



Hak-Hak Tubuh Perspektif Fikih Humanistik: Telaah Kitab *Manba'ussa'adah* Kiai Faqihuddin Abdul Kodir

Adi Fadli*

Universitas Islam Negeri Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

*Correspondence: adi.fadli@uinmataram.ac.id

Article History

Manuscript submitted:

Xx Month Year

Manuscript revised:

Xx Month Year

Accepted for publication:

Xx Month Year

Keywords

Manba'ussa'adah, bodily rights, humanistic fiqh, food, rest, sexuality

Abstract

This article examines three fundamental human bodily rights—the right to food, the right to rest, and the right to sexual fulfillment—as elaborated by Kiai Faqihuddin Abdul Qadir in *Manba'ussa'adah*. The study aims to reinterpret these bodily rights within a humanistic and contextual fiqh framework, while relating them to the challenges of modern life. The research employs a library-based method with content analysis of the *Manba'ussa'adah* text, enriched by explanations of hadiths and classical scholars' views, contextualized through a narrative-analytical approach. The findings reveal that Islam views the body as a divine trust that must be maintained in balance between physical and spiritual needs. The right to food emphasizes the principles of *halal*, *tayyib*, and moderation; the right to rest underscores the importance of proportional rhythms of work and recuperation; while the right to sexual fulfillment is understood as an integral part of preserving dignity and psychological well-being. The study concludes that respect for bodily rights is not merely a biological concern, but also an ethical and spiritual imperative, requiring collective awareness to foster a body-friendly religious culture amid the currents of modernity.

How to Cite: Fadli, A. (2025). Hak-Hak Tubuh Perspektif Fikih Humanistik: Telaah Kitab *Manba'ussa'adah* Kiai Faqihuddin Abdul Kodir. *Jurnal Al-Wasilah*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.71094/jwasilah.v1i1.29>

Pendahuluan

Tubuh manusia bukan sekadar jasad biologis. Ia adalah amanah, tempat persemayaman jiwa, ladang ibadah, dan ruang kehadiran Tuhan. Namun dalam banyak diskursus keagamaan, tubuh kerap disingkirkan dari ruang suci pemaknaan. Ia dijaga hanya sebatas hukum-hukum halal-haram, tetapi dilupakan hak-haknya untuk sehat, untuk rehat, untuk dicintai, dan mencintai. Padahal, tubuh adalah makhluk—ia hidup, bicara, dan kadang juga menderita secara diam-diam karena lupa kita jaga.

Hari ini, kita hidup dalam dunia yang penuh paradoks. Di satu sisi, kesadaran akan pentingnya kesehatan tubuh dan mental terus digaungkan dalam ruang publik. Namun di sisi lain, angka gangguan kesehatan mental kian meningkat, praktik kekerasan seksual terus terjadi bahkan dalam ruang-ruang yang mestinya aman, dan gaya hidup konsumtif yang merusak tubuh justru dikukuhkan oleh budaya populer. Islam, sebagai agama yang menekankan keseimbangan hidup, semestinya hadir menjawab persoalan ini secara lebih menyeluruh—tidak hanya dengan dalil, tapi dengan welas asih yang konkret. Namun di sinilah letak problemnya: banyak pendekatan keagamaan yang cenderung terlalu abstrak dan normatif ketika berbicara tentang tubuh. Fikih, misalnya, lebih sering membicarakan tubuh dalam konteks ibadah dan larangan, tetapi kurang memberi ruang bagi narasi tubuh yang utuh—yakni tubuh yang lelah, tubuh yang butuh rehat, tubuh yang ingin makan dengan damai, tubuh yang butuh dicintai tanpa rasa takut. Dalam tafsir-tafsir tertentu, tubuh bahkan dianggap sebagai sumber fitnah yang harus dikekang, bukan dimuliakan sebagai anugerah Tuhan yang harus dirawat.

Dalam konteks inilah, kitab *Manba'ussa'adah* karya Kiai Faqihuddin Abdul Qadir menjadi sangat relevan untuk dibaca ulang dan dikaji secara mendalam. Kitab ini menawarkan satu pendekatan fikih yang tidak hanya normatif, tetapi juga etis, spiritual, dan sangat kontekstual. Di tengah kecenderungan fikih yang kering dari empati terhadap realitas tubuh, *Manba'ussa'adah* hadir dengan kelembutan yang revolusioner: ia menempatkan tubuh bukan sebagai lawan ruh, melainkan sebagai bagian dari dimensi keberagamaan itu sendiri. Makan, tidur, bahkan hubungan seksual—yang selama ini dianggap "urusan duniawi"—dinaikkan derajatnya sebagai ruang keberkahan dan ibadah. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menganalisis



gagasan-gagasan utama Kiai Faqihuddin dalam membela hak tubuh sebagaimana tertuang dalam *Manba'ussa'adah*, dengan fokus pada tiga aspek utama yang menjadi sorotan beliau: (1) hak atas makanan yang layak dan seimbang, (2) hak atas istirahat sebagai bentuk penghormatan terhadap ritme tubuh, dan (3) hak atas relasi seksual yang dilandasi kasih sayang dan kerelaan. Ketiga aspek ini bukan hanya penting secara biologis, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai etik dan spiritual yang berakar kuat dalam ajaran Islam.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan pembacaan hermeneutik terhadap teks *Manba'ussa'adah*, artikel ini berupaya menunjukkan bahwa membela hak-hak tubuh bukan hanya bagian dari aktivisme sosial, tetapi juga bagian dari iman dan takwa. Dalam kerangka ini, tubuh bukan sekadar alat, tetapi subjek yang memiliki hak untuk dihormati. Dan Islam, dengan warisan etika dan spiritualitasnya yang kaya, memiliki fondasi kuat untuk membangun kesadaran ini. Lebih jauh, persoalan tubuh tidak bisa dilepaskan dari sejarah panjang penafsiran agama yang kerap menempatkan tubuh dalam posisi subordinat dibandingkan dengan ruh. Dalam tradisi filsafat dualistik, tubuh sering diposisikan sebagai “penjara jiwa” yang harus ditundukkan, dikekang, bahkan dicurigai. Pola pandang ini menyusup dalam sebagian besar tafsir keagamaan, sehingga lahir sebuah relasi timpang: ruh diagungkan, tubuh disepelkan. Padahal, dalam Al-Qur'an sendiri, tubuh mendapat porsi yang sangat penting—ia disebut sebagai ciptaan yang dimuliakan (laqad khalaqnâ al-insâna fi ahsani taqwîm), diberi amanah sebagai khalifah di bumi, bahkan kelak akan menjadi saksi atas amal perbuatan manusia. Dengan kata lain, tubuh bukan sekadar “bungkus” atau “wadah” ruh, melainkan bagian integral dari pengalaman keagamaan manusia.

Selain itu, kesadaran akan hak tubuh juga memiliki implikasi sosial yang sangat luas. Dalam konteks Indonesia, tubuh perempuan seringkali menjadi medan kontrol sosial-keagamaan yang ketat, mulai dari aturan berpakaian, stigma terhadap tubuh hamil di luar nikah, hingga wacana poligami yang kerap melupakan aspek persetujuan dan keadilan. Pada saat yang sama, tubuh laki-laki pun tidak luput dari beban: maskulinitas yang dipaksakan membuat mereka enggan menangis, menolak mengakui kelemahan, dan akhirnya rentan terhadap stres maupun kekerasan. Di sinilah gagasan Kiai Faqihuddin dalam *Manba'ussa'adah* menemukan signifikansinya. Dengan mengembalikan tubuh sebagai subjek yang berhak, kitab ini sebenarnya sedang menawarkan sebuah etika keagamaan yang membebaskan, bukan menindas.

Lebih penting lagi, hak-hak tubuh yang digagas Kiai Faqihuddin sesungguhnya bersifat universal. Hak untuk makan sehat, hak untuk beristirahat, dan hak untuk menikmati relasi seksual yang penuh kasih tidak hanya berlaku bagi orang dewasa yang menikah, melainkan juga relevan dalam isu-isu lain seperti perlindungan anak, kesehatan reproduksi, hingga pencegahan kekerasan dalam rumah tangga. Dengan demikian, *Manba'ussa'adah* dapat dibaca tidak hanya sebagai teks fikih, tetapi juga sebagai dokumen etis yang berkontribusi terhadap pembangunan peradaban yang lebih manusiawi.

Dalam wacana global, hak atas tubuh (bodily rights) menjadi tema besar dalam perbincangan hak asasi manusia. Isu-isu seperti *body autonomy*, *reproductive rights*, hingga *sexual consent* ramai diperjuangkan oleh berbagai gerakan sosial. Islam, yang sering dituduh abai atau bahkan represif terhadap tubuh, sebenarnya menyimpan khazanah yang sangat kaya untuk menjawab tantangan ini. Melalui pendekatan yang lembut namun tegas, Kiai Faqihuddin menunjukkan bahwa Islam bukanlah agama yang menolak tubuh, melainkan agama yang meniscayakan perawatan tubuh sebagai bentuk syukur. Dengan begitu, tubuh tidak lagi dilihat sebagai musuh spiritualitas, melainkan sebagai mitra ibadah yang harus diperlakukan dengan penuh cinta dan penghormatan.

Maka, penelitian terhadap *Manba'ussa'adah* ini tidak hanya penting bagi pengembangan studi fikih kontemporer, tetapi juga bagi wacana keislaman yang lebih ramah tubuh. Di tengah dunia yang rentan dengan kekerasan, kelelahan kolektif, dan alienasi modern, menghidupkan kembali etika tubuh dalam Islam merupakan langkah strategis untuk menghadirkan agama yang lebih membumi, menyejukkan, dan relevan dengan kebutuhan nyata manusia. Islam semestinya tidak berhenti pada tataran doktrin, tetapi hadir sebagai rahmat yang mengajarkan bagaimana kita menghormati diri sendiri, mencintai tubuh, dan melalui itu merawat relasi dengan sesama serta dengan Tuhan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada telaah mendalam terhadap teks *Manba'ussa'adah* karya Kiai Faqihuddin Abdul Qadir, dengan tujuan mengidentifikasi dan menganalisis gagasan-gagasan keislaman mengenai hak-hak tubuh dalam perspektif etika fikih. Data primer berupa teks lengkap *Manba'ussa'adah* (versi cetak dan digital), sedangkan data sekunder mencakup kitab-kitab fikih klasik, tafsir, hadis, serta literatur kontemporer terkait etika Islam, studi gender, kesehatan tubuh, dan hak asasi manusia. Penelusuran dilakukan secara sistematis

dengan menandai bagian-bagian kitab yang membahas tiga tema utama—makanan, istirahat, dan relasi seksual—kemudian diklasifikasikan secara tematik dan dianalisis menggunakan kerangka hermeneutika kritis yang memperhatikan makna literal dan konteks sosial-kultural. Analisis ini bersifat kontekstual dengan membandingkan pesan teks terhadap realitas kontemporer seperti krisis kesehatan mental, kekerasan seksual, dan pola hidup tidak sehat. Validitas data dijaga melalui triangulasi teori dan sumber dengan membandingkan temuan dari *Manba'ussa'adah* terhadap teks-teks klasik dan literatur akademik mutakhir, sehingga interpretasi yang dihasilkan memiliki pijakan ilmiah yang kuat dan tidak bersifat spekulatif.

Hasil dan Pembahasan

Hak Konsumsi Makanan Halal dan Bergizi

Memenuhi hak tubuh dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang halal, bergizi, serta tidak berlebihan adalah bagian dari ikhtiar menjaga anugerah kesehatan yang Allah Swt. titipkan. Sebab, tak sedikit penyakit bersumber dari apa yang kita masukkan ke dalam tubuh. Istilah *at-thayyib* di sini patut dipahami secara luas—tidak hanya terbatas pada konteks umat Islam, tetapi juga relevan bagi pemeluk agama lain. Hal ini berangkat dari keyakinan universal bahwa tak mungkin sebuah agama menganjurkan umatnya mengonsumsi sesuatu yang membahayakan tubuh, baik karena tercemar bakteri maupun mengandung risiko sosial. Dalam ajaran semua agama samawi, merusak ketenteraman sosial adalah perbuatan tercela yang sangat dimurkai Tuhan. Oleh sebab itu, tindakan seperti mencuri, merampok, dan sejenisnya jelas dilarang. Mengenai hal ini, Al-Qur'an dalam surah al-Baqarah ayat 168 memberikan penegasan yang selaras:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.”

Imam Fakhruddin ar-Razi (w. 604 H) dalam *Mafââtihul Ghaib* (juz 5, hlm. 3) menafsirkan dua istilah kunci tersebut bahwa kata *halâl(an)* dalam ayat tersebut merujuk pada jenis makanan atau minuman yang halal secara zatnya (*halâl min dzâtihima*). Adapun kata *thayyib(an)* memberikan pengecualian terhadap makanan atau minuman yang merupakan hak milik orang lain yang dikonsumsi tanpa izin. Sebab, meskipun secara kandungan gizi makanan itu baik, ia tetap tidak tergolong *thayyib*, karena perbuatannya dapat menimbulkan kemurkaan Allah. Dari penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa makna *thayyib* tidak semata merujuk pada kebaikan dari segi gizi dan kesehatan fisik, tetapi juga mengandung dimensi kebaikan sosial. Salah satu contohnya tergambar dalam surah an-Nisâ' ayat 10, ketika Allah Swt menegaskan larangan keras bagi siapa pun yang memakan harta anak yatim secara zalim. Dalam ayat itu, Allah bahkan menggambarkan bahwa mereka sejatinya sedang menelan api ke dalam perutnya, dan kelak akan dimasukkan ke dalam neraka sebagai balasan yang mengerikan. Menjaga kesehatan jasmani bukan hanya bergantung pada kualitas makanan atau keteraturan pola makan, tetapi juga pada kemampuan mengatur porsi konsumsi agar tidak berlebihan. Kebiasaan makan secara berlebihan akan membentuk pola yang tidak sehat bagi tubuh, meskipun dilakukan tanpa disadari. Untuk hal ini, Al-Qur'an memberikan arahan yang sama tegasnya sebagaimana pada perkara-perkara lain. Allah Swt berfirman dalam surah al-A'râf ayat 31, memberi peringatan agar manusia tidak melampaui batas dalam makan dan minum.

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْوَا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Dalam *Manba'ussa'adah* (hal. 11), Kiai Faqih menukil pandangan Syekh Nawawi al-Bantani dalam *at-Tafsîr al-Munîr* terkait larangan *isrâf* menurut syariat. Beliau menyatakan, *inna al-isrâf huwa al-ta'addi ilâ al-harâm wa tahrîm al-halâl wa al-ifrâth fî ath-tha'âm*, yang berarti bahwa *isrâf* adalah sikap melampaui batas hingga terjerumus pada perkara haram, mengharamkan yang sejatinya halal, dan bersikap berlebihan dalam urusan makan. Untuk penjelasan yang lebih rinci, dapat ditelaah langsung dalam karya monumental Syekh Wahbah bin Musthafa az-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa as-Syari'ah wa al-Manhaj* (juz 7, hal. 15), sebuah magnum opus dalam bidang tafsir yang menguraikan masalah ini dengan kedalaman argumentasi.

ثم وضع الله ضابطاً ليس في العبادة وحدها، وإنما في الأمور المعاشية المعتادة أيضاً، وهو الأمر بتقوى الله، والاعتصام بحدود الله، أي فاتقوا الله الذي آمتم به في كل شؤون المعيشة والحياة من أكل وشرب ولباس ونساء وغيرها، ولا تتجاوزوا المشروع في تحليل ولا تحريم

“Allah Swt tidak hanya menetapkan standar dalam urusan ibadah, tetapi juga dalam berbagai aspek kehidupan lainnya. Standarisasi ini mengandung makna bahwa, baik dalam hal ketakwaan kepada-Nya maupun dalam menjaga diri dari melampaui batas-batas suci yang telah ditetapkan, seorang mukmin harus berhati-hati. Secara

implisit, ayat QS al-A'raf (31) mengajarkan agar kita senantiasa bertakwa kepada Allah yang kita imani di setiap sisi kehidupan dan aktivitas yang dijalani; baik dalam hal makan, minum, berpakaian, menjalin relasi dengan pasangan, maupun perkara lainnya. Dan janganlah melampaui batas dalam persoalan penghalalan maupun pengharaman."

Maka, memberi perhatian pada aturan-aturan Allah (hudûdullah) dalam perkara ini sama pentingnya dengan menjaga kualitas ibadah dan ketakwaan kita kepada-Nya. Dari sinilah Kiai Faqih dalam *Manba' ussa'adah* menegaskan bahwa setiap individu perlu bersikap adil dalam menentukan jenis dan kadar makanan maupun minuman yang dikonsumsi. Sebab, pola makan yang keliru dan asupan yang tidak sehat akan berdampak buruk, tidak hanya pada kesehatan pribadi, tetapi juga pada lingkungan dan kualitas ibadah yang dijalankan.

Hak atas Istirahat yang Cukup

Masih terpatir jelas dalam ingatan kisah bagaimana Rasulullah Saw menyikapi perbedaan sikap dua sahabat yang dipersaudarakannya, Salman al-Farisi dan Abu Darda', terkait amaliah beragama. Salman al-Farisi memilih beribadah kepada Allah sesuai kemampuannya, sambil tetap memenuhi hak dirinya, keluarganya, dan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, Abu Darda' lebih menitikberatkan hubungan vertikal dengan Allah secara berlebihan hingga mengabaikan hak keluarga, sosial, bahkan dirinya sendiri. Dalam *Shahih al-Bukhari* (Kitab al-Adab, bab *Shun' i at-Tha'am wa at-Takalluf li ad-Dhaif*, hadis ke-6139, hal. 1125–1126), Imam al-Bukhari meriwayatkan dari Abu Juhaifah, bahwa suatu ketika Salman al-Farisi berkunjung ke kediaman saudaranya, Abu Darda'. Di sana, ia mendapati Ummu Darda' dalam keadaan gelisah, wajahnya muram, dan penampilannya kusut. Melihat hal itu, Salman bertanya penyebabnya. Ummu Darda' pun menjawab, "*Akhuka Abu ad-Darda' laisa lahu hajatun fi ad-dunya*"—"Saudaramu itu sama sekali tidak memiliki perhatian pada urusan dunia," keluhnya, menyinggung sikap sang suami.

Ternyata, Abu Darda' adalah sosok yang amat tekun beribadah. Hampir setiap hari ia berpuasa, malamnya diisi dengan shalat sunnah, sehingga tak menyisakan waktu untuk memenuhi tanggung jawab terhadap keluarga, sosial, maupun dirinya. Ia tengah berada dalam euforia ibadah (*nasywatul 'ibadah*) yang berlebihan. Ketika Abu Darda' datang dan menyiapkan hidangan untuk Salman, ia berniat mempersilakan tamunya makan. Namun, Salman menolak sambil berkata bahwa ia tidak akan menyantapnya kecuali Abu Darda' ikut makan bersamanya. Akhirnya, meski sedang berpuasa, Abu Darda' pun membatalkannya. Begitu pula pada malam harinya, saat Abu Darda' hendak menunaikan shalat malam, Salman memintanya untuk kembali tidur, dan baru mengajaknya bangun ketika sepertiga malam tersisa untuk shalat bersama. Usai shalat, Salman pun menasihati Abu Darda' dengan penuh hikmah:

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ

"Tuhanmu memiliki hak yang wajib engkau tunaikan, dirimu juga memiliki hak yang mesti engkau jaga, dan keluargamu pun mempunyai hak yang patut engkau penuhi. Maka, penuhilah setiap hak itu dengan kadar yang seimbang."

Keesokan harinya, perkara ini sampai kepada Rasulullah Saw., dan beliau bersabda, "*Salman berkata benar.*" Dari sinilah para ulama kemudian menetapkan bahwa memenuhi kebutuhan istirahat yang layak (*akhdzu ar-rohah*) merupakan bagian dari hak tubuh yang harus dijaga secara sempurna. Sebagaimana Allah Swt menegaskan dalam firman-Nya:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ تُشْوًا

"Dan, Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha."

Terkait frasa *an-nauma subata* dan *an-nahara nusyura*, Kang Faqih merujuk pada penjelasan *Tafsir Ibnu Katsir* (juz 3, hlm. 288) yang menyatakan:

والنوم سبات أي قاطعاً للحركة لراحة الأبدان، فإن الأعضاء والجوارح تكل من كثرة الحركة في الانتشار بالنهار في المعاش، فإذا جاء الليل وسكن، سكنت الحركات فاستراحت،

فحصل النوم الذي فيه راحة البدن والروح معاً وجعل النهار نشورا أي ينتشر الناس فيه لمعايشهم ومكاسبهم وأسبابهم

"an-nauma subata bermakna menghentikan segala aktivitas untuk memberi waktu istirahat bagi tubuh. Sebab, setelah seharian penuh anggota badan bekerja dan beraktivitas, pastilah timbul rasa letih dan lelah. Ketika malam datang dan pemilik tubuh berhenti beraktivitas, seluruh anggota badan memperoleh rasa nyaman hingga ia terlelap. Dengan demikian, fisik dan jiwa memperoleh ketenteraman sepanjang malam. Sementara itu, an-nahara nusyura dimaksudkan bahwa manusia kembali bangkit di siang hari untuk menjalankan berbagai aktivitas dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup melalui beragam usaha."

Menanggapi ayat di atas, Kiai Faqih menjelaskan bahwa tidur tidak hanya berfungsi memenuhi kebutuhan jasmani semata, melainkan memiliki manfaat lain yang sangat penting. Salah satunya adalah membantu proses sintesis nutrisi yang dibutuhkan oleh otak, sehingga ia dapat kembali bekerja dengan optimal. Tidur juga berperan dalam memulihkan dan menyatukan kembali daya nalar yang sempat tercerai-berai akibat kelelahan.

Ketika bangun, pikiran pun siap menghadapi beragam tugas dan permasalahan yang menunggu. Segala sesuatu yang berlebihan memang tidak pernah membawa kebaikan, bahkan dalam urusan ibadah sekalipun—yang merupakan tujuan utama penciptaan manusia. Hal ini bukan berarti ibadah dipandang remeh, melainkan karena ia bukan satu-satunya fokus yang harus dilakukan tanpa jeda. Untuk mencapai kualitas penghambaan yang paripurna, diperlukan sarana pendukung seperti tubuh yang bugar, jiwa yang stabil, dan pikiran yang jernih. Dalam *Manba'ussa'adah* (hlm. 12), Kiai Faqih mengutip sabda Rasulullah Saw yang berbunyi:

إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق ولا تُبغض إلى نفسك عبادة الله تعالى فإن المنبت لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى

“Sesungguhnya agama ini memiliki sifat yang sangat kuat dan teguh, maka masukilah dan jalani ajaran agama dengan cara yang lembut dan penuh keramahan. Jangan sampai engkau membuat dirimu menderita karena terlalu memaksakan ibadah kepada Allah Swt. Kondisi itu ibarat seseorang yang terpisah dari rombongan dalam perjalanan jauh; ia tak lagi sanggup melanjutkan perjalanannya, juga kehilangan kendaraan untuk ditunggangi.”

Pemenuhan kebutuhan istirahat bagi tubuh demi menjaga kesehatan dan kebugaran adalah hal yang mesti dilakukan secara utuh. Meski demikian, istirahat tidak selalu identik dengan tidur. Ia dapat dilengkapi dengan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan, seperti berbincang santai bersama sahabat sambil menikmati kopi atau rokok (bagi yang menyukainya), melakukan yoga, membaca Al-Qur'an, melantunkan syair pujian kepada Rasulullah, hingga mendengarkan lagu-lagu yang membawa energi positif. Semua itu diperbolehkan, selama tetap berada dalam koridor kehalalan menurut syariat. Imam al-Ghazali, dalam mahakaryanya *Ihya' Ulumiddin* (juz 2, hlm. 31) pada pembahasan *Kitab Adab an-Nikah*, menyebutkan lima manfaat pernikahan. Tepat pada poin ketiga, beliau menuliskan hal yang selaras dengan topik ini, yakni bahwa hubungan suami-istri—melalui tatapan penuh kasih sayang dan kemesraan yang mereka lakukan—mampu menumbuhkan rasa nyaman dan tenteram dalam hati dan jiwa keduanya. Kenyamanan ini menjadi pupuk terbaik untuk membangkitkan semangat beribadah kepada Allah Swt. Adapun redaksinya sebagai berikut:

الفائدة الثالثة ترويح النفس وإيناسها بالمجالسة والنظر والملاعبة إراحة للقلب وتقوية له على العبادة فإن النفس ملول وهي عن الحق نفور لأنه على خلاف طبعها فلو كلفت المداومة بالإكراه على ما يخالفها جمحت وثابت وإذا روحت بالذات في بعض الأوقات قويت ونشطت

“Faedah ketiga dari pernikahan adalah memberi kesegaran pada jiwa serta menentralkannya melalui senda gurau, tatapan penuh kasih, dan kehangatan bercumbu dengan pasangan. Semua itu akan menumbuhkan rasa bahagia di hati dan mendorong semangat beribadah kepada Allah Swt. Sebab, pada hakikatnya, jiwa manusia dapat mengalami kelelahan yang membuatnya mudah berpaling dari kebenaran. Ketika rasa letih itu datang, kebenaran terasa berat karena tidak sejalan dengan kondisi jiwa yang payah. Jika beban terus ditumpuk, jiwa akan memberontak dan merasa terhimpit. Namun, apabila sesekali dihibur dengan hal-hal yang menyenangkan, ia akan kembali berenergi dan bersemangat.”

Dengan demikian, intinya adalah segala bentuk aktivitas penyegar pikiran dan penenteram hati sebagaimana disebutkan sebelumnya, sesekali tetap penting untuk dilakukan selama tidak menabrak rambu-rambu keharaman. Masih dalam pembahasan dan halaman yang sama, al-Ghazali mengutip potongan hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Hibban, di mana Rasulullah Saw bersabda: *“Orang yang memiliki akal sehat tidak akan melakukan suatu perbuatan kecuali untuk tiga tujuan; menyiapkan bekal menuju akhirat, memperbaiki kualitas kehidupannya, dan meraih kenikmatan dari sesuatu yang tidak diharamkan.”*

Hak Penyaluran Hasrat Seksual secara Halal

Hak tubuh yang terakhir dibahas adalah pemenuhan kebutuhan biologis melalui penyaluran hasrat seksual secara sah dan penuh tanggung jawab. Bagi Kiai Faqih, pernikahan tidak sekadar menjadi payung hukum bagi hubungan seksual, tetapi juga sarana untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Sebagaimana disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan dari sahabat 'Alqamah dalam *Shahih al-Bukhari* (hal. 955), Rasulullah Saw bersabda:

يا معشر الشباب، من استطاع الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء

“Barang siapa yang sudah mampu menikah, maka menikahlah, karena lebih menjaga pandangan dan lebih mampu menjaga kelamin. Dan, jika tidak mampu, maka ia harus berpuasa, sebab itu bisa menjadi tali kekang baginya.”

Dalam *Manba'ussa'adah* (hal. 16), Kiai Faqih Abdul Qadir mengutip pendapat Imam al-Hafidz Ahmad bin Ali bin Hajar al-'Asqalani (773–852 H) dalam *Fathul Bari Syarh Shahih al-Bukhari* (juz 9, hal. 125). Di sana dijelaskan pandangan Imam Nawawi yang mengurai dua pendapat berbeda mengenai makna istilah *al-ba'ah* dalam hadis tersebut. Meski penafsirannya beragam, keduanya bermuara pada kesimpulan yang sama. Pendapat pertama menegaskan bahwa secara bahasa *al-ba'ah* berarti jimak. Namun, dalam konteks hadis ini, maknanya bukan sekadar jimak, melainkan jimak yang disertai kemampuan menanggung seluruh biaya

pernikahan. Versi yang kedua menafsirkan kata *al-ba'ah* sebagai kemampuan secara finansial untuk menanggung biaya pernikahan (*mu'nah an-nikah*). Dengan demikian, anjuran yang terdapat dalam hadis tersebut hanya berlaku bagi mereka yang telah memiliki kecukupan untuk memenuhi segala keperluan pernikahan.

Secara ringkas, kedua pendapat di atas, meskipun menggunakan pendekatan yang berlainan, berujung pada konklusi yang serupa. Yakni, pihak yang diperkenankan mengambil jalan keluar berupa pernikahan adalah mereka yang telah memiliki kesiapan dan kemampuan menanggung seluruh pembiayaannya. Penting digarisbawahi, yang dimaksud dengan biaya pernikahan (*mu'natun nikah*) bukan hanya ongkos pelaksanaan akad atau pesta resepsi semata. Lebih dari itu, ia mencakup biaya pemenuhan kebutuhan hidup keluarga—istri dan anak-anak—selama status pernikahan masih berlangsung secara syar'i. Termasuk di dalamnya adalah kewajiban menyediakan makanan pokok, lauk-pauk, pakaian, serta tempat tinggal yang layak sesuai kemampuan ekonomi sang suami. Untuk memahami tujuan syariat memberikan keringanan menikah bagi mereka yang telah terdesak oleh dorongan seksual sekaligus memiliki kecukupan finansial, patut kita simak pandangan Kiai Faqih dalam *Manba'ussa'adah* (hlm. 17) berikut:

وعلى ذلك فالسنية في أمر النكاح لا ترجع إلى ذات النكاح ولكن إلى سلوك المرء تجاه النكاح والنكاح في حد ذاته ليس إلا لقاء الرجل والمرأة في إشباع حاجتهما وهو مثل تلبية بقية الحاجات والشهوات الإنسانية كالأكل والشراب وأم سلوك الإنسان تجاه النكاح فهو موضع الحكم يكون مندوبا أو واجبا إذا كان على أساس الصلاح والخير وغير ذلك إذا كان على أساس الفساد والظلم

“Oleh sebab itu, meneladani Rasulullah dalam menjalankan perintah menikah tidaklah terbatas pada pemaknaan nikah secara sempit, melainkan meliputi suatu proses perjalanan spiritual yang terbingkai dalam institusi pernikahan. Nikah dalam pengertian khusus hanyalah perkara pertemuan sepasang insan untuk menyalurkan kebutuhan biologisnya, sebagaimana seseorang memenuhi kebutuhan makan dan minum. Sementara itu, nikah dalam makna kedua—yakni perjalanan spiritual dalam bingkai pernikahan—menjadi objek kajian hukum, yang dapat berstatus sunnah atau wajib bila bertujuan untuk kemaslahatan, maupun berstatus makruh, khilaf al-aula, bahkan haram apabila berpotensi menimbulkan kerusakan dan kezaliman.”

Seluruh pemikiran yang diuraikan Kiai Faqihuddin Abdul Qadir dalam *Manba'ussa'adah* sejatinya mengajak umat untuk menumbuhkan paradigma keberagamaan yang baru—yakni keberagamaan yang penuh kasih pada tubuh (*jismiyyah rahimah*), bersikap seimbang, dan memuliakan kemanusiaan. Ini merupakan bentuk perlawanan terhadap dua kutub ekstrem: sekularisme yang menafikan dimensi ruhani, serta ekstremisme spiritual yang menolak eksistensi jasmani. Karenanya, tiga hak tubuh—yakni hak untuk makan, hak untuk beristirahat, dan hak untuk menyalurkan hasrat seksual—harus dipahami dalam bingkai *maqāṣid al-syarī'ah*. Semua hak tersebut berpuncak pada *ḥifẓ an-nafs* (perlindungan jiwa), *ḥifẓ al-'aql* (perlindungan akal), dan *ḥifẓ al-nasl* (perlindungan keturunan). Menjaga ketiga aspek ini berarti menjaga amanah Ilahi yang melekat pada diri manusia. Dalam kerangka demikian, *Manba'ussa'adah* hadir bukan semata sebagai nasihat keislaman, tetapi juga sebagai tawaran kerangka epistemologis baru untuk memandang tubuh secara menyeluruh—sebagai anugerah, amanah, dan sarana menuju kebahagiaan dunia sekaligus akhirat.

Kesimpulan

Kitab *Manba'ussa'adah* karya Kiai Faqihuddin Abdul Qadir ini menghadirkan paradigma keberagamaan yang inklusif, humanistik, dan berorientasi pada kemaslahatan. Fokus utamanya adalah pemenuhan tiga hak tubuh—makanan yang halal dan baik, istirahat yang cukup, serta penyaluran hasrat seksual secara halal dan bertanggung jawab—sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kesalehan spiritual. Ketiga hak ini selaras dengan *maqāṣid al-syarī'ah* dalam menjaga jiwa (*ḥifẓ al-nafs*), akal (*ḥifẓ al-'aql*), dan keturunan (*ḥifẓ al-nasl*). Pemikiran tersebut menjadi kritik konstruktif terhadap praktik keberagamaan yang cenderung menitikberatkan pada legalitas hukum semata, tanpa mempertimbangkan dimensi etika, kemanusiaan, dan kesejahteraan fisik-psikis. Dengan menempatkan tubuh sebagai amanah ilahi, *Manba'ussa'adah* mengajarkan bahwa memuliakan tubuh sama dengan memuliakan kemanusiaan itu sendiri. Paradigma ini menawarkan jawaban atas tantangan modern, di mana kesehatan fisik, ketenangan jiwa, dan harmoni sosial harus dijaga secara seimbang dalam bingkai ibadah yang holistik. Kebahagiaan sejati, menurut pemikiran ini, hanya tercapai ketika aspek lahir dan batin manusia dirawat secara beriringan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran, masukan, dan semangat selama proses penyusunan artikel ini. Apresiasi khusus ditujukan kepada para pengampu kajian

kitab *Manba'ussa'adah* yang menjadi sumber inspirasi utama penelitian ini, serta rekan-rekan yang turut membantu dalam proses diskusi dan penelaahan naskah. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dua peninjau anonim atas komentar konstruktif dan saran berharga yang memperkaya substansi serta memperjelas argumentasi artikel ini. Segala kekurangan yang masih ada menjadi tanggung jawab penuh penulis.

Referensi

- Ahmed, L. (1992). *Women and gender in Islam: Historical roots of a modern debate*. New Haven: Yale University Press.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. (2011). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Juz 2 & Juz 4). Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qur'an al-Karim. Teks dan terjemahan resmi Kementerian Agama RI.
- Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl. (t.t.). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kitāb al-Ṣawm & Kitāb al-Adab, hadis no. 1968 (6139). Beirut: Dār Ibn Kathīr.
- Auda, J. (2008). *Maqasid al-Shariah as philosophy of Islamic law: A systems approach*. London: The International Institute of Islamic Thought.
- Azra, A. (2004). *Islam in the Indonesian world: An account of institutional formation*. Bandung: Mizan.
- Az-Zuhaili, Wahbah bin Mustafa. (1991). *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa as-Syarī'ah wa al-Manhaj*. Damaskus: Dar al-Fikr.
- Berg, B. L., & Lune, H. (2004). *Qualitative research methods for the social sciences* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
- Czichos, H., & Saito, T. (2006). *Springer handbook of materials measurement methods* (Vol. 978). L. Smith (Ed.). Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-540-30300-8>
- Fakhrudin ar-Razi. *Mafātīḥul Ghaib* (Tafsir al-Kabir), Juz 5. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi, t.t. Versi digital: Maktabah Syamilah.
- Faqihuddin Abdul Qadir. (2017). *Manba'ussa'adah*. Yogyakarta: LKiS.
- Fischli, A. E., Godfraind, T., & Purchase, I. F. H. (1998). Conclusions and Recommendations. *Pure and Applied Chemistry*, 70(9), 1863–1865. <https://doi.org/10.1351/pac199870091863>
- Gadamer, H.-G. (2004). *Truth and method* (2nd rev. ed., J. Weinsheimer & D. G. Marshall, Trans.). London: Continuum.
- Ghazali, Abu Hamid al-. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Juz 2). Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Haqiqi, M. R., Mubinullah, M., & Arsy, M. R. (2024). Hermeneutika dalam diskursus tafsir: Konsep, sejarah perkembangan, dan penggunaannya dalam *Tafsir Ibnu Katsir*. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 403–417. Retrieved from <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/jsq/article/view/25356>
- Ibn Kathīr, Ismā'īl ibn 'Umar. (t.t.). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm* (Juz 3). Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Justicia Islamica: Jurnal Kajian Hukum dan Sosial. (2020). The concept of *istiṭā'ah al-bā'ah* in marriage. *Justicia Islamica*, 17(2), 223–242. https://www.researchgate.net/publication/347057463_The_Concept_of_Istita'ah_Al-Ba'ah_in_Marriage
- Kamali, M. H. (2009). Halal food in Islam: An analysis. *Islamic Studies*, 48(3), 279–303. JSTOR.
- Machfud Arif, M., & Rahmawati, A. (2022). Pendekatan hermeneutika dalam studi Islam. *Tadris: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.51675/jt.v16i2.634>
- Ma'had Aly An-Nuur. Makna ba'ah dalam pernikahan. Retrieved from <https://mahadannur.id/makna-baah-dalam-pernikahan/>
- McDonough, J., & Shaw, C. (2012). *Materials and methods in ELT*. John Wiley & Sons.

- Muslim.or.id. Makna al-ba'ah dalam hadis Ibnu Mas'ud. Retrieved from <https://muslim.or.id/101259-makna-al-baah-dalam-hadis-ibnu-masud.html>
- Nasution, S., & Rambe, S. W. T. (2024). Analisis pendekatan hermeneutis dalam kajian hikmah Islam. *Jurnal Eksplorasi Penelitian Risalah Islam*, 8(6). Retrieved from <https://rel.ojs.co.id/index.php/jepri/article/view/78>
- Nawawi al-Bantani. *At-Tafsîr al-Munîr*. Makkah: al-Maktabah al-Tijariyyah, t.t.
- Rahman, F. (1989). *Health and medicine in the Islamic tradition: Change and identity*. New York: Crossroad.
- RemajaIslam.com. Makna baa'ah dalam hadis motivasi menikah. Retrieved from <https://remajaislam.com/3240-makna-baaah-dalam-hadis-motivasi-menikah.html>
- Rizvi, S. (2012). *The Shāfi'ī school of law*. Oxford: Oxford University Press.
- Sulistiyono, J. (2023). Ragam penelitian kualitatif berbasis kepastakaan pada studi agama dan keberagamaan dalam Islam. *Al-Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(4), 195–211. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/384844494_Ragam_Penelitian_Kualitatif_Berbasis_Kepustakaan_Pada_Studi_Agama_dan_Keberagamaan_dalam_Islam
- Wilson, E. B. (1990). *An introduction to scientific research*. Courier Corporation.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.