



Terapi Ruqyah Ayat Suci Al-Quran  
Untuk Meningkatkan Kesehatan Mata  
Dan Menyembuhkan Sakit Mata  
(Eye Disease)

**Jannah Firdaus Mediapro**

---

**Terapi Ruqyah Ayat  
Suci Al-Quran Untuk  
Meningkatkan  
Kesehatan Mata  
Dan Menyembuhkan  
Sakit Mata  
(Eye Disease)**

by

Jannah Firdaus Mediapro

Cyber Sakura Flower Labs

2024



Publishing

2024



## **Prologue**



Sakit mata merujuk pada kondisi di mana salah satu atau kedua mata mengalami gangguan, ketidaknyamanan, atau perubahan dalam fungsi penglihatan.

Gejala sakit mata bisa bervariasi, termasuk peradangan, kemerahan, gatal, nyeri, kepekaan terhadap cahaya, penglihatan kabur, atau bahkan kehilangan penglihatan sementara.



## **Chapter 1**



Penyebab sakit mata dapat beragam, termasuk infeksi virus atau bakteri, alergi, cedera, ketegangan mata, gangguan refraksi, atau kondisi medis yang lebih serius seperti glaukoma atau katarak.

Diagnosis dan pengobatan sakit mata bergantung pada gejala, penyebab, dan tingkat keparahannya.



Pengobatan dapat meliputi pemberian obat tetes mata, kacamata atau lensa kontak, terapi laser, atau pembedahan jika diperlukan. Penting untuk segera berkonsultasi dengan profesional medis jika mengalami gejala sakit mata untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

## **Chapter 2**



Di dalam Islam, terdapat ayat-ayat Al-Qur'an yang dipercaya memiliki kekuatan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit, termasuk sakit mata. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an dalam ruqyah haruslah disertai dengan keyakinan yang kuat kepada Allah SWT sebagai penyembuh sejati, serta diiringi dengan ikhtiar medis yang diperlukan.

Berikut ini adalah delapan ayat Al-Qur'an yang sering digunakan dalam ruqyah untuk menyembuhkan sakit mata, beserta alasan mengapa ayat-ayat tersebut dianggap bermanfaat:



## **1) Surah Al-Fatihah (Surah 1)**

### **Ayat 1–7:**

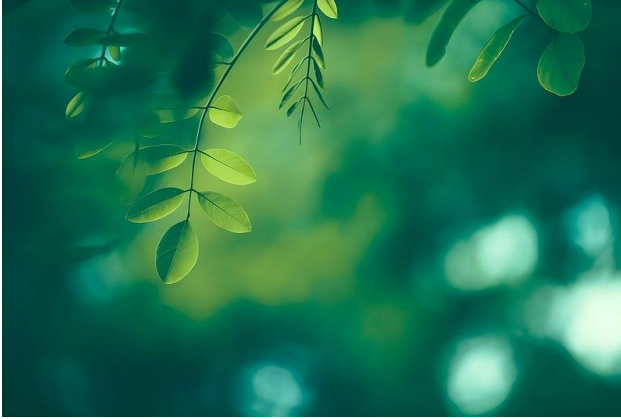


Ayat ini mengandung doa kepada Allah SWT untuk mendapatkan petunjuk (hidayah) dan keberkahan dalam penyembuhan.

Kekuatan doa dalam surah ini diyakini dapat membantu dalam kesembuhan penyakit, termasuk sakit mata.

## **2) Surah Al-Baqarah (Surah 2)**

### **Ayat 255 (Ayat Kursi):**



Ayat Kursi adalah salah satu ayat yang paling mulia dalam Al-Qur'an. Ayat ini mencakup kekuasaan dan perlindungan Allah SWT yang mencakup segala aspek kehidupan, termasuk kesembuhan dari penyakit mata.

### **3) Surah Al-A'raf (Surah 7) Ayat 117–122:**



Kisah Musa AS dalam surah ini menggambarkan bagaimana Allah SWT menyembuhkan Bani Israil dengan mengeluarkan air dari batu.

Karena itu, ayat-ayat ini dianggap memiliki kekuatan untuk menyembuhkan sakit mata.

## **4) Surah Yunus (Surah 10)**

### **Ayat 81–82:**



Kisah Nabi Yunus AS yang disembuhkan dari kesulitan yang dia alami, termasuk kesulitan penglihatan, menunjukkan keajaiban Allah SWT dalam menyembuhkan penyakit. Oleh karena itu, ayat-ayat ini dianggap bermanfaat dalam menyembuhkan sakit mata.

## **5) Surah Al-Isra' (Surah 17) Ayat 82:**



Ayat ini menekankan bahwa Al-Qur'an adalah sumber rahmat dan penyembuhan bagi orang-orang yang percaya. Membaca ayat ini dengan penuh keyakinan diyakini dapat membantu dalam proses penyembuhan sakit mata.

## **6. Surah Al-Qasas (Surah 28)**

### **Ayat 88:**



Dalam ayat ini, Allah SWT menjanjikan perlindungan bagi mereka yang beriman dan melakukan amal saleh.

Keyakinan akan perlindungan dan penyembuhan dari Allah SWT diyakini dapat membantu dalam menyembuhkan sakit mata.

## **7) Surah Al-Mu'minun (Surah 23) Ayat 115–116:**



Ayat ini menegaskan bahwa doa kepada Allah SWT adalah kunci kesembuhan. Dengan membaca ayat-ayat ini dengan penuh keyakinan, diyakini dapat membantu dalam menyembuhkan sakit mata.

## **8) Surah Al-Falaq (Surah 113) Dan Surah An-Nas (Surah 114):**



Surah Al-Falaq dan Surah An-Nas merupakan perlindungan dari segala kejahatan dan penyakit, termasuk penyakit mata. Membaca kedua surah ini dengan penuh keyakinan dapat memberikan perlindungan dan kesembuhan.

## **8) Jamur Truffle Dari Surga Al-Jannah**



**Dari Abu Hurairah (RA), ia berkata:**

Nabi Muhammad SAW bersabda: “Truffle adalah bagian dari makanan surga firdaus, dan mananya (hummus) adalah obat untuk mata.”

*(HR. Muslim)*

**Nabi Muhammad SAW bersabda:**

“Jamur truffle adalah bagian dari makanan surga firdaus, dan mananya adalah obat untuk sakit mata. Ini seperti anggur bagi orang-orang di dunia.”

*(HR. Al-Bukhari)*

Jamur truffle sesuai yang di sampaikan oleh Nabi Muhammad SAW adalah salah satu makanan penduduk surga mana dan salwa, terutama yang dikenal dalam konteks kuliner dan medis, memiliki berbagai manfaat potensial untuk kesehatan mata.

Meskipun penelitian spesifik tentang truffle dan kesehatan mata masih terbatas. Berikut adalah beberapa manfaat yang dikaitkan dengan jamur truffle yang mungkin mendukung kesehatan mata:

### **Kandungan Antioksidan:**

Jamur truffle kaya akan antioksidan, seperti vitamin C dan senyawa fenolik, yang membantu melindungi sel-sel mata dari kerusakan akibat radikal bebas. Antioksidan penting dalam mencegah degenerasi makula dan katarak.

### **Kandungan Vitamin D:**

Beberapa jenis jamur truffle mengandung vitamin D, yang penting untuk kesehatan mata. Vitamin D membantu dalam penyerapan kalsium dan mendukung fungsi sel-sel mata.

### **Kandungan Mineral:**

Jamur truffle mengandung mineral seperti seng (zinc) dan selenium, yang penting untuk kesehatan retina dan dapat membantu mencegah berbagai gangguan mata.

### **Sifat Anti-Inflamasi:**

Jamur truffle memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh, termasuk peradangan pada mata. Ini bisa bermanfaat dalam mengatasi kondisi seperti uveitis.

### **Peningkatan Sirkulasi Darah:**

Nutrisi dalam jamur truffle dapat mendukung sirkulasi darah yang sehat. Sirkulasi darah yang baik penting untuk kesehatan mata dan fungsi retina.

### **Sumber Nutrisi Lengkap:**

Jamur truffle merupakan sumber nutrisi yang baik secara keseluruhan, termasuk asam amino esensial dan vitamin yang mendukung kesehatan secara umum, termasuk kesehatan mata.

### **Potensi Efek Regeneratif:**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jamur truffle dapat memiliki efek regeneratif pada sel-sel tubuh. Ini mungkin berkontribusi pada perbaikan dan pemeliharaan jaringan mata.

## 9) Lidah Buaya (Ash-shabr)



**Diriwayatkan dari Nabih ibn Wahb, dia berkata:**

*“Kami bepergian bersama Abban ibn Utsman. Ketika kami sampai di Milal, Umar ibn Ubaidillah terkena penyakit mata. Ketika kami melanjutkan perjalanan sampai ke Rauha’, sakitnya makin parah, maka masalah ini diadakan kepada Abban ibn Utsman.*

*Abban lalu memerintahkan Umar untuk mengolesi kedua matanya dengan lidah buaya, karena Utsman pernah mendengar dari ayahnya bahwa Rasulullah SAW bersabda mengenai lelaki yang terserang penyakit mata saat ihram, ‘Olesilah keduanya dengan tanaman ash-shabr (lidah buaya)!’*

(HR. Muslim).

Lidah buaya atau As-Shabr terkenal karena berbagai manfaatnya untuk kesehatan kulit dan tubuh secara umum.

Berikut adalah empat manfaat lidah buaya yang dapat berkontribusi pada kesehatan mata dan mengatasi masalah mata:

1. Sifat Anti-Inflamasi:

Lidah buaya mengandung senyawa anti-inflamasi, seperti polisakarida dan glikoprotein, yang dapat membantu mengurangi peradangan. Ini bisa bermanfaat untuk mengatasi peradangan di sekitar mata atau mengurangi gejala peradangan mata seperti konjungtivitis.

2. Hidrasi dan Kelembapan:

Gel lidah buaya memiliki sifat hidrasi yang kuat, yang dapat membantu menjaga kelembapan pada area sekitar mata. Ini dapat membantu mengatasi mata kering dan iritasi yang sering terjadi karena kekurangan kelembapan.

3. Sifat Antimikroba:

Lidah buaya memiliki sifat antimikroba yang dapat membantu melawan infeksi bakteri dan jamur. Ini bisa membantu mencegah infeksi pada mata atau kelopak mata, serta mendukung penyembuhan luka atau iritasi.

4. Nutrisi untuk Kulit Mata:

Gel lidah buaya mengandung berbagai vitamin dan mineral, seperti vitamin A, C, dan E, yang penting untuk kesehatan kulit dan mata.

Vitamin A khususnya berperan dalam menjaga kesehatan retina dan penglihatan yang baik.

**Cara Penggunaan Untuk Mata Kering atau Iritasi:**

Anda bisa mengoleskan gel lidah buaya yang bersih dan segar pada area sekitar mata dengan lembut. Pastikan untuk tidak memasukkan gel ke dalam mata.

**Cara Penggunaan Untuk Peradangan Mata atau Infeksi:**

Gunakan kompres dingin dengan lidah buaya untuk membantu mengurangi peradangan dan memberikan efek menenangkan.

Sebelum menggunakan lidah buaya atau produk apa pun di area mata, pastikan untuk melakukan uji coba pada area kecil kulit terlebih dahulu untuk memastikan tidak ada reaksi alergi.

## 10) Ibadah Wudhu



Dari Abu Hurairah RA, Nabi Muhammad SAW bersabda, “Sesungguhnya umatku akan dipanggil pada hari kiamat dalam keadaan bersinar-sinar dari bekas wudhu.”

*(HR. Bukhari dan Muslim)*

Wudhu, ritual bersuci dalam Islam, tidak hanya memiliki nilai spiritual tetapi juga manfaat kesehatan yang signifikan, terutama dalam hal kebersihan wajah dan mata. Proses wudhu melibatkan pembersihan wajah, termasuk area mata, yang dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik.

Secara medis, membersihkan wajah secara teratur dengan air dapat membantu menghilangkan kotoran, minyak, dan sel-sel kulit mati yang dapat menyebabkan iritasi atau infeksi. Wudhu yang rutin membersihkan wajah dapat mencegah timbulnya jerawat juga komedo.

Dan masalah kulit lainnya dengan mengurangi jumlah bakteri dan zat-zat yang menyumbat pori-pori. Selain itu, air dingin yang digunakan dalam wudhu dapat memberikan efek penyegaran pada kulit, mengencangkan pori-pori, dan meningkatkan sirkulasi darah di wajah.

Manfaat khusus wudhu bagi kesehatan mata juga patut dicatat. Saat mencuci wajah, area sekitar mata juga terbasuh, yang dapat membantu membersihkan kotoran dan keringat yang bisa mengiritasi mata. Wudhu yang mencakup pembersihan mata secara lembut dapat mengurangi risiko infeksi seperti konjungtivitis (radang selaput mata) yang sering disebabkan oleh bakteri dan debu. Selain itu, proses mencuci mata dengan air yang bersih dapat memberikan efek menyegarkan dan membantu meredakan rasa lelah pada mata setelah seharian beraktivitas.

Dari sudut pandang kesehatan, wudhu juga membantu menjaga kelembapan kulit dan mencegah dehidrasi. Keseimbangan kelembapan yang baik pada kulit wajah, termasuk area mata, sangat penting untuk menjaga elastisitas dan kesehatan kulit, serta mencegah tanda-tanda penuaan dini.

Dengan demikian, wudhu bukan hanya sebuah ritual ibadah tetapi juga praktik yang mendukung kebersihan dan kesehatan, berkontribusi pada perawatan kulit dan mata secara alami.

## 11) Air Zamzam



**Abu Dhar al-Ghifari RA melaporkan bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda,**

“Air Zamzam adalah sumber air yang diberkahi; ia adalah makanan yang mengenyangkan dan obat yang menyembuhkan.”

*(HR. Muslim)*

Dalam hadits ini, Nabi Muhammad SAW menjelaskan bahwa air Zamzam bukan hanya sekadar sumber hidrasi tetapi juga memiliki kekuatan penyembuhan.

Air Zamzam, yang berasal dari sumur bersejarah di Mekkah, dianggap memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk untuk mata dan wajah. Tradisi dan beberapa penelitian menunjukkan bahwa air Zamzam memiliki kandungan mineral yang unik dan potensi manfaat medis.

Dalam praktik sehari-hari, air Zamzam digunakan untuk mencuci wajah dan mata. Membersihkan wajah dengan air Zamzam dapat membantu menghilangkan kotoran dan minyak yang menumpuk di kulit, mengurangi kemungkinan jerawat dan iritasi kulit. Selain itu, banyak umat Muslim percaya bahwa air Zamzam memiliki sifat penyembuhan dan keberkahan, meski bukti ilmiah yang mendukung klaim ini terbatas.

Untuk mata, mencuci area sekitar mata dengan air Zamzam dapat membantu membersihkan kotoran dan mencegah iritasi, terutama setelah beraktivitas seharian. Beberapa orang percaya bahwa air Zamzam dapat membantu meredakan kelelahan mata dan meningkatkan kesehatan mata secara umum.

## 12) Daun Pohon Buah Zaitun



Dari Aisyah RA, Rasulullah SAW bersabda, “Zaitun adalah salah satu makanan yang berasal dari pohon yang diberkahi. Ia adalah makanan dan obat yang baik.”

*(HR. Al-Hakim dan Al-Baihaqi)*

Daun dan buah zaitun, termasuk minyak zaitun, dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk untuk wajah dan mata. Berikut adalah beberapa manfaat daun dan buah zaitun dalam konteks membersihkan wajah, mata, dan meningkatkan kesehatan mata:

## **Manfaat untuk Membersihkan Wajah:**

1. **Antioksidan dan Antiinflamasi:** Daun dan buah zaitun mengandung senyawa antioksidan seperti polifenol, yang dapat membantu melawan radikal bebas dan mengurangi peradangan. Ini bermanfaat untuk mengurangi kemerahan dan iritasi pada kulit wajah serta mencegah penuaan dini.
2. **Hidrasi Kulit:** Minyak zaitun, yang diambil dari buah zaitun, memiliki sifat pelembap yang dapat membantu menjaga kelembapan kulit. Mengaplikasikan minyak zaitun pada wajah dapat membantu menghidrasi dan melembutkan kulit, serta mengatasi kekeringan.
3. **Pembersihan Kulit:** Minyak zaitun dapat digunakan sebagai pembersih wajah alami, terutama untuk menghapus make-up dan kotoran. Sifatnya yang lembut membuatnya cocok untuk berbagai jenis kulit, termasuk kulit sensitif.

## **Manfaat untuk Kesehatan Mata:**

1. **Sifat Antiinflamasi:** Kandungan antiinflamasi pada daun dan minyak zaitun dapat membantu mengurangi peradangan di sekitar mata, yang dapat membantu meredakan kondisi seperti mata bengkak atau iritasi.
-

2. **Nutrisi:** Buah zaitun dan minyaknya mengandung vitamin E dan A, yang penting untuk kesehatan mata. Vitamin E adalah antioksidan yang dapat membantu melindungi sel-sel mata dari kerusakan oksidatif, sedangkan vitamin A penting untuk menjaga kesehatan penglihatan dan mencegah gangguan mata seperti rabun senja.
3. **Mengurangi Mata Kering:** Mengoleskan minyak zaitun dengan hati-hati di sekitar area mata dapat membantu mengatasi kekeringan dan menjaga kelembapan kulit di sekitar mata.

### **Cara Penggunaan:**

- **Untuk Wajah:** Oleskan minyak zaitun ke wajah dengan lembut, pijat, dan bilas dengan air hangat. Ini dapat dilakukan sebagai pembersih atau sebagai pelembap setelah membersihkan wajah.
- **Untuk Mata:** air rendaman daun pohon minyak zaitun bisa digunakan dengan hati-hati di sekitar area mata untuk mengurangi kekeringan dan peradangan. Namun, harus dihindari kontak langsung dengan mata.

Secara keseluruhan, meskipun manfaat ini sering dikaitkan dengan minyak zaitun, daun zaitun juga memiliki potensi manfaat kesehatan berkat kandungan senyawa aktifnya. Penggunaan secara bijaksana dapat membantu mendukung kesehatan kulit dan mata.

### 13) Air Rendaman Garam



Dari Aisyah RA, Rasulullah SAW bersabda: “Garam adalah bagian dari makanan yang baik. Jika salah satu di antara kalian diminta untuk memberikan garam, maka hendaklah ia memberikannya.”

*(Hadits Sahih)*

Air rendaman garam telah digunakan secara tradisional untuk berbagai keperluan kesehatan, termasuk dalam perawatan mata. Meskipun penggunaannya harus dilakukan dengan hati-hati dan tidak menggantikan perawatan medis yang direkomendasikan oleh profesional, berikut adalah beberapa manfaat potensial air garam untuk kesehatan mata:

1. **Pembersihan Mata:** Air garam dapat membantu membersihkan mata dari kotoran, debu, atau partikel asing yang mungkin mengiritasi. Larutan garam yang lembut dapat digunakan sebagai pencuci mata, karena sifat

osmotiknya membantu mengeluarkan kotoran dari permukaan mata. Ini bisa memberikan rasa lega pada mata yang lelah atau teriritasi.

2. **Mengurangi Risiko Infeksi:** Garam memiliki sifat antimikroba yang dapat membantu membunuh bakteri dan mengurangi risiko infeksi. Menggunakan air garam untuk membersihkan mata dapat membantu mengurangi kemungkinan infeksi bakteri yang dapat terjadi akibat penumpukan kotoran atau paparan lingkungan yang kotor.
3. **Meredakan Peradangan:** Larutan garam yang digunakan secara hati-hati dapat membantu mengurangi peradangan ringan pada mata. Garam membantu mengurangi bengkak dan iritasi dengan mengurangi akumulasi cairan di sekitar mata, yang sering kali terjadi akibat infeksi ringan atau reaksi alergi.
4. **Meningkatkan Kesehatan Mata secara Umum:** Penggunaan air garam dalam perawatan mata dapat membantu menjaga kebersihan mata dan mengurangi ketidaknyamanan. Namun, penting untuk memastikan bahwa larutan garam yang digunakan adalah garam murni dan tidak mengandung bahan tambahan atau pengawet yang dapat menyebabkan iritasi lebih lanjut.

Meskipun manfaat ini dapat dirasakan, penting untuk menggunakan air garam dengan benar dan tidak menggunakannya sebagai pengganti perawatan medis. Jika mengalami masalah mata yang serius, konsultasikan dengan dokter atau profesional medis untuk penanganan yang tepat.

## **Chapter 3 Epilogue**



Meskipun ayat-ayat tersebut diyakini memiliki kekuatan untuk menyembuhkan, namun tetaplah penting untuk berkonsultasi dengan tenaga medis profesional jika mengalami masalah kesehatan.

Ayat-ayat Al-Qur'an hanya sebagai sarana untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT, sementara perawatan medis dari kedokteran modern tetap diperlukan untuk kesembuhan yang optimal.



