

Analisis Term *Ightarafa Ghurfatan Biyadihi* dalam Q.S. Al-Baqarah (2) Ayat 249 dan Relevansinya dengan *Hiponatremia*

M Muhtaram Syarif¹, Raden Kurnia Kholiska²

¹UIN Sultan Syarif Kasim Riau

²UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

E-mail: mmuhtaramsyarif@gmail.com, nkhaliska@gmail.com

Article History:

Received: 20 April 2023

Revised: 27 April 2023

Accepted: 29 April 2023

Keywords: *Ightarafa ghurfatan biyadihi, QS. Al-Baqarah 249, Thalut and Jalut History, Hiponatremia.*

Abstract: *This article discusses the term ightarafa ghurfatan biyadihi on QS. Al-Baqarah (2): 249 and its relevance to hyponatremia. This reading is intended to give an understanding to the story of Thalut and Jalut in the Qur'an because each story certainly has wisdom. Then the method used for analysis is the maudhu'i and tahlili methods. This study concludes two things that are the answer to the formulation of the problem, namely: First, the scholars' interpretations agree with the term ightarafa ghurfatan biyadihi, interpreting Thalut's command to his troops to drink water with only their hands. Second, the relevance of the verse to hyponatremia is that everyone who drinks water excessively at one time will cause bad symptoms in the health of the body.*

PENDAHULUAN

Pengkajian kisah Thalut dan Jalut pada QS. Al-Baqarah (2): 249 bukanlah hal yang baru. Kendati pun demikian di dalam ayat tersebut perlu ditinjau kembali khususnya pada term *ightarafa ghurfatan biyadihi*¹. Di dalam penafsiran Quraish Shihab ayat tersebut menjelaskan tentang larangan Thalut kepada pasukannya agar tidak meminum air secara berlebihan ketika akan melewati sungai di mana kondisi pada saat itu sangat panas sehingga membuat mereka lelah sedangkan situasi mereka akan berhadapan melawan pasukan Jalut.² Dibalik larangan Thalut kepada pasukannya untuk tidak meminum secara berlebihan dengan kondisi tubuh pasukan yang sedang kelelahan, ternyata hal ini mengindikasikan dapat memberi dampak negatif pada kesehatan tubuh manusia sehingga akan menimbulkan kondisi tubuh yang dikenal saat ini dengan istilah *hiponatremia*.³

Secara spesifik, studi yang telah ada tentang Kisah Thalut dan Jalut dalam QS. Al-

¹ Ightarafa ghurfatan biyadihi : menurut terjemahan Kemenag (Kementerian Agama) yaitu “menciduk seciduk dengan tangan.” Term tersebut merupakan potongan dari QS. Al-Baqarah (2): 249 quran.kemenag.go.id diakses pada 17 Juli 2022 pukul 18:30 wib.

² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 647.

³ *Hiponatremia* adalah suatu keadaan di mana kadar garam lebih rendah daripada yang seharusnya. Keadaan *hiponatremia* yang mana disebabkan oleh jumlah air yang meningkat di dalam pembuluh darah membuat ginjal tidak mampu mengeluarkan kelebihan air tersebut secara cepat. Lihat Karin Nurin R and Anzhor Ardhi, *Keajaiban Air Mineral Bagi Kesehatan* (Yogyakarta: Unicorn Publishing, 2019), 89–90.

Baqarah (2): 249 sejauh ini telah dikaji oleh peneliti lain seperti tesis Hafizah Fitri Rambe yang berjudul “Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Kisah Thalut dan Jalut dalam Al-Qur’an”⁴, tesis M. Mustholiq Alwi yang berjudul “Pendidikan Kesabaran dalam Al-Qur’an Surah Al-Baqarah Ayat 45, 153, 249 dan Ali Imran 125, 186, 200”⁵, juga penelitian-penelitian berbasis skripsi Devi Mumayasari “Kisah Peperangan antara Thalut dan Jalut dalam Tafsir Fi Zilal Qur’an Karya Sayyid Qutub”⁶, Nurul Hidayatun Nisa “Kepemimpinan Perspektif Al-Qur’an (Analisis Kisah Thalut dan Jalut Menggunakan Hermeneutika Hans-George Gadamer”⁷, serta artikel jurnal Husnul Hakim yang berjudul, “Epidemi dalam Al-Qur’an (Suatu Kajian Tafsir Maudhu’i dengan Corak Ilmi)”⁸.

Penelitian ini bertujuan untuk mereinterpretasi term *ightharafa ghurfatan biyadihi* dalam QS. Al-Baqarah (2): 249 dan mengidentifikasi relevansinya dengan ilmu *hiponatremia*. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada 2 pertanyaan penelitian. Pertama, bagaimana interpretasi *ightharafa ghurfatan biyadihi* dalam QS. Al-Baqarah (2): 249 ?. Kedua, bagaimana relevansi term *ightharafa ghurfatan biyadihi* dengan *hiponatremia* ?. Penelitian ini berargumen bahwa dibalik perintah meminum air seciduk tangan pada kisah Thalut dan Jalut kemungkinan hal ini berkaitan dengan penemuan *hiponatremia* di masa kini. Selain itu, dengan mereinterpretasi QS. Al-Baqarah (2): 249 dapat memperkaya hikmah dibalik kisah.

Kisah Thalut dan Jalut dalam QS. Al-Baqarah (2): 249

Ibnu Katsir dalam penafsirannya menjelaskan dalam ayat ini, Allah memberitakan tentang Thalut (raja Bani Israil) ketika berangkat membawa bala tentaranya dan orang-orang yang menaatinya dari kalangan Bani Israil. Pada saat itu bala tentaranya, seperti yang disebutkan as-Suddi berjumlah 80.000 orang. Thalut berkata, *innallaha mubtaliikum* “sesungguhnya Allah akan menguji kamu.” Maksudnya, menguji kalian dengan sebuah sungai. Ibnu Abbas dan ulama lainnya mengatakan: “Sungai tersebut adalah sungai antara Yordania dan Palestina, yaitu sungai

⁴ Hafizah membahas tentang nilai-nilai pendidikan islam yang terdapat pada QS. Al-Baqarah (2): 249 yang disesuaikan dengan pedoman Al-Qur’an dan Hadis, di mana bertujuan untuk meningkatkan semangat belajar dan senantiasa giat dalam mencari ilmu, menumbuhkan sifat optimis dan percaya diri, menumbuhkan sifat toleransi serta memiliki sifat qana’ah. Hafizah Fitri Rambe, “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Kisah Thalut Dan Jalut Dalam Al-Qur’an” (UIN Sumatea Utara, 2018).

⁵ Penelitian ini membahas tentang nilai-nilai pendidikan kesabaran yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah (2): 249. Menurut Alwi perlunya menanamkan sifat sabar di dalam kehidupan baik itu kesabaran dalam dimensi zahir maupun batin. Sebab perilaku yang didasari kesabaran memiliki hikmah untuk menumbuhkan keaktifan seseorang, kunci kesuksesan, dapat menjaga kesehatan serta mampu membuka pintu surga. Lihat M. Mustholiq Alwi, “Pendidikan Kesabaran Dalam Al-Qur’an Surah Al-Baqarah Ayat 45, 143, 249 Dan Ali Imran 125, 186, 200” (STAIN Salatiga, 2015).

⁶ Devi Mumayasari, “Kisah Peperangan Antara Thalut Dan Jalut Dalam Tafsir Fi Zilal Qur’an Karya Sayyid Qutub” (IAIN Walisongo Semarang, 2013).

⁷ Nurul Hidayatun Nisa, “Kepemimpinan Perspektif Al-Qur’an (Analisis Kisah Thalut Dan Jalut Menggunakan Hermeneutika Hans-George Gadamer” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

⁸ Husnul Hakim menulis terkait wabah penyakit lintah air. wabah tersebut disebabkan meminum air sungai yang berlebihan sedangkan kondisi air sungai yang telah terkontaminasi lintah. Husnul Hakim, “Epidemi Dalam Alquran (Suatu Kajian Tafsir Maudhu’I Dengan Corak Ilmi),” *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam* 17, no. 1 (2018): 113–28, <https://doi.org/10.15408/kordinat.v17i1.8097>.

Syari'ah yang sangat terkenal." *Faman syariba minhu falaisa minni* "Maka siapa di antara kamu meminum airnya, bukanlah ia pengikutku." Artinya, maka hendaklah ia tidak menemaniku menunaikan tugas pada hari ini. *Wa man lam yath'amhu fainnahu minni illa manightarafa ghurfatan biyadihi* "Dan barangsiapa tidak meminumnya, kecuali menciduk seciduk tangan, maka ia adalah pengikutku". Maksudnya, maka tidak mengapa baginya untuk meminumnya sedikit. Kemudian Allah berfirman, *fasyaribuu minhu illa qholiilaan minhum* "kemudian mereka meminumnya kecuali beberapa orang di antara mereka". Ibnu Juraij menceritakan, Ibnu Abbas mengatakan: "Barangsiapa yang meminum dengan cidukkan tangannya, maka ia akan merasa kenyang dan barangsiapa yang meminum langsung dari sungai tersebut maka mereka tiada akan pernah kenyang." *Falamma jaawazahu huwa walladziina amanu ma'ahu qooluu laa thaqota laanal yauma bijaaluuta wa junuudihii*, "Maka ketika Thalut dan orang-orang yang beriman bersama dia telah menyeberangi sungai itu, orang-orang yang telah minum berkata: "Tidak ada kesanggupan kami pada hari ini untuk melawan Jalut dan tentaranya." Artinya, mereka menarik diri untuk menemui musuh mereka karena banyaknya jumlah (musuh) mereka. Kemudian mereka diberikan dorongan oleh para ulama mereka bahwa janji Allah itu benar.⁹

Menelusuri kisah Thalut dan pasukannya yaitu Bani Israil di mana kaum itu (Bani Israil) terkenal dengan pembangkangan terhadap apa yang diperintahkan oleh setiap pimpinannya, maka pada kenyataannya pun banyak tentaranya yang melanggar pesan tersebut. Akibatnya mereka kekenyangan dan tidak dapat melanjutkan peperangan suci melawan pasukan Jalut. Thalut dengan tentara yang tersisa ketika itu tetap maju melawan Jalut dengan berbekal takwa dan mohon pertolongan dari Tuhannya untuk tetap diberikan kesabaran dalam diri mereka, teguh pendirian dalam sikap serta optimis dalam jiwanya bahwa kelak ia akan memenangkan peperangan tersebut, walaupun begitu banyak ujian yang telah mereka hadapi. Dengan pertolongan dan izin dari Tuhannya, mereka dapat memenangkan peperangan melawan orang-orang kafir (Jalut beserta tentaranya).¹⁰

Namun faktanya dibalik kemenangan melawan orang-orang kafir (Jalut beserta tentaranya), bukanlah pasukan Thalut yang menghadapi melainkan anak kecil yang bernama Dawud. Pasukan Thalut ketika ditantang Jalut untuk berduel dengannya, mereka semua mundur dan ketakutan. Hingga empat puluh hari berlalu, hati pasukan kaum Thalut masih dipenuhi rasa takut akan kekuatan dan keperkasaan Jalut. Sementara, di Baitul Maqdis, Dawud, si penggembala bersuara merdu duduk menanti kehadiran saudara-saudaranya dari medan perang. Lama Dawud menanti mereka hingga akhirnya ia memutuskan untuk membawa makanan untuk saudara-saudaranya di medan perang sekaligus mengunjungi mereka guna menentramkan mereka.¹¹

Ia sampai di medan perang dan melihat dua pasukan telah siap berperang. Jalut kembali menantang seseorang dari kalangan Bani Israil untuk berduel dengannya, dan ini merupakan kali pertama Dawud melihatnya. Jalut berkata,ada yang berani berperang? Ada yang berani berduel? Ayo lawan aku wahai pengecut. Orang-orang Bani Israil kembali mundur ke belakang dengan hati ciut. Tak seorang pun di antara mereka ada yang beraani maju. Dawud pun marah besar. Darahnya seakan mendidih di seluruh pembuluh dan ia sangat marah kepada kaumnya yang pengecut. Ia kemudian keluar dari barisan dan berteriak, Aku yang akan memerangimu, wahai

⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, ed. M. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), 503.

¹⁰ Dhurroruddin Mashad, *Mutiara Hikmah Kisah 25 Rasul* (Jakarta: Erlangga, 2003), 181.

¹¹ Hamid Ahmad Ath-Thahir, *Kisah Teladan dalam Al-Qur'an*, (Solo: Aqwam, 2013), 13

orang yang terpedaya.

Dawud maju ke hadapan Jalut. Ketika Jalut melihatnya seperti anak kecil, ia memandangnya dengan penuh kesombongan. Jalut berkata, kembalilah wahai anak kecil, aku tidak terbiasa membunuh bocah. Dawud menjawab penuh marah, aku justru yang akan membunuhmu, wahai kafir sombong. Keheningan melingkupi medan perang. Tiba-tiba Dawud mengeluarkan sebuah kerikil dari dalam sakunya, meletakkannya ke dalam ketapel lalu membidikkannya ke arah mata Jalut dan mengenai sasarannya dengan tepat sehingga Jalut terjatuh. Dengan cepat Dawud berlari ke arahnya, menduduki dadanya, menghunus pedangnya, lalu memenggal lehernya. Orang-orang ‘Amaliq seketika merasa ketakutan, sementara Bani Israil membaca tahlil. Mereka kemudian menyerang suku ‘Amaliq hingga melarikan diri dan mereka pun berhasil meraih kemenangan.

Terminologi, Faktor, Dampak dan Penyebab *Hiponatremia*

Hiponatremia adalah suatu keadaan di mana saat kadar garam lebih rendah daripada yang seharusnya. Secara normal konsentrasi natrium di dalam darah berkisar antara 135 sampai dengan 145 milimol per liter. Keadaan *hiponatremia* yang disebabkan oleh jumlah air yang meningkat di dalam pembuluh darah dan membuat ginjal tidak mampu mengeluarkan kelebihan air tersebut secara cepat.¹² Keadaan yang parah dari kondisi *hiponatremia* dapat menyebabkan intoksikasi (keracunan) air yang memiliki gejala antara lain sakit kepala, mual, muntah, sering urinasi (buang air kecil) serta disorientasi mental. Kemudian yang terjadi pada tubuh manusia ketika minum air putih berlebihan adalah akan meningkatkan total volume darah, meningkatkan kerja ginjal dari yang seharusnya. Akibatnya, air yang berlebih itu akan masuk ke dalam sel-sel tubuh. Sel-sel tubuh yang menerima kelebihan air akan mengalami pembengkakan. Sel-sel tubuh yang membengkak tersebut tidak akan mengalami kesulitan untuk mengembang akibat air yang diterimanya, karena masih memiliki ruang di sekitar sel-sel tersebut. Namun, hal tersebut berbeda dengan sel otak. Sel-sel otak terkurung dalam tulang tengkorak yang keras dan tidak memiliki ruang yang cukup untuk mengembang ketika menerima kelebihan air. Jika kelebihan air tersebut sampai memasuki sel-sel otak dan sel otak mengalami pembengkakan, seperti sel-sel tubuh lainnya, maka yang terjadi selanjutnya dapat dipastikan adalah keadaan yang sangat fatal. Tubuh akan mengalami kejang, koma, sistem pernapasan terhenti, batang otak mengalami herniasi dan akhirnya berujung pada kematian.

Banyak orang yang salah kaprah karena ingin mendapatkan manfaat baik dari air putih, mereka serampangan minum air putih secara berlebihan. Dari sisi kesehatan, hal ini tidak dianjurkan karena konsumsi air putih terlalu banyak dalam satu waktu akan membuat volume darah menjadi lebih banyak. Hal tersebut pada akhirnya akan membebani kerja jantung dan ginjal. Jantung dipaksa memompa darah lebih cepat, sedangkan ginjal diperintahkan untuk mengeluarkan cairan lebih cepat. Kecuali orang- tersebut sedang melakukan terapi air putih atau sedang menjalankan pengobatan dengan air putih dengan catatan orang tersebut dalam keadaan baik dan ada pendamping khusus atau sudah tahu cara-cara melakukan terapi air putih tersebut. Terdapat sejumlah faktor yang bisa memicu *hiponatremia*. **Namun yang perlu digaris bawahi, minum secara berlebihan dalam satu waktu merupakan problem utamanya.**

¹² Nurin R and Ardhi, *Keajaiban Air Mineral Bagi Kesehatan*, 93–94.

METODE PENELITIAN

Mengidentifikasi term *ightarafa ghurfatan biyadihi* pada kisah Thalut dan Jalut dalam QS. Al-Baqarah (2): 249 sekaligus mencari relevansinya dengan *hiponatremia* dijadikan fokus tulisan mengingat setiap kisah yang terdapat di dalam ayat Al-Qur'an tidak mutlak memiliki satu pembelajaran yang bisa diambil. Pembelajaran bisa diambil dari sisi agama, sosial, sains, dan ilmu lainnya. Sedangkan tulisan ini memberi tekanan melihat dari sisi perintah hanya boleh meminum air seciduk tangan pada kisah Thalut yang mana kemungkinan hal tersebut memiliki keterhubungan dan perhatian penting pada ilmu kesehatan.

Penelitian ini ditelaah lebih lanjut menggunakan metode penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif analitis¹³ yang bersumber dari penafsiran Al-Qur'an dan *Hiponatremia*. Sedangkan data primer merujuk pada QS. Al-Baqarah (2): 249 dan Tafsir Mafatihul Ghaib, Thantawi, Al-Jawahir fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim, Ibnu Katsir dan Al-Misbah. Penelitian juga merujuk pada data sekunder yaitu literatur buku, jurnal, makalah, artikel dan situs web yang berhubungan dengan kisah Thalut dan Jalut serta *Hiponatremia*.

Proses penelitian ini diawali dengan mengidentifikasi term *ightarafa ghurfatan biyadihi* dari sisi linguistik dan penafsiran ulama'. Kemudian, menelaah kisah Thalut pada QS. Al-Baqarah (2): 249 dari sisi asbabun nuzul ayat dan historis. Adapun memahami terminologi, penyebab dan kasus-kasus yang terjadi pada *hiponatremia* merupakan jembatan untuk melihat apakah dalam hal ini memang terdapat relevansi di antara keduanya atau tidak. Sementara untuk menganalisis datanya dengan menggunakan metode *maudhu'i*¹⁴ (tematik) dan *tahlili*.¹⁵ Lantaran penelitian ini merupakan penelitian tematik yang fokus menelaah satu ayat, maka analisis data dengan metode *maudhu'i tahlili* diperlukan untuk memahami ayat yang dituju serta melihat konteks relevansinya dengan *hiponatremia*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Term *Ightarafa Ghurfatan Biyadihi* dan Penafsirannya

عُرْفَةً اغْتَرَفْتُمِنْهَا وَمِنْ مِيٍّ فَلَيْسَ مِنْهُ شَرِبَ فَمَنْ يَدْرِي مُبْتَلِيكُمْ اللَّهُ إِنَّ قَالَ بِالْجُنُودِ طَالُوتَ فَصَلَّ فَلَمَّا أَنَّهُمْ يَطْلُونَ الَّذِينَ قَالَ وَجُنُودِهِ بِجَالُوتَ الْيَوْمَ لَنَا طَاقَةٌ لَا قَالُوا مَعَهُ آمَنُوا وَالَّذِينَ هُوَ جَاوَزَهُ فَلَمَّا مِنْهُمْ قَلِيلًا إِلَّا مِنْهُ فَشَرِبُوا بِيَدِهِ الصَّابِرِينَ مَعَ وَاللَّهُ اللَّهُ بِإِذْنِ اللَّهِ كَثِيرَةً فَنَّهُ غَلَبَتْ قَلِيلَةً فَبِتَّ مِنْ كَمِ اللَّهِ مُلَاقُوا

Terjemahan: “Maka, ketika Talut keluar membawa bala tentara (-nya), dia berkata, “Sesungguhnya Allah akan mengujimu dengan sebuah sungai. Maka, siapa yang meminum (airnya), sesungguhnya dia tidak termasuk (golongan)-ku. Siapa yang tidak meminumnya, sesungguhnya dia termasuk (golongan)-ku kecuali menciduk seciduk dengan tangan.” Akan

¹³ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), 22.

¹⁴ Metode penafsiran *Maudhu'i* : adalah metode penafsiran al-Quran dengan membahas ayat-ayat al-Quran sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang berkaitan dengan topic atau tema dikumpulkan, kemudian dikupas secara mendalam dan tuntas berbagai aspek yang terkait, seperti asbab al-nuzul, munasabah, makna mufradat dan lain-lain. Lihat Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir* (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), 80.

¹⁵ Metode penafsiran *Tahlili* : ialah menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan memaparkan segala aspek yang terkandung di dalam ayat-ayat yang ditafsirkan itu serta menerangkan makna-makna yang tercakup di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan mufasir yang menafsirkan ayat-ayat tersebut. Pendapat lain menyatakan metode *tahlili* adalah menafsirkan ayat al-Quran sesuai dengan urutan ayat dan surat dalam mushaf, menjelaskan segala hal-hal yang berkaitan dengan ayat seperti makna lafaz, bentuk balaghah, asbab al-nuzul, hukum, makna, dan lain-lain. Lihat Arni, 72.

tetapi, mereka meminumnya kecuali sebagian kecil di antara mereka. Ketika dia (Talut) dan orang-orang yang beriman bersamanya menyeberangi sungai itu, mereka berkata, “Kami tidak kuat lagi pada hari ini melawan Jalut dan bala tentaranya.” Mereka yang meyakini bahwa mereka akan menemui Allah berkata, “Betapa banyak kelompok kecil mengalahkan kelompok besar dengan izin Allah.” Allah bersama orang-orang yang sabar.”

Sebagaimana yang termaktub dalam ayat di atas, bahwa *ightarafa ghurfatan biyadihi* merupakan padanan kata dari *ightarafa-ghurfatan-bi-yadi-hi*. Kata *ightarafa* dan *ghurfatan* berasal dari ر - ف - غ yang berarti menciduk. Dalam kamus Al-Ma'any term *ightarafa* maksudnya adalah mengambil air dengan tangannya sambil berbaring di tepi sungai dan mulai menciduk karna sangat kehausan. Sedangkan kata *ghurfatan* merupakan bentuk masdhar yang bermakna seciduk. Dan kata Yad berarti tangan di dalam surah Al-Baqarah menggunakan kata bi-yadi-hi yang merupakan syibul jumlah diawali dengan huruf jar Ba dan diakhiri dengan dhomir Ha, sehingga bermakna tangannya. Oleh karena itu, kata *ightarafa ghurfatan biyadihi* dapat diartikan menciduk seciduk tangan.

Thantawi Jauhari¹⁶ dan Wahbah Zuhaili¹⁷ sepakat dalam penafsirannya bahwa makna *ightarafa ghurfatan biyadihi* adalah menciduk seciduk dengan telapak tangan. Maksudnya hanya diperbolehkan minum satu ciduk saja dan tidak boleh lebih. Sedangkan dalam penafsiran Fakhrudin Al-Razi pada ayat ini terdapat beberapa permasalahan: Permasalahan yang pertama: Ibnu Katsir, Nafi' dan Abu Amru membaca غرفة dengan memfathahkan huruf *ghain*, begitu juga dengan Ya'kub dan Khalaf. Sedangkan 'Asim, Ibnu Amir, Hamzah dan Al-Kisai dengan dhommah. Pakar bahasa Arab berpendapat *ghain* tersebut berharakat dhommah yang maknanya: sesuatu yang sedikit yang sampai pada (seukuran) tangan. Dan الغرفة dengan fathah maknanya menciduk dengan sekali cidukan.

Masalah yang kedua: firman Allah SWT إلا من اغترف adalah pengecualian dari firman Allah SWT فمن شرب منه فليس مني. Dan kalimat ini berada dalam hukum bersambung dengan istisna', hanya saja dia didahulukan dalam penyebutan dengan tujuan penekanan. Masalah yang ke tiga: Ibnu Abbas berkata: dengan seciduk air tersebut cukup untuk mereka, hewan tunggangan dan pembantunya minum. Maka Fakhrudin Al-Razi mengatakan perkataan ini memiliki dua kemungkinan, yang pertama: ia diizinkan untuk mengambil air sesukanya sekali cidukan saja dengan satu cidukan, sehingga air yang diambil sekali cidukan tersebut cukup untuk dia, hewan tunggagannya dan pembantunya. Kedua: ia mengambil sedikit, hanya saja Allah SWT memberikan keberkahan pada air tersebut sehingga mencukupi bagi semua mereka. Dan ini adalah mukjizat dari Nabi pada zaman itu, sebagaimana Allah SWT menjadikan sesuatu yang luar biasa dari air yang sedikit pada zaman Nabi Muhammad.¹⁸

Dari penjelasan beberapa tafsir di atas, ulama sepakat bahwa **makna kata *ightarafa ghurfatan biyadihi* adalah menciduk seciduk tangan saja dan tidak boleh lebih.** Hal ini menjadi perintah raja Thalut ketika itu kepada pasukannya yang akan berperang melawan Jalut. Meskipun ada perbedaan Qiraat dalam term *ightarafa ghurfatan biyadihi* namun maknanya tidaklah berbeda dan tidak betolak belakang dengan penafsiran yang lain. Hal ini dapat memberikan kita pembelajaran bahwa hal yang berlebihan itu memang tidak baik.

¹⁶ Tantawi Jauhari, *Al Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim* (Mesir: Musthafa al-bab al Halabi wa Auladuhu, n.d.), 225–31.

¹⁷ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al Munir* (Jakarta: Gema Insani, 2013), 622.

¹⁸ Fakhrudin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir Au Mafatih Al Ghaib Juz 1* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, n.d.), 193–200.

Relevansi Term *Ightarafa Ghurfatan Biyadihi* dalam QS Al-Baqarah (2): 249 dengan *Hiponatremia*

Perintah Thalut yang melarang tentaranya untuk meminum seciduk air, ada yang menaati dan ada yang melanggar. Tentaranya yang melanggar perintah dan meminum air sepuasnya sekaligus, hal ini dipicu karena mereka sedang melakukan perjalanan yang jauh dan saat itu kondisi sangat panas sehingga mereka sangat kehausan dan kelelahan. Akibat dari meminum air yang berlebihan membuat tentara Thalut yang melanggar perintah, yaitu merasa kekenyangan dan air yang diminum melebihi kapasitas yang dapat diterima oleh tubuh.

Di masa kini, orang-orang yang berisiko terkena *hiponatremia* di antaranya adalah atlet yang berlomba ketahanan seperti maraton dan atlet yang berlomba dalam cuaca panas. Atlet yang berlatih selama beberapa jam atau di luar rumah biasanya berisiko lebih tinggi mengalami *overhydration*, jika tidak mengganti elektrolit seperti kalium dan natrium.¹⁹ Hal ini sejalan dengan kisah Thalut dan Jalut bahwasanya mereka melakukan aktivitas yang memiliki kemiripan dengan seorang atlet maraton, yaitu mereka sama-sama sedang melakukan perjalanan disituasi yang sangat panas sehingga menyebabkan kerongkongan sangat kering dan kehausan. Penyebab tersebut dapat memicu keinginan untuk meminum air yang sangat banyak.

Diungkapkan dalam jurnal *Militer Medicine* pada tahun 2001, dalam laporannya para peneliti mengamati data dari pihak militer Amerika Serikat untuk mengidentifikasi kasus *hiponatremia* dari tahun 1996 hingga 1997. Hasilnya terdapat 17 kasus terjadi terkait kebiasaan para siswa militer Amerika Serikat yang meneguk 2 liter air per jam setelah melalui pelatihan yang berat. Mereka mengalami muntah dan tegang.²⁰ Selain itu, kisah dari Andrew Thornton (44) yang bertahun-tahun menderita sakit gusi. Ia sama sekali enggan pergi ke dokter atau meminum obat penghilang nyeri. Untuk meredakan sakit itu, Thorton justru memilih menggunakan obat kumur dan meminum air sebanyak-banyaknya. Melihat penyakitnya bertambah parah, Thornton pun meminum air sebanyak 17 liter dalam waktu delapan jam. Alhasil, ia tidak sadarkan diri. Awalnya dokter mengira Thornton telah keracunan alkohol. Namun ternyata ia mengalami pembengkakan otak karena kelebihan cairan. Dokter pun langsung memasukkan garam ke dalam tubuhnya guna melawan efek asupan air yang berlebihan. Keesokan harinya, Thornton mengalami serangan jantung fatal yang membuat nyawanya melayang.

Terkait dengan itu, dr. Alan Padwell mengatakan kepada *Daily Mail*: “Dia (Thronton) mengklaim air minum dapat melegakan masalah gusi, meskipun dia muntah banyak setelah itu. Dia telah minum banyak sekali air dan muntah. Menurut hasil pemeriksaan, serangan jantung yang menimpa Throntin terjadi karena dipicu oleh konsumsi air yang berlebihan. Sebelum meninggal, Thronton juga mengatakan bahwa ia tidak bisa berjalan lurus serta menderita sakit pada lengan kanannya. Setelah kejadian itu, dokter juga untuk tidak menyarankan mengonsumsi air terlalu banyak karena overdosis air dapat mencairkan kadar garam yang vital dalam darah. Sel dan organ kemudian membengkak dan terjadi peningkatan tekanan di otak yang dapat mematikan

¹⁹ Intan Ungaling Dian, “Orang-Orang Ini Berpotensi Keracunan Air Akibat Minum Berlebihan, Waspadai Gejalanya,” *Tribun News*, 2019, <https://wartakota.tribunnews.com/2019/07/10/orang-orang-ini-berpotensi-keracunan-air-akibat-minum-berlebihan-waspadai-gejalanya>.

²⁰ Resa Eka Ayu Sartika, “Hati-Hati, Terlalu Banyak Minum Air Ternyata Membahayakan Tubuh,” *Kompas.com*, 2018, <https://doi.org/https://googleweblight.com/i?u=https://sains.kompas.com/read/2018/11/17/173500323/hati-hati-terlalu-banyak-minum-air-ternyata-membahayakan-tubuh?page%3Dall&hl=id-ID>.

tubuh.²¹

Kondisi terparah apabila seseorang terkena *hiponatremia*, air yang berlebih itu akan masuk ke dalam sel-sel tubuh. Sel tubuh yang menerima kelebihan air akan mengalami pembengkakan. Namun, tubuh memiliki banyak rongga yang dapat diisi sehingga tidak akan mengalami kesulitan saat mengembang. Lebih dari itu, jika kasus ini terjadi pada otak, sel-sel otak terkurung dalam tengkorak yang keras dan tidak memiliki cukup ruang untuk mengembang ketika menerima air berlebih. Selanjutnya, tubuh akan mengalami kejang, koma, sistem pernapasan terhenti, batang otak mengalami herniasi dan akhirnya berujung pada kematian.²² Hal ini mengindikasikan fakta, mengonsumsi air terlalu banyak juga bisa membahayakan bagi manusia. Tidak hanya untuk tubuh, tapi juga otak. Apabila tidak ditangani dengan serius akan berdampak fatal bahkan bisa merenggut nyawa.

Adapun gejala orang yang terkena *hiponatremia* dapat menyebabkan intoksikasi (keracunan) air, antara lain: sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sering urinasi (buang air kecil) serta disorientasi mental.²³ Seperti yang dialami sebagian pengikut Thalut yang dijelaskan di dalam kitab Al-Munir,²⁴ ketika mereka meminum banyak air sungai itu mereka merasa lemah, tidak punya kekuatan, merasa kecut hati (disorientasi mental) dan tidak mampu menyeberangi sungai tersebut. **Dengan demikian terdapat kesesuaian antara gejala *hiponatremia* dengan apa yang dirasakan oleh pengikut Thalut akibat meminum air secara berlebihan dalam satu waktu.**

Oleh sebab itu, menjaga asupan air yang dikonsumsi setiap hari sangat penting agar kadar elektrolit di dalam tubuh tetap seimbang dan terpelihara dengan baik. Kebutuhan cairan orang dewasa sehat rata-rata adalah 3-4 liter sehari. Angka ini bukan kebutuhan air minum, melainkan jumlah total cairan yang dibutuhkan oleh tubuh. Cairan tersebut bisa berasal dari makanan lain. Selain itu, cara terbaik untuk menghindari keracunan air adalah minum ketika haus kemudian segera berhenti.

KESIMPULAN

Beberapa penafsiran ulama' yang telah disebutkan di atas sepakat bahwasanya term *ightharafa ghurfatan biyadihi* ialah menciduk dengan seciduk tangan merupakan ukuran yang cukup untuk mengambil air dan diminum dalam satu waktu. Sebab, seciduk tangan seharusnya sudah cukup untuk memenuhi dahaga yang sedang kehausan. Namun, dalam kisah Thalut memberikan pelajaran dibalik tentara Thalut yang tidak taat akan perintah, mengakibatkan mereka kekenyangan dan tidak dapat melanjutkan perjalanan. Relevansi ayat tersebut dengan *hiponatremia* ialah memberikan pembelajaran untuk tidak minum secara berlebihan dalam satu waktu dengan artian meminum air secukupnya karena dampak yang akan dialami ialah kerusakan pada sel tubuh dan sel otak bahkan kematian.

²¹Alexander Haryanto, "Minum Air Berlebihan Bisa Berakibat Fatal," Tirto.id, 2016, <https://tirto.id/minum-air-berlebihan-bisa-berakibat-fatal-b9Vc> .

²² "Tafsir Al-Baqarah: Kisah Thalut Dan Jalut Bani Israel Untuk Ilmu Kesehatan-Politik," Openulis, accessed December 6, 2019, <https://www.openulis.com/kisah-thalut-bani-israel/.com>.

²³ Tim Kajian Dakwah Al Hikmah, "Keajaiban Air Dalam Kisah Thalut," alhikmah.ac.id, accessed July 2, 2020, <https://www.alhikmah.ac.id/keajaiban-air-dalam-kisah-thalut/>.

²⁴ Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, 622.

Selanjutnya, mengenai pembahasan dari kisah Thalut dan Jalut khususnya dalam QS. Al-Baqarah (2): 249 tentunya masih dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya. Seperti mengkaji dari sisi semiotika misalnya menggunakan teori Roland Barthes, Charles Sanders Peirce, Ferdinand de Saussure Sedangkan sisi hermeneutika dapat menggunakan teori Gadamer, Julia Kristeva, Fazlur Rahman, Jorge J.E Gracia dsb. Artinya, harapannya penelitian ini tidak berhenti mengkaji Kisah Thalut dan Jalut sehingga topik ini kaya akan literatur. Dalam penelitian ini tentu terdapat kekurangan dan keterbatasan baik dari sisi analisis ataupun sumber literatur. Demi kesempurnaan penelitian, penuh harapan penulis untuk memberi kritik dan saran.

DAFTAR REFERENSI

- Alwi, M. Mustholiq. "Pendidikan Kesabaran Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 45, 143, 249 Dan Ali Imran 125, 186, 200." STAIN Salatiga, 2015.
- Ar-Razi, Fakhrudin. *Tafsir Al-Kabir Au Mafatih Al Ghaib Juz 1*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, n.d.
- Arni, Jani. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Daulat Riau, 2013.
- Dian, Intan Ungaling. "Orang-Orang Ini Berpotensi Keracunan Air Akibat Minum Berlebihan, Waspadai Gejalanya." *Tribun News*, 2019. <https://wartakota.tribunnews.com/2019/07/10/orang-orang-ini-berpotensi-keracunan-air-akibat-minum-berlebihan-waspada-gejalanya>.
- Fitri Rambe, Hafizah. "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Kisah Thalut Dan Jalut Dalam Al-Qur'an." UIN Sumatea Utara, 2018.
- Hakim, Husnul. "Epidemi Dalam Alquran (Suatu Kajian Tafsir Maudhu'i Dengan Corak Ilmi)." *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam* 17, no. 1 (2018): 113–28. <https://doi.org/10.15408/kordinat.v17i1.8097>.
- Haryanto, Alexander. "Minum Air Berlebihan Bisa Berakibat Fatal." *Tirto.id*, 2016. <https://tirto.id/minum-air-berlebihan-bisa-berakibat-fatal-b9Vc>.
- Jauhari, Tantawi. *Al Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim*. Mesir: Musthafa al-bab al Halabi wa Auladuhu, n.d.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*. Edited by M. Abdul Ghoffar. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004.
- Mashad, Dhurroruddin. *Mutiara Hikmah Kisah 25 Rasul*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Mumayasari, Devi. "Kisah Peperangan Antara Thalut Dan Jalut Dalam Tafsir Fi Zilal Qur'an Karya Sayyid Qutub." IAIN Walisongo Semarang, 2013.
- Nisa, Nurul Hidayatun. "Kepemimpinan Perspektif Al-Qur'an (Analisis Kisah Thalut Dan Jalut Menggunakan Hermeneutika Hans-George Gadamer)." UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- Nurin R, Karin, and Anzhor Ardhi. *Keajaiban Air Mineral Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Unicorn Publishing, 2019.
- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Sartika, Resa Eka Ayu. "Hati-Hati, Terlalu Banyak Minum Air Ternyata Membahayakan Tubuh." *Kompas.com*, 2018. <https://doi.org/https://googleweblight.com/i?u=https://sains.kompas.com/read/2018/11/17/173500323/hati-hati-terlalu-banyak-minum-air-ternyata-membahayakan-tubuh?page%3Dall&hl=id-ID>.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Alquran*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

“Tafsir Al-Baqarah: Kisah Thalut Dan Jalut Bani Israel Untuk Ilmu Kesehatan-Politik.”
Openulis. Accessed December 6, 2019. <https://www.openulis.com/kisah-thalut-bani-israel/.com>.

Tim Kajian Dakwah Al Hikmah. “Keajaiban Air Dalam Kisah Thalut.” alhikmah.ac.id. Accessed July 2, 2020. <https://www.alhikmah.ac.id/keajaiban-air-dalam-kisah-thalut/>.

Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al Munir*. Jakarta: Gema Insani, 2013.