandungan bioaktif yang berpotensi memberikan manfaat bagi kesehatan, meskipun penggunaannya tidak dapat diposisikan sebagai pengobatan utama kanker.

Dengan demikian, ayat-ayat yang dikaji menunjukkan adanya prinsip preventif dalam Al-Qur'an yang selaras dengan perkembangan ilmu kesehatan modern. Keselarasan tersebut dapat menjadi salah satu dimensi *i'jaz tibbi*, karena petunjuk Al-Qur'an mengenai pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit dapat dipahami memiliki relevansi dengan temuan ilmiah kontemporer. Namun, *i'jaz tibbi* dalam penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai kitab kedokteran, melainkan menunjukkan bahwa prinsip-prinsip kesehatan yang terkandung dalam petunjuk Al-Qur'an tetap relevan dan dapat dikaji secara ilmiah sesuai dengan perkembangan pengetahuan.

Daftar Pustaka

- Allo, Kartika Banga, Ni Luh Widani, dan Sada Rasmana. "Faktor-Faktor yang Al-Maḥallī, Jalāl al-Dīn, dan Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī. Tafsīr al-Jalālayn. Kairo: Dār al-Ḥadīth, t.t.
- Al-Maḥallī, Jalāl al-Dīn, dan Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī. Tafsīr al-Jalālayn. Kairo: Dār al-Ḥadīth, t.t.
- al-Ṭabarī, Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr. Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān. Jil. 12. Kairo: Dār al-Tarbiyah wa al-Turāt, t.t.
- Azali, Aulia Syafadilla, dan Oman Fathurohman SW. "Ancaman Merokok bagi Kesehatan: Perspektif Medis dan Nilai Islam." *Keilmuan dan Keislaman*. September 2025. DOI: <https://jsr.ums.ac.id/jkk/article/view/720>
- Budiyanto, dan Diong Liong Akbar. "Konsep Kesehatan dalam Al-Qur'an dan Hadis." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 3, no. 2 (2020), hal.157–173.
- DOI: <https://stiqwalisongo.ac.id/ejournal/index.php/albayan/article/view/90>.

- DetikSumut. "WHO Ungkap Kasus Kanker Terus Melonjak di Dunia." *detikHealth*. 10 Juli 2026. <https://www.detik.com/sumut/berita/d-8569059/who-ungkap-kasus-kanker-terus-melonjak-di-dunia>.
- Dongoran, Nurul Fadillah, Putri Sekar Ayu, Rafika Flawena Br Hutagaol, dan Rosmala Dewi Perangin-angin. "Pilih Makanan Sehat, Pilih Kesehatan yang Lebih Baik." *Maximal Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya dan Pendidikan* 2, no. 1 (2024): 1–6. DOI: <https://malaqbiipublisher.com/index.php/MAKSI>
- Irfan, Fauzan, Nasywa Rahman, Siti Fatimah Azzahra, dan Gt. Muhammad Irhamna Husin. "Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan." *Journal of Creative Student Research (JCSR)* 1, no. 5 (Oktober 2023). DOI: <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2730>
- Ismail, Muhamad Fadlly bin, Nor Hafizi bin Yusof, dan Wan Ruswani binti Wan Abdullah. "Al-I'jaz Al-Tibbi Menurut Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Al-Sirat* 17, no. 1 (2018). DOI: <https://ejournal.unipsas.edu.my/index.php/alsirat/article/download/69/57>
- Katyusha, Winona. "7 Faktor Risiko Kanker yang Harus Anda Ketahui." *Hello Sehat*. Diperbarui 2 Februari 2022. DOI: <https://hellosehat.com/kanker/faktor-risiko-kanker/>
- Lucia Aktalina, "Edukasi tentang Merokok sebagai Faktor Risiko Terjadinya Kanker Paru pada Masyarakat di Kelurahan Pelawi Utara Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat," *Pengabdian Deli Sumatera: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (Juli 2022). DOI: <https://journal.unds.ac.id/index.php/pds/article/view/135>
- Mais, M. Jefriadi, Ali Akbar, dan Gusti Muhammad Abdurrahman Yahya Ayyasy. "Larangan Israf (Berlebihan) dalam Makan dan Minum." *Ar-Rasyid: Jurnal Publikasi Penelitian 15 Ilmiah* 1, no. 6 (2025). DOI: <https://e-journal.sahariset.com/index.php/ar-rasyid/article/view/134>

- Riyadi, Alvin Ilham. "Kedokteran Dalam Islam: Mukjizat Bayani dan Mukjizat Medis Dalam Al-Qur'an." *Al-Ghaaziy: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 3 (Juli 2025). DOI: <http://jurnalinspirasimodern.com/index.php/AL-Ghaaziy/article/view/312>
- Robi'aqolbi, Rosydina, dan Eva Naria. "Dietri yang Menyehatkan (Formula Diet Sehat dalam Tata Konsumsi Berdasar Ayat-Ayat Kesehatan)." *Al-I'jaz* 3, no. 2 (Desember 2021). DOI: <https://jurnal.stiqsi.ac.id/index.php/AlIjaz/article/download/64/62>
- Sulu', Riska Banga', dan Juwinner Dedy Kasingku. "Menerapkan Pola Hidup Sehat Menurut Ajaran Pena Inspirasi." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* hal.5. DOI: <https://www.researchgate.net/profile/Juwinner->
- World Cancer Research Fund. "Eat a Diet Rich in Wholegrains, Vegetables, Fruit and Beans." *World Cancer Research Fund*. Diakses 24 Agustus 2026. DOI: [World Cancer Research Fund – Eat a Diet Rich in Wholegrains, Vegetables, Fruit and Beans](#)
- World Health Organization. "Preventing Cancer." Diakses 3 Agustus 2026. <https://www.who.int/activities/preventing-cancer>.
- Zahriya, Muna. "Kandungan ASI (Kajian I'jaz Tibbi QS. Al-Baqarah Ayat 233 Perspektif I'jaz Tibbi fi al-Qur'an Karya Dr. Sayyid al-Jumaili)." *Al-Ghaaziy: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir* 1, no. 3 (Juli 2025). DOI: <http://jurnalinspirasimodern.com/index.php/AL-Ghaaziy/article/view/309>