

**RAHASIA MOLEKUL UNSUR YANG TERDAPAT DALAM AIR PUTIH
BAGI TUBUH MANUSIA DALAM PANDANGAN ISLAM**

***THE SECRET OF ELEMENTS MOLECULES CONTAINED IN WHITE
WATER FOR THE HUMAN BODY IN THE VIEW OF ISLAM***

**Dewi Mariyam¹, Mayah², Fasha Devina³, Putri Wulandari⁴, Eliana
Nursafitri⁵, Akhmad Syahriansyah⁶**

Email : mariyamdewi6@gmail.com

**Program Studi Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia**

Abstrak

Air merupakan salah satu kebutuhan utama dalam tubuh manusia yang merupakan zat terpenting kedua setelah Oksigen. Air putih atau air merupakan substansi kimia yang mempunyai rumus H_2O yang mengandung dan terdiri dari senyawa hidrogen (H^2) dan senyawa oksigen (O^2). Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa ciptaan yang paling berharga selain manusia adalah air, semua manusia bergantung kepada air untuk kehidupan dan kesehatan. Tidak hanya manusia bahkan seluruh makhluk hidup memerlukan air. Menurut pakar kesehatan maupun di dalam Al-Qur'an air memiliki peranan penting karena sangat banyak manfaat yang terkandung di dalamnya. Namun, tidak sedikit masyarakat yang mengabaikan keberadaan air putih. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian Pustaka yang diharapkan masyarakat dapat menyadari pentingnya air putih bagi tubuh manusia dan bisa mengimbangnya dengan pengetahuan serta perilaku agar air putih kini menjadi prioritas utama dalam menjaga kesehatan tubuh. Temuan dalam penelitian ini adalah membuktikan bahwa air putih mempunyai banyak rahasia dan khasiat bagi tubuh manusia.

Kata Kunci : Air Putih, Al-Qur'an, Islam, Kesehatan, Molekul Unsur, Tubuh manusia, Kimia

Abstract

Water is one of the main needs of the human body which is the second most important substance after oxygen. In the Qur'an it is stated that the most valuable creation besides humans is water, all humans depend on water for life and health. According to health experts and in the Qur'an, water has an important role because there are so many benefits contained in it. However, not a few people ignore the existence of clean water. Through research using internet searching methods and library research, it is hoped that the public will be aware of the importance of water and be able to balance it with knowledge and behavior so that water is now a top priority in maintaining a healthy body.

***Keywords** : Water, Al-Qur'an, Islam, Health, Elemental Molecules, The human body, Chemistry*

PENDAHULUAN

Kebutuhan setiap makhluk hidup dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari sangat membutuhkan air untuk dapat berfungsi. Itulah sebabnya air merupakan bagian terpenting dalam kehidupan sehari-hari. Hampir 71% permukaan bumi terdiri dari air. Air merupakan unsur yang sangat penting bagi kehidupan karena tanpa air tidak ada kehidupan di bumi. Hal ini bisa terjadi karena semua makhluk hidup pada umumnya membutuhkan lebih banyak air. Air putih adalah air yang tidak berwarna dan tidak berbau yang masih alami tanpa tercampur dengan apapun (Maktum, Mareti & Zamziri, 2022).

Air merupakan salah satu kebutuhan terpenting tubuh manusia dan zat terpenting kedua setelah oksigen. Air adalah komponen utama tubuh, rata-rata orang memiliki 70% air dari beratnya. Semua sistem tubuh bergantung pada air. Manfaat air sangat banyak, tetapi fungsi utama air adalah untuk memfasilitasi berfungsinya semua organ tubuh dengan benar. Idealnya, tubuh manusia

membutuhkan 8 gelas air (2000cc) sehari. Studi ini didukung oleh pemantauan pasien di Rumah Sakit Saiful Anwar Malang, dimana 80% orang yang menjalani cuci darah dua minggu untuk gagal ginjal adalah remaja karena kurang minum air putih dan terus menerus mengkonsumsi minuman berbahaya untuk menambah energi atau daya tahan tubuh, dan masih banyak pasien lainnya. menganggap bahwa minuman yang dibutuhkan tubuh harus berupa air adalah kesalahan yang fatal. Air yang dibutuhkan tubuh adalah air kemasan tanpa bahan kimia atau pengawet buatan (Ranteallo, 2014).

Menurut pakar kesehatan, dalam kondisi normal, Anda sebaiknya minum air putih sebanyak 8-10 gelas sehari. Namun, air ini bisa terdapat dalam makanan dan buah yang mereka makan. Sayuran dan buah-buahan juga banyak mengandung air. Selain air, serat juga harus masuk ke dalam tubuh. Jadi kalau dihitung-hitung, minum air putih tanpa makan minimal 8 gelas sehari. Tidak seperti orang sakit, mereka membutuhkan air lebih banyak dari biasanya karena tubuh menggunakan lebih banyak cairan untuk metabolisme selama sakit. Dua belas gelas sehari adalah jumlah minimum yang harus Anda minum selama pemulihan. Untuk atlet, jumlah air yang diminum bisa mencapai 15 gelas sehari. Jika atlet berolahraga setiap 15 menit, mereka harus selalu minum sekitar 1/4-1/3 gelas air putih dan minimal 2 gelas setelah berolahraga. Tentu saja, orang yang bekerja di luar, seperti pengemudi atau pekerja keras dermaga, juga membutuhkan air lebih banyak dari biasanya. Begitu pula mereka yang duduk di kantor seharian tanpa melakukan apapun untuk menjaga kondisi ginjalnya (Hafiduddin & Azlam, 2016).

Pentingnya peran air harus diimbangi dengan pengetahuan dan perilaku masyarakat sehingga air kini menjadi prioritas dalam menjaga kesehatan tubuh. Bahkan, sebagian orang Indonesia lebih menyukai minuman manis daripada air putih. Saat ini banyak remaja dan orang dewasa yang minum selain air putih seperti B. Soft drink, minuman berkafein atau bahkan minuman beralkohol yang sangat berbahaya bagi mereka jika terus menerus dikonsumsi dan menjadi kebiasaan (Rantaello, 2014).

Setelah oksigen, air merupakan sumber daya alam terpenting kedua bagi makhluk hidup. Setidaknya 80% tubuh terdiri dari cairan (air). Menurut beberapa

ahli dalam penelitian mereka, setidaknya 95% otak manusia terbuat dari air, 82% air ada di dalam darah, hingga 75% air ada di jantung, 86% di paru-paru dan di dalam tubuh 83% air ada di ginjal. Definisi air adalah zat kimia yang rumus kimianya adalah H₂O. Molekul air terdiri dari dua atom hidrogen yang terikat pada satu atom oksigen. Air adalah pelarut umum, sehingga berbagai padatan dapat larut dalam air (misalnya garam, garam mineral), unsur cair (asam, basa) dan unsur gas (misalnya hidrogen, oksigen, karbon dioksida, dll.). Dan pengertian air minum adalah cairan yang bisa diminum (Brown 2001: 20).

Air mengandung 75,3% bahan kimia anorganik dan 24,7% bahan kimia organik. Bahan kimia organik seperti magnesium, kalsium, nitrat, fosfat dll. Sedangkan bahan kimia anorganik adalah aluminium, barium, klorin, mangan, tembaga, fluor, timbal, kromium, kadmium dan lain-lain. Tubuh memerlukan bahan kimia organik, sehingga bahan kimia tersebut tidak dibuang pada saat penjernihan air, sedangkan bahan kimia anorganik sama sekali tidak dibutuhkan oleh tubuh bahkan berbahaya bagi tubuh. Oleh karena itu, keberadaannya dalam air minum harus dihilangkan atau dikurangi seminimal mungkin (Brown, 2001: 203).

Air merupakan sumber daya alam yang sangat besar dan terdapat di berbagai belahan dunia. Masyarakat sangat memperhatikan keberadaannya karena memiliki manfaat yang besar dalam kehidupan. Air juga merupakan anugerah dari Allah kepada makhluk-makhluk-Nya di bumi. Karunia ini dapat dimanfaatkan oleh seluruh makhluk-Nya, baik manusia, hewan maupun tumbuhan (QS An Nahl 16:10). Air sangat penting bagi kehidupan sehingga Allah berulang kali menyebutkan air dan segala sesuatu yang berkaitan dengannya di dalam Al-Qur'an. Kata air (ma') disebutkan sebanyak 63 kali, sungai dan kali (nahr dan anhar) sebanyak 54 kali, dan air minum (syariba) sebanyak 39 kali (Naff, 2009:40).

Dalam kitab suci Al-Qur'an disebutkan bahwa air adalah ciptaan yang sangat berharga selain manusia. Air merupakan kebutuhan penting bagi kehidupan dan kesehatan semua manusia. Pernyataan ini sesuai dengan ayat-ayat dalam surah Al-Furqan (ayat 48-50) yang menyatakan bahwa Allah menurunkan air yang sangat bersih dari langit untuk menghidupkan negeri yang mati dan memberi minum

kepada hewan ternak dan manusia yang banyak, sebagai sebagian besar dari ciptaan-Nya.

Air merupakan ciptaan Tuhan yang sangat sempurna dan memiliki banyak fungsi penting bagi kehidupan, terutama bagi manusia. Tanpa air, kehidupan tidak akan mungkin ada. Air bahkan dapat menjadi alternatif pengobatan untuk beberapa jenis penyakit, tetapi segala sesuatu bergantung pada izin Allah yang menciptakan penyakit dan menyembuhkan. Manusia harus berusaha untuk memperoleh kesehatan, tetapi Allah-lah yang menentukan hasil akhirnya. Dalam Surat An-Naml ayat 60, Allah menjelaskan bahwa Dialah yang menciptakan langit dan bumi, serta menurunkan air dari langit untuk memberi kehidupan pada kebun-kebun yang indah. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya air dalam memberi kehidupan pada bumi dan semua makhluk di dalamnya.

Ayat ini mengajak kita untuk merenungkan kekuasaan Allah yang terbukti dalam proses ciptaan air yang sangat indah dan runtut, mulai dari proses penguapan, pembentukan awan, hujan, hingga akhirnya memperkaya tanah dan memungkinkan tumbuhnya beragam jenis tumbuhan yang indah dan bermanfaat bagi manusia serta makhluk lain. Air yang diolah oleh tumbuhan menjadi buah-buahan yang bermanfaat bagi kesehatan manusia, serta oksigen yang dihasilkan dari tumbuhan sangat penting bagi kehidupan manusia. Dalam ciptaan-Nya, Allah memperlihatkan keindahan dan estetika yang memukau setiap orang yang mencintai keindahan. Semua ini menunjukkan kebesaran dan kekuasaan-Nya dalam menciptakan alam semesta yang indah dan penuh keajaiban.

Tubuh manusia memang terdiri sebagian besar dari air, termasuk otak dengan kandungan air mencapai 74,5%, darah dengan kandungan air sebanyak 82%, dan bahkan tulang yang keras mengandung 22% air. Air putih yang kita konsumsi setiap hari dapat diberikan doa dengan penuh khusyuk agar memberikan manfaat kesehatan dan kecerdasan pada anak serta kesetiaan pada suami. Air dalam tubuh kita memiliki fungsi sensitif dan mampu merespons kata-kata yang kita ucapkan. Dalam Islam, air memiliki peran penting dalam berwudhu sebelum shalat, dan air zam-zam yang selalu dikelilingi doa diyakini dapat menyembuhkan berbagai penyakit. Kita juga bisa memberikan energi positif pada air melalui doa

dan kata-kata yang positif, sehingga air dapat membentuk kristal yang indah. Doa dan energi positif yang kita berikan pada air ini dapat mempengaruhi kualitas air dan memberikan manfaat kesehatan dan kebahagiaan pada diri kita. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya air bagi kehidupan manusia dan juga betapa pentingnya memberikan perhatian pada air yang kita konsumsi untuk memperoleh manfaat kesehatan dan kebahagiaan yang maksimal.

Manusia sebagian besar terbuat dari air, jadi air sangat penting bagi tubuh. Kurangnya asupan air dapat menyebabkan dehidrasi, yang dapat memengaruhi fungsi organ. Selain itu, air dikatakan meningkatkan efek dan mencegah penyakit. Air mengandung H₂O, dan penelitian menunjukkan bahwa air minum dapat membantu membuang racun dan mengurangi kelebihan gula dalam tubuh. Sebuah studi tahun 2010 oleh James menunjukkan bahwa air minum dapat membantu memecah gula dalam tubuh. Itulah mengapa sangat penting untuk memastikan kita minum cukup air setiap hari agar tubuh kita tetap sehat.

Air adalah zat kimia dengan rumus H₂O. Air juga dapat disebut sebagai pelarut universal karena air dapat melarutkan banyak bahan kimia. Air adalah pelarut kuat yang dapat melarutkan banyak jenis bahan kimia. Zat yang bercampur dan larut dengan baik dengan air (misalnya garam) disebut zat hidrofilik, dan zat yang tidak mudah bercampur dengan air (misalnya lemak dan minyak) disebut zat hidrofobik (Muhammad, 2012).

Air memfasilitasi metabolisme tubuh dengan membantu mengeluarkan racun dari tubuh melalui keringat, urin, dan feses. Ketika semua sistem metabolisme bekerja dengan baik, maka tubuh dalam keadaan sehat dan bebas dari penyakit. (Briawan et al., 2011). Gaya hidup sehat adalah dambaan setiap orang, jadi mari kita mulai memperhatikan jumlah air yang dibutuhkan tubuh berdasarkan aktivitas fisik, lingkungan, usia, jenis kelamin, dan berat badan. Edwin Tanihaha, Sp.KK yaitu jumlah air yang dibutuhkan per hari sama dengan berat badan dikalikan air minum 30 ml.

Level air tubuh harus selalu berada pada level normal. Ketika terjadi situasi di mana kadar air tubuh turun di bawah level yang benar, tubuh segera meminta untuk mengganti kadar air yang hilang. Haus adalah sinyal alami tubuh bahwa

tubuh membutuhkan lebih banyak cairan. Haus melibatkan beberapa reaksi dalam tubuh, yaitu oral, hipotalamus dan saraf. Ketika asupan cairan tubuh tidak mencukupi, darah menggenang, mulut mengering, dan hipotalamus memberi sinyal untuk segera memenuhi kebutuhan cairan (Lestari & Setyawan, 2018).

Air minum merupakan komponen utama tubuh manusia. Air minum sangat penting karena mendorong pembentukan cairan kimia yang dibutuhkan tubuh. Tanpa air yang cukup, ginjal akan kesulitan bekerja dan menghasilkan urin yang pekat dan berwarna. Ini dapat menyebabkan infeksi saluran kemih dan batu kandung kemih. Sese kali, orang kehilangan air melalui pernapasan, keringat, urin, dan buang air besar. Agar tubuh berfungsi normal, air yang hilang harus diganti dengan mengonsumsi makanan dan minuman berbahan dasar air. Makanan biasanya mewakili 20% dari total kebutuhan, jadi minum 2 liter air atau minuman lain setiap hari (sekitar 8 gelas) akan menggantikan air yang hilang (Lestari & Setyawan, 2018).

Salah satu akibat kurang minum air putih adalah dehidrasi. Dehidrasi adalah kekurangan cairan dalam tubuh, karena lebih banyak cairan yang keluar daripada yang masuk. Ini dapat berlaku untuk semua anak kecil, dewasa, orang tua dan terutama remaja. Kurangnya air minum bagi remaja menjadi perhatian gizi karena remaja rentan mengalami dehidrasi akibat tingginya aktivitas fisik yang menghabiskan energi dan cairan tubuh (Lestari & Setyawan, 2018). Bahaya dehidrasi antara lain gangguan kemampuan kognitif akibat sulit berkonsentrasi, risiko infeksi saluran kemih, dan pembentukan batu ginjal. Dehidrasi lebih dari 15% berakibat fatal, sehingga dehidrasi harus dihindari selama bekerja. Minum cairan dalam jumlah yang cukup dan tidak menahan kencing adalah cara paling efektif untuk mencegah dehidrasi dan mengurangi tenaga kerja (Herawati & Mudzakkir, 2022).

Tidak minum cukup air dapat merusak fungsi ginjal dan menyebabkan gagal ginjal. Gangguan ginjal ringan masih dapat diobati dengan banyak minum air putih, tetapi jika Anda mengalami gagal ginjal, satu-satunya cara untuk mengobatinya adalah dengan cuci darah atau transplantasi ginjal, yang harganya sangat mahal. Kasus gagal ginjal telah meningkat lebih dari 50 persen di seluruh dunia. Di

Indonesia kasus gagal ginjal mencapai sekitar 20% atau sekitar 25 juta penderita gagal ginjal. Air dalam tubuh berperan sangat penting dalam pencernaan dan metabolisme. Air adalah zat kimia yang rumus kimianya adalah H₂O. H₂O adalah molekul air yang terdiri dari dua atom hidrogen yang terikat secara kovalen dengan satu atom oksigen. Air adalah cairan yang tidak memiliki rasa, bau, atau warna. Tubuh manusia yang mengalami dehidrasi menyebabkan berbagai penyakit seperti sakit punggung, rematik, maag, sakit leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, obesitas, asma, diabetes, stroke, batu ginjal dan sembelit (Hafiduddin & Azlam, 2016).

Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tetapi hanya beberapa hari tanpa air. Air atau cairan tubuh merupakan komponen utama tubuh. Kandungan air bervariasi pada manusia tergantung pada rasio otot dengan jaringan lemak. Tubuh dengan lebih banyak otot memiliki lebih banyak air (Lestari & Setyawan, 2018).

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian Pustaka atau berbagai sumber literatur sebagai sumber data penelitian, baik penelitian Perpustakaan atau riset. Metode yang digunakan yaitu dengan pendekatan penafsiran sains dalam pandangan agama islam, hal ini bersifat deskriptif. Berdasarkan penelitian ini maka dibutuhkan penafsiran dari berbagai diskusi atau bahasan baik pemikiran seorang tokoh, ulama, buku dan pemahaman masyarakat masalah tersebut yakni *library research* yang mengandalkan atau memakai sumber karya tulis kepustakaan (Sawaluddin, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut pemahaman Islam, tubuh manusia dianggap sebagai amanah yang harus dijaga dan dirawat dengan baik. Oleh karena itu, minum air putih yang cukup setiap hari dianggap sebagai salah satu cara menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya menjaga kebersihan udara yang kita konsumsi, karena udara yang kotor dapat menimbulkan berbagai penyakit. Bahkan dalam penelitian saat ini, diketahui secara luas bahwa air memiliki banyak manfaat bagi

tubuh manusia, seperti menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, mengeluarkan racun dari dalam tubuh dan meningkatkan fungsi organ tubuh. Dalam pendekatan Islam, minum air yang cukup setiap hari dan mensucikan air minum dapat menjadi bentuk ibadah dan cara menjaga kesehatan tubuh seperti yang diperintahkan oleh Allah.

Penciptaan air merupakan bukti adanya kekuasaan Allah SWT. Beberapa ayat Al-Qur'an mengajak kita untuk merenungkan ciptaan-Nya, termasuk air. Air adalah cairan yang zat kimianya diformulasikan dengan H₂O (Penelitian dan Pengembangan Kementerian Agama Republik Indonesia, Jilid 11:17), karena unsur penyusun air terdiri dari dua inti hidrogen dan satu inti oksigen. Setiap tiang saling mengikat erat, memungkinkan air memiliki gaya kohesif yang fleksibel. Air memiliki sifat netral dengan zat tidak berwarna, jernih atau bening, tidak berasa dan tidak berbau.

Dalam kimia, air atau air adalah zat kimia dengan rumus H₂O yang mengandung dan terdiri dari senyawa hidrogen (H₂) dan oksigen (O₂). Molekul air terdiri dari dua atom hidrogen yang terikat secara kovalen dengan atom oksigen. Pada kondisi normal yaitu pada tekanan kPa (1 bar) dan suhu 273,15 K (0o C), air tidak berbau, tidak berwarna dan tidak berasa. Selain itu, dalam kondisi normal, air juga ada dalam bentuk cair. Tetapi jika hubungan antara hibrida lain seperti kolom oksigen dipertimbangkan dengan hati-hati, airnya seharusnya hidrogen sulfida. Sebaliknya, jika kita melihat tabel periodik, kita melihat bahwa oksigen dikelilingi oleh beberapa unsur. Unsur-unsur ini termasuk nitrogen, fluor, fosfor, belerang dan klorin. Semua elemen ini menghasilkan gas pada suhu dan tekanan normal ketika elemen atau elemen bergabung dengan hidrogen.

Dalam agama islam air putih sangat bermanfaat bagi tubuh, saat tubuh berkeringat, air putih menghidrasi tubuh. Menurut ajaran Islam, air minum baik untuk tubuh karena tidak berasa, tidak mengandung bakteri, tidak mengandung zat beracun. Dianjurkan untuk berdoa terlebih dahulu sebelum dan sesudah minum. Air liar membawa kegembiraan bagi makhluk hidup. Ajaran Islam memiliki adab minum, seperti memegang bejana minum dengan tangan kanan, membaca Basmallah terlebih dahulu, dan minum sambil duduk.

Adab adalah minum sesuai dengan petunjuk Nabi. Nabi selalu berpesan kepada umat Islam untuk tidak menghakimi makanan dan minuman yang dimakannya. Karena makanan dan minuman yang dipersembahkan adalah makanan yang diberikan oleh Tuhan. Selain itu, Rasulullah juga mengajarkan beberapa jenis minuman lainnya. Pertama, Rasulullah menganjurkan, bahkan melarang, bernapas ke dalam jambangan atau wadah minum. Dengan kata lain, umat Islam tidak boleh langsung berhenti minum sampai mereka bernapas ke dalam gelas atau wadah minum.

Di sisi lain, Nabi menganjurkan agar umat Islam minum dua atau tiga teguk dan membaca Basmallah sebelum meminum air tersebut. Kemudian setelah minum dianjurkan untuk memuji Allah dengan membaca minimal Hamdalah, atau bisa membaca doa secara lengkap setelah minum.

Adab terakhir, Nabi melarang umat Islam makan dan minum sambil berdiri. Direkomendasikan untuk yang suka makan dan minum sambil duduk. Karena makan dan minum sambil berdiri membawa banyak keburukan, termasuk yang berbahaya bagi kesehatan. Makan dan minum sambil duduk, pada gilirannya dapat memberi ruang makanan dan minuman untuk masuk ke dalam tubuh dengan lebih mudah, sehingga sistem pencernaan dapat berfungsi dengan lebih mudah.

Puluhan ayat dalam Al-Quran menjelaskan tentang air. Hal ini menunjukkan bahwa air merupakan masalah yang penting. Tubuh manusia terdiri dari 75% air. Otak terdiri dari 74,5% air, darah 82% air dan tulang juga 22% air. Melalui firman-Nya di dalam Al-Qur'an, Allah selalu mengarahkan perhatian hamba-Nya kepada air, agar hamba-Nya sadar bahwa air bukanlah sekedar benda mati, air memiliki daya, daya penyimpanan, daya penyembuhan dan khasiat lainnya.

Air bukan hanya anugerah Tuhan yang diberikan kepada manusia sebagai dahaga dan untuk berbagai keperluan lainnya. Air dapat digunakan sebagai obat alami untuk berbagai masalah kesehatan manusia. Obat ini lebih nyaman, lebih murah, dan juga minim efek samping. Pasokan air di ruang praktik dokter tidaklah sulit. Bahkan jika digunakan dengan benar, pengolahan air tidak memiliki efek samping.

Air adalah obat yang sangat ampuh (Untari, I. 2010) lebih dari obat apapun yang pernah diciptakan manusia. Obat kimia buatan manusia hanya berperan sebagai penghancur bakteri tertentu atau zat penyebab penyakit yang biasanya memiliki efek tertentu pada tubuh. (Rumania, 2015). Di sisi lain, air menghilangkan penyakit dan menyetatkan tubuh. Karena itu, mengobati penyakit dengan air tidak memiliki efek samping. Padahal, air sudah lama digunakan sebagai obat dan bisa menyembuhkan orang sakit.

Air adalah makhluk hidup dan karena itu mampu menerima pesan dan membaca tulisan. Jadi ketika membaca doa yang baik dari agama apapun, molekul langsung merespon dengan baik. Lain halnya ketika Anda membaca air atau ketika Anda menulis dengan buruk atau kasar, maka air juga bereaksi buruk. Masalah ini telah diatasi oleh Dr. Masaru Emoto mempresentasikan dalam bukunya *The Hidden Message in Water*. Dalam buku tersebut, Masaru Emoto menjelaskan bahwa air dapat “mendengar” kata, “membaca” tulisan, “memahami” pesan, dan menyimpan pesan seperti pada pita magnetik atau CD. Jadi jika pengirim pesan memiliki kemampuan konsentrasi yang kuat, pesan akan semakin dalam tercetak di dalam air. Air dapat mengirimkan pesan melalui molekul air lainnya (Tilong, 2015).

Penemuan Masaru Emoto menjelaskan sekaligus membuktikan kepada dunia bahwa air yang dibacakan dalam doa dapat menyembuhkan orang sakit. Meskipun hal ini awalnya dianggap musyrik dalam Islam, nyatanya memang demikian. Ternyata molekul air dapat menyerap pesan doa penyembuhan, menyimpannya, dan kemudian menyebarkan getarannya ke molekul air lain di tubuh orang yang sakit. Dari sini kita bisa menyimpulkan betapa istimewanya air biasa. Tanpa membaca, air dapat menyembuhkan penyakit seseorang, apalagi membaca doa yang baik, tentu lebih sempurna dari pada obat (Tilong, 2015).

Selain itu, air juga berperan penting dalam menurunkan kadar racun tubuh yang dibuang melalui urine yang selalu dibuang. Jadi, semakin banyak air yang diminum seseorang (dalam dosis yang sesuai tentunya), semakin sehat tubuhnya. Ini terjadi karena semakin banyak racun yang dikeluarkan. Semakin banyak air yang kita minum, semakin sehat tubuh karena terbebas dari berbagai racun. Selain itu, sistem tubuh berkembang dan berfungsi dengan baik. Oleh karena itu, manusia

dapat bertahan hidup walaupun hanya mengkonsumsi air tanpa makanan lain (Tilong, 2015).

Nabi SAW bersabda: “Minumlah dalam 3 teguk” (HR. Tirmidzi). Artinya, penting bagi tubuh untuk terhidrasi agar tubuh tidak mengalami dehidrasi. Dianjurkan untuk minum dan membiasakan air sebelum haus, setelah bangun tidur dan sebelum atau sesudah sarapan. Kita juga harus memperhatikan cara meminum segelas air putih dalam tiga teguk, sebagaimana sabda Nabi SAW.

KESIMPULAN

Pada artikel ini kami menggunakan metode pendekatan penelitian pustaka. Seperti dengan melakukan pencarian data melalui sumber-sumber tertulis untuk memperoleh informasi melalui jurnal ilmiah, buku-buku, referensi, dan bahan bahan publikasi yang tersedia di perpustakaan mengenai objek penelitian ini.

Penciptaan air merupakan salah satu tanda-tanda kekuasaan Allah Swt. Air adalah zat cair yang substansi kimianya dirumuskan dengan H₂O, (Litbang Kementerian Agama RI, Vol. 11:17) karena unsur pembentuk air terdiri dari dua nuklir hidrogen plus satu nuklir oksigen. Pada kenyataannya banyak sekali rahasia berupa manfaat dari air yang sangat baik bagi tubuh. Rasulullah SAW bersabda, “Minumlah dengan 3 kali tegukan” (HR. Tirmidzi). Itu artinya penting bagi tubuh untuk mendapatkan asupan cairan agar tubuh tidak kekurangan cairan. Dianjurkan untuk minum air putih dan terbiasa untuk minum air sebelum merasa haus, setelah bangun tidur dan sebelum atau sesudah sarapan. Kita juga patut memperhatikan tentang cara minum segelas air putih dengan ukuran sedang pada 3 kali tegukan seperti sabda Rasulullah Saw.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrippina, F. D. (2019). Uji Coliform dan Escherichia coli Produk Air Minum Dalam Kemasan (AMDK) Yang Beredar Di Pasaran Di Daerah Bandar Lampung. *Indonesian Journal of Industrial Research*, 11(2), 54-57.
- Gurusinga, R., Tarigan, F. K., & Sitanggang, R. M. (2021). Pengaruh mengkonsumsi air hangat sebelum pemberian nebulizer terhadap peningkatan kelancaran jalan napas pada pasien asma bronkial. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 110-115.
- Hafiduddin, M., & Azlam, M. (2016). Hubungan antara pengetahuan tentang manfaat cairan dengan perilaku konsumsi air putih. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 13(2).
- Hamidin, A. S. (2013). *Keampuhan terapi air putih*. MediaPressindo.
- Herawati, E., & Mudzakkir, M. (2022). Gambaran pola konsumsi air putih dan status hidrasi pada karyawan ekspedisi pt lintas nusantara perdana kediri. *Jurnal EDUNursing*, 6(1), 25-32.
- Jahidin, A., Fitriani, L., & Wahab, M. (2019). Pengaruh Terapi Minum Air Putih Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (Gds) Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 87-98.
- Lestari, A. A., & Setyawan, A. B. (2018). Gambaran Perilaku Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan Dalam Mengkonsumsi Air Putih Di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.
- Nisa, Z. Z. (2017). Konsep Pengelolaan Air dalam Islam. *Jurnal Penelitian*, 14(1), 77.

Purwanto, Y. (2008). *Seni Terapi Air*. Bandung Institute of Technology.

Rohmana, Nadia Hidayati (2015). *Uji potensi antibakteri dan keberadaan enzim kurkumin sintase bakteri endofit rimpang temulawak (Curcuma xanthorrhiza roxb)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Salim, R. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126-135.

Untari, I. (2010). Bawang putih sebagai obat paling mujarab bagi kesehatan. *Gaster*, 7(1), 547-554.)