

THE BENEFITS OF WATER IN THE QURAN

Rahmahan¹, Siti Ramadhani², Ali Akbar³

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Fakultas Ushuluddin ^{1,2,3}

Email: ramayaninew07@gmail.com¹, sitiramadhani3009@gmail.com²,

aliakbarusmanhpai@gmail.com³

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 12 Bulan : Desember Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>Water is a form of gift from God for creatures on this earth and as the source of this life. This paper aims to explore the concept of water in the perspective of the Qur'an, science and medicine. This research is a qualitative research using content analysis method. The data sources for this research are the Qur'an and literature books related to the nature of water according to science and medicine. The collected literature studies will be categorized, reduced, compared, verified and finally concluded. The results of this study confirm that; First; The Qur'an provides instructions for humans to think, reflect, live, and see everything that Allah has created for humans and that Allah made all living things from water. Second; There is a relationship between the Qur'an and medical science about water and the benefits of water for health. Third; Water has behavior like living things, this can be seen from the research conducted by Dr. Masaru Emoto from Yokohama University, who researched the shape of the water molecule and found that the shape of the water molecule that is recited by prayer will be beautiful.</i></p>

Keyword: Al-qur'an, Water, and Medical Science.

Abstrak

Air merupakan salah satu bentuk karunia dari Allah untuk makhluk yang ada di bumi ini dan sebagai sumber adanya kehidupan ini. Tulisan ini bertujuan untuk mengeksplor konsep air dalam perspektif Al-Qur'an, sains dan medika. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode content analisis. Sumber data penelitian ini berupa Al- Qur'an dan buku-buku literatur yang berkaitan dengan hakikat air menurut sains dan medika. Kajian-kajian literatur yang yang dihimpun akan dikategorisasikan, direduksi, dibandingkan, diverifikasi dan akhirkan ditarik kesimpulan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa; Pertama; Al- Qur'an memberikan petunjuk bagi manusia agar berpikir, merenung, menghayati, dan melihat segala sesuatu yang telah diciptakan oleh Allah untuk manusia dan bahwa Allah menjadikan segala sesuatu yang hidup dari air. Kedua; Adanya keterkaitan antara Al- Qur'an dan Sains medika tentang Air dan manfaat Air bagi kesehatan. Ketiga; Air memiliki perilaku seperti makhluk hidup, hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Dr. Masaru Emoto dari Universitas Yokohama, yang meneliti bentuk molekul air dan didapatkan hasil bahwa bentuk molekul air yang dibacakan doa akan menjadi indah.

Kata Kunci: Al-qur'an, Air, dan Sains Medika

A. PENDAHULUAN

Air merupakan salah satu bagian dari infinite resource atau sumber daya alam tak terhingga. Tata kelola air dalam alquran dijelaskan dalam banyak ayat. Penyebab salah

satunya adalah kondisi demografis masyarakat arab pada saat itu yang cenderung mempunyai persediaan air yang tak banyak. Sehingga efektifitas penggunaannya perlu diinformasikan. Fungsi air dalam alquran yaitu sebagai komponen penumbuhan tanaman. Pengelolaan air jenis ini adalah yang paling banyak disebutkan dalam alquran, diantaranya adalah surah al-an'am ayat 99:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَنَا بِهِ نَبَاتٍ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا تُخْرِجُ مِنْهُ حَبَّاً مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ
الثَّلْجِ مِنْ طَلْعِهَا قَنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهًا أُنْظَرُوا إِلَى شَرِمٍ إِذَا أَتَمْرَ
وَيَنْعِهُ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَا يَتَّقَوْمُ بِهِمْ نَوْمٌ

Artinya, "Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohnnya berbuah dan (perhatikan pulalah) kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman."

Hal ini disebabkan karena air yang mengandung unsur mineral diserap oleh akar tanaman, yang kemudian disalurkan oleh batang ke dedaunan pohon. Ini menunjukkan bahwa Al-Quran cukup konsern dalam membahas hal-hal yang berkaitan dengan agraria sebagai salah satu alternatif cara manusia untuk bertahan hidup.

Kedudukan air merupakan salah satu nikmat terbesar yang Allah SWT berikan kepada makhluk hidup. Tanpa air, tidak akan ada kehidupan di muka bumi. Air menjadi sumber utama bagi manusia, hewan, dan tumbuhan untuk bertahan hidup.

Dalam Al-Qur'an, Allah banyak menjelaskan tentang peranan air sebagai tanda kekuasaan dan kasih sayang-Nya, serta sebagai sarana pembelajaran bagi manusia agar bersyukur dan tidak sompong. Air tidak hanya berfungsi secara fisik, tetapi juga memiliki makna spiritual yang mendalam, seperti digunakan untuk bersuci, berwudhu, dan membersihkan diri sebelum beribadah kepada Allah. Dalam Surah Az-Zumar ayat 21, Allah SWT berfirman:

إِنَّمَا تَرَأَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنْتَهِي فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَانًا ثُمَّ يَهْبِطُ فَتَرَسَّهُ
مُصْفَرًا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَّا مَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لَا وِلِيَ الْأَبَابِ

Artinya: "Tidakkah engkau memperhatikan bahwa Allah menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia mengalirkannya menjadi sumber-sumber air di bumi. Kemudian, dengan air itu Dia tumbuhkan tanam-tanaman yang bermacam-macam warnanya, kemudian ia menjadi kering, engkau melihatnya kekuning-kuningan, kemudian Dia menjadikannya hancur berderai. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat pelajaran bagi ululalbab."

Kedua ayat diatas membuktikan bahwa air memiliki kedudukan yang penting dan mulia sekaligus membuktikan bahwa Al – Qur'an juga merupakan sumber intelektual dan spiritual islam. Al- Qur'an adalah asas untuk semua ilmu pengetahuan dan merupakan sumber inspirasi pandangan muslim tentang keterpaduan sains dan pengetahuan intelektual.¹

B. METODE PENELITIAN

Penelitian mengenai "Khasiat Air dalam Al-Qur'an" menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis, seperti Al-Qur'an, kitab tafsir, buku ilmiah, serta jurnal yang membahas tentang air dari sudut pandang Islam dan sains modern. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami makna ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam tanpa melakukan eksperimen lapangan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menjelaskan makna dari ayat-ayat Al-Qur'an tentang air secara sistematis dan faktual. Pendekatan ini digunakan untuk menafsirkan kandungan ayat-ayat Al- Qur'an dengan memperhatikan konteks, bahasa, dan pandangan para mufasir. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang utuh mengenai makna dan khasiat air dalam perspektif Al-Qur'an.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tafsir tematik (maudhu'i). Pendekatan ini dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh ayat yang berkaitan dengan tema air, kemudian dikaji secara menyeluruh berdasarkan tafsir para ulama klasik maupun kontemporer. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat melihat keterkaitan antara ayat-ayat tersebut sehingga memperoleh gambaran komprehensif mengenai pandangan Al-Qur'an tentang air.

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer berasal dari Al-Qur'anul Karim serta kitab-kitab tafsir seperti Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir Ibnu Katsir, dan Tafsir Al-Maraghi. Sementara itu,

¹ Al-Attas 1978; Osman Bakar 20

sumber sekunder diperoleh dari buku-buku ilmiah, jurnal penelitian, artikel sains, serta tulisan para cendekiawan Muslim yang menjelaskan manfaat dan keajaiban air dalam kehidupan manusia. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur, yaitu dengan membaca, menelaah, dan mencatat informasi penting dari berbagai sumber yang relevan. Setiap ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan air dikumpulkan dan diklasifikasikan menurut tema, kemudian ditelusuri makna dan penafsirannya berdasarkan pendapat para ahli tafsir.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (content analysis). Analisis ini dilakukan dengan cara menafsirkan isi kandungan ayat-ayat Al-Qur'an tentang air, membandingkan berbagai penafsiran ulama, serta menghubungkannya dengan temuan sains modern. Melalui analisis ini, peneliti berusaha menemukan kesesuaian antara pandangan Al-Qur'an dan ilmu pengetahuan modern mengenai khasiat air serta hikmah yang dapat diambil darinya.

KAJIAN LITERATUR

Air adalah benda cair yang biasa terdapat di sumur, sungai, danau, dan yang dapat mendidih pada suhu . air yang berbentuk cair hanya dapat ditemukan di bumi, sedangkan diluar bumi air berbentuk gas atau es. Allah menciptakan dan mengatur sedemikian rupa jarak orbit bumi dengan matahari, sehingga molekul- molekul air yang ada di bumi selalu tersedia dalam fase air. Bagaimana pandangan islam tentang air? .

Menurut keyakinan agama islam, air merupakan elemen atau unsur yang terlebih dahulu diciptakan oleh Tuhan sebelum menciptakan kehidupan di bumi.

Hal ini berdasarkan hadits nabi Muhammad SAW:

"Allah telah ada dan tidak ada sesuatu pun selain-Nya, dan Arsy-Nya berada di atas air."
(HR. Al-Bukhari no. 2953, Muslim no. 2786)

Imam Ibn Katsir dalam *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim* menulis bahwa dari hadits tersebut, air adalah makhluk pertama yang diciptakan Allah, kemudian dari air Allah menciptakan langit dan bumi. Imam Al-Tabari dalam *Jāmi' al-Bayān* juga menyebutkan bahwa Allah menciptakan air lebih dahulu, lalu menciptakan 'Arsy, langit, dan bumi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Membahas tentang air yang akan menimbulkan pertanyaan,darimana asal air? Bagaimana proses penciptaan air? Apa khasiat air untuk kesehatan? Untuk menjawab pertanyaan ini dapat menggunakan 2 (dua) sumber yaitu naqal (Al- Qur'an) dan aqal (Sains

atau akal manusia). Naqal adalah nash yang terdapat pada Al-Qur'an dan hadits, walaupun bertentangan dengan akal manusia apa yang diberitakan oleh naqal adalah mutlak benar, sedangkan kebenaran yang dihasilkan oleh aqal adalah nisbi. Untuk memahami naqal, akal harus dipergunakan.

a. Konsep air menurut al-qur'an

Dalam Al-Qur'an, air digambarkan sebagai sumber utama kehidupan dan rahmat Allah bagi seluruh makhluk di bumi. Air tidak hanya berperan sebagai kebutuhan jasmani, tetapi juga memiliki nilai spiritual dan simbolik yang mendalam. Melalui berbagai ayat, Allah menunjukkan bahwa air adalah tanda kekuasaan-Nya dalam menciptakan, menghidupkan, dan mematikan sesuatu.

Salah satu ayat yang paling terkenal mengenai konsep air terdapat dalam Surah Al-Anbiya' ayat 30, yang berbunyi:○

أَوْلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَبَّنَا فَقَاتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَتَّىٰ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ

Artinya:Apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwa langit dan bumi, keduanya, dahulu menyatu, kemudian Kami memisahkan keduanya dan Kami menjadikan segala sesuatu yang hidup berasal dari air?maka tidakkah mereka beriman?

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menjelaskan bahwa air merupakan unsur dasar dalam penciptaan seluruh makhluk hidup. Ibnu Katsir menafsirkan bahwa Allah menjadikan air sebagai asal kehidupan seluruh makhluk, baik tumbuhan, hewan, maupun manusia. Beliau menegaskan bahwa tidak ada makhluk hidup yang dapat bertahan tanpa air, sehingga keberadaannya menunjukkan betapa besar nikmat Allah kepada seluruh ciptaan-Nya.² Selain itu, dalam Surah An-Nahl ayat 65, Allah berfirman:

وَاللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَا يَكُونُ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya: Allah menurunkan air (hujan) dari langit dan dengannya (air itu) Allah menghidupkan bumi sesudah mati (kering)-nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mendengarkan (pelajaran dengan perhatian dan penghayatan).

Dalam penjelasannya, Ibnu Katsir menyebut bahwa ayat ini menggambarkan kekuasaan Allah dalam menghidupkan kembali bumi yang tandus melalui turunnya hujan. Air hujan menjadi perantara kehidupan baru bagi tumbuhan dan hewan, dan ini merupakan perumpamaan bagi kebangkitan manusia pada hari kiamat kelak. Dengan demikian, air bukan

² Tafsir Ibnu Katsir, Juz 5, Tafsir Surah Al-Anbiya" ayat 30

hanya simbol kehidupan duniawi, tetapi juga mengandung makna spiritual tentang kebangkitan dan Rahmat Allah.³

Kemudian dalam Surah Al-Furqan ayat 48, Allah berfirman bahwa air yang diturunkan langit berfungsi sebagai penyuci dan penyubur:⁴

وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشِّرًا بِئْنَ يَدَنِ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا

artinya: "Dan Dialah yang menuangkan angin sebagai pembawa kabar gembira sebelum kedatangan rahmat-Nya, dan Kami turunkan dari langit air yang sangat bersih."

Menurut Ibnu Katsir, kata "(air yang sangat bersih)" menunjukkan bahwa air memiliki dua fungsi utama: sebagai penyuci (secara fisik untuk bersuci dalam ibadah), dan sebagai Rahmat yang menumbuhkan kehidupan. Beliau menekankan bahwa air adalah simbol kesucian dan rahmat Allah yang menyucikan tubuh dan hati manusia.⁴

Secara keseluruhan, konsep air dalam Al-Qur'an menurut Tafsir Ibnu Katsir mencakup tiga makna utama:

1. Air sebagai sumber kehidupan seluruh makhluk hidup bergantung pada air.
2. Air sebagai rahmat dan tanda kekuasaan Allah, menunjukkan kebesaran Allah dalam menciptakan dan menghidupkan kembali bumi.
3. Air sebagai sarana penyucian dan keberkahan, membersihkan jasmani dan rohani manusia serta menjadi simbol kesucian dalam ibadah.

Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menafsirkan ayat Surah Al-Anbiya' ayat 30 yang berbunyi:⁵

وَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَّقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ افَلَا يُؤْمِنُونَ

"Dan apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwa langit dan bumi keduanya dahulu menyatu kemudian Kami pisahkan antara keduanya; dan Kami jadikan segala sesuatu yang hidup berasal dari air; maka mengapa mereka tidak beriman?" (QS. Al-Anbiya 21: Ayat 30)

Ayat ini memberi penekanan yang sangat kuat pada makna ilmiah dan spiritual dari air. Beliau menjelaskan bahwa pernyataan Allah "dan kami jadikan dari air segala sesuatu yang hidup" merupakan salah satu kebenaran ilmiah yang diungkapkan Al-Qur'an jauh sebelum ditemukan oleh sains modern.

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menunjukkan bahwa air adalah unsur dasar dari seluruh bentuk kehidupan. Secara biologis, semua makhluk hidup tersusun atas unsur air baik

³ Tafsir Ibnu Katsir, Juz 3, Tafsir Surah An-Nahl ayat 65

⁴ Tafsir Ibnu Katsir, Juz 6, Tafsir Surah Al-Furqan ayat 48-49

dalam sel, jaringan, maupun sistem tubuhnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian modern yang menyatakan bahwa sebagian besar tubuh manusia, hewan, dan tumbuhan terdiri dari air. Dengan demikian, Al-Qur'an telah menyinggung hakikat ilmiah ini sejak berabad-abad yang lalu.

Selain itu, Quraish Shihab juga menekankan bahwa kalimat *afala yu'minun*|| di akhir ayat mengandung seruan untuk beriman, karena melalui air, manusia seharusnya menyadari kebesaran dan kasih sayang Allah. Beliau menjelaskan bahwa air bukan hanya faktor fisik yang membuat kehidupan berlangsung, tetapi juga simbol kasih sayang dan keteraturan ciptaan Allah.

Tanpa air, bumi akan kering, tidak subur, dan tidak mungkin ada kehidupan. Oleh karena itu, air menjadi manifestasi nyata dari sifat Allah yang Ar-Rahman (Maha Pengasih) dan Ar-Razzaq (Maha Pemberi Rezeki).⁵

Dalam penafsiran Surah An-Nahl ayat 65:

وَاللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ۖ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَا يَهُدِّي لِقَوْمٍ يَشْمَعُونَ

Artinya: Allah menurunkan air (hujan) dari langit dan dengannya (air itu) Allah menghidupkan bumi sesudah mati (kering)-nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mendengarkan (pelajaran dengan perhatian dan penghayatan).

Quraish Shihab menambahkan bahwa air yang diturunkan dari langit bukan hanya sekadar hujan biasa, melainkan rahmat yang membawa kehidupan bagi bumi dan makhluk di dalamnya. Bumi yang mati dan tandus menjadi hidup kembali setelah tersentuh air hujan ini menjadi perumpamaan bagi kebangkitan manusia di akhirat. Beliau menjelaskan bahwa Allah melalui air memperlihatkan siklus kehidupan: dari kematian menuju kehidupan, dan dari kehidupan kembali kepada Sang Pencipta. Quraish Shihab juga menegaskan bahwa air adalah lambang kesucian dan kehidupan spiritual. Dalam konteks ibadah, air digunakan untuk bersuci (thaharah), melambangkan pembersihan diri lahir dan batin. Ini menunjukkan bahwa air tidak hanya memberi kehidupan jasmani, tetapi juga menjadi sarana penyucian rohani bagi manusia.

1. Proses terciptanya air

⁵ *Tafsir Al-Misbah*, M. Quraish Shihab, Jilid 8, hlm. 183–185, Penerbit Lentera Hati, Jakarta, 2002

Bagaimana proses terciptanya air menurut konsep yang ada didalam Al- Qur'an? Allah menjelaskan proses penciptaan air di dalam Al-Qur'an surah An-Nur ayat 43, sebagai berikut:

الَّمَّا تَرَأَّنَ اللَّهُ يُرِّجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤْلِفُ بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَّا مَا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خَلْلِهِ وَيَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ حِبَّا لِفِيهَا مِنْ بَرَدٍ فَيُصَبِّبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِفُهُ عَنْ مَنْ يَشَاءُ يِكَادُ سَنَا بَرِّقَهُ يَدْهَبُ بِالْأَبْصَارِ

Artinya :" Tidaklah kamu melihat bahwa Allah mengarakan awan, kemudian mengumpulkan antara (bagian-bagian)nya, kemudian menjadikannya bertindih-tindih, maka kelihatannya olehmu hujan keluar dari celah-celahnya dan Allah (juga) menurunkan (butiran-butiran) es dari langit, (yaitu) dari (gumpalan-gumpalan awan seperti) gunung-gunung, maka ditimpakan Nya (butiran-butiran) es itu kepada siapa yang dikehendaki-Nya dan dipalingkan-Nya dari siapa yang dikehendaki-Nya. Kilauan kilat awan itu hampir-hampir menghilangkan penglihatan." (Q.S. An -Nur: 43).

Dalam surat Al- Furqan ayat 48 Allah SWT berfirman:

هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشِّرًا إِنَّ يَدَيِ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا

Artinya: "Dia lah yang meniupkan angin (sebagai) pembawa kabar gembira dekat sebelum kedatangan rahmat-nya (hujan); dan Kami turunkan dari langit air yang amat bersih."

Berkenaan dengan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa proses terjadinya hujan bermula dari awan yang mendung yang membentuk gumpalan di langit. Awan tersebut kemudian saling dorong mendorong, berkumpul dan bertumpuk-tumpuk. Saat udara di langit dingin, terbentuklah menjadi embun atau membeku menjadi butiran-butiran es yang kemudian berjatuhan di bumi. Awan yang bertumpuk-tumpuk tersebut sebagian menjadi air dan sebagian kecil menjadi butiran-butiran es, karena itulah hujan tercurah ke bumi dalam bentuk air.⁶

Menurut tafsir dari Ibnu Katsir ayat Al Qur'an diatas menjelaskan bahwa Allah mengarakan awan dengan kekuasaanNya yang pada awal penciptaannya awan dalam keadaan lemah. Kemudian mengumpulkan diantaranya, artinya menyatukan awan- awan itu. Lalu menjadikannya bertumpuk- tumpuk sehingga terlihat oleh manusia hujan keluar dari celah-celahnya. Firman bahwasannya Allah menurunkan es dari langit, dari gumpalan seperti gunung. Dalam penggalan ini, kata gunung merupakan perumpamaan untuk awan. Firman Allah: Lalu ditimpakannya es itu kepada siapa saja yang Dia kehendaki dan dipalingkannya

⁶ Kementrian Agama RI, 2

kepada siapa saja yang Dia kehendaki artinya hujan bisa merupakan rahmat dan azab dari Allah untuk manusia.⁷

Jika dilihat dari kedua ayat Al-Quran diatas, air merupakan rahmat yang diturunkan oleh Allah melalui hujan. Proses terjadinya hujan atau terciptanya air berawal dari awan yang kemudian Allah mengarik dan mengumpulkan awan tersebut, sehingga awan tersebut saling dorong mendorong, berkumpul dan bertumpuk- tumpuk. Pada saat suhu di langit dingin awan tersebut menjadi es dan embun yang kemudian akan berjatuhan di bumi. Air hujan menjadikan tanah yang pada awalnya kering menjadi subur dan penuh dengan tumbuhan dan dengan air tersebut manusia dan makhluk hidup yang ada di bumi dapat minum.

2. Allah Menurunkan Air (Hujan) Sesuai Ukuran.

Allah menurunkan hujan sesuai ukuran yang diperlukan oleh makhluk hidup yang ada di bumi ini, Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Al- Mu'minun ayat 18 sebagai berikut:

وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدْرِ فَآسْكَنَاهُ فِي الْأَرْضِ وَلَا يَأْتِي ذَهَابٌ بِلِقَادِرِ

Artinya: "Dan Kami turunkan air dari langit menurut suatu ukuran; lalu Kamijadikan air itu menetap di bumi, dan sesungguhnya Kami benar-benar berkuasa menghilangkannya".(Q.S. Al- Mu'minun: 18).

Dalam Q.S. Az - Zukhruf ayat 11 Allah berfirman sebagai berikut:

وَالَّذِي نَزَّلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدْرٍ فَآتَيْنَا بِهِ بَلْدَةً مَيِّتَةً كَذِلِكَ تُخْرِجُونَ

Artinya: "Dan yang menurunkan air dari langit menurut ukuran (yang diperlukan) lalu dengan air itu kami hidupkan negeri yang mati (tandus). Seperti itulah kamu akan dikeluarkan (dari kubur). (Q.S. Az-Zukhruf:11).

Allah menurunkan hujan sesuai takaran dan ukuran yang sangat sempurna dan tepat, baik dari segi kualitas dan kuantitasnya, spesifikasi dan fungsinya, ataupun aspek- aspek lain dibuat tepat takaran dan sesuai kebutuhan hayati masing-masing lingkungan. Kata kadar yang disebutkan pada ayat diatas merupakan salah satu karakteristik dan keistimewaan hujan. Secara umum, jumlah hujan yang turun ke bumi selalu sama yaitu diperkirakan sebanyak 16 ton air di bumi menguap setiap detiknya. Hal ini menunjukkan bahwa air hujan terus-menerus bersirkulasi dalam siklus yang seimbang menurut ukuran tertentu. Pengukuran lain yang berkaitan dengan hujan yaitu kecepatan turunnya hujan. Ketinggian minimum awan adalah sekitar 12.000 meter. Jika sebuah benda yang memiliki berat dan ukuran sebesar tetesan hujan terus jatuh dan menimpa tanah dengan kecepatan 558 km/jam,

⁷ M. Nasib Ar- Rifa'i, 2

tentu benda tersebut akan menyebabkan kerusakan. Apabila hujan turun dengan cara demikian, maka seluruh lahan tanaman akan hancur, perumahan, pemukiman dan kendaraan yang terkena hujan akan mengalami kerusakan, selain itu orang- orang tidak dapat keluar rumah tanpa pelindung tubuh. Perhitungan ini dibuat untuk ketinggian 12.000meter, namun air faktanya awan memiliki ketinggian hanya sekitar 10.000 meter saja, sebuah tetesan hujan yang jatuh pada ketinggian ini tentu akan jatuh pada kecepatan yang mampu merusak apa saja. Namun peristiwa terjadinya hujan tidak demikian, air hujan yang jatuh pada ketinggian berapapun memiliki kecepatan rata- rata hanya sekitar 8 hingga 10 km/jam ketika mencapai tanah.

Hal ini disebabkan karena bentuk tetesan hujan yang istimewa. Keistimewaan bentuk tetesan hujan ini mempu meningkatkan efek gesekan pada atmosfer dan mempertahankan kelajuan tetesan- tetesan hujan ketika mencapai batas kecepatan tertentu. Sungguh Allah telah memperhitungkan dalam proses penciptaan air hujan, sehingga proses turunnya air hujan bisa menjadi sesuatu yang istimewa dan sempurna.

Dalam Tafsir Al-Maraghi, Ahmad Mustafa Al-Maraghi menjelaskan bahwa air merupakan sumber kehidupan dan tanda kebesaran Allah yang sangat penting bagi seluruh makhluk di bumi. Air disebut dalam banyak ayat Al-Qur'an sebagai rahmat dan nikmat terbesar dari Allah yang menjadi sebab hidupnya bumi setelah mati dan kering. Menurut Al-Maraghi, air adalah bukti nyata kekuasaan Allah dalam menciptakan dan mengatur alam semesta.

Salah satu penjelasan penting terdapat pada tafsir Surah Al-Anbiya' ayat 30:⁸

وَلَمْ يَرِدُّ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَّقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٌّ أَفَلَا يَرَوْنَ

Artinya:Apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwa langit dan bumi, keduanya, dahulu menyatu, kemudian Kami memisahkan keduanya dan Kami menjadikan segala sesuatu yan hidup berasal dari air?maka tidakkah mereka beriman?

Menurut Al-Maraghi, ayat ini menjelaskan bahwa seluruh kehidupan di bumi bergantung pada air. Tidak ada makhluk hidup, baik tumbuhan, hewan, maupun manusia, yang bisa bertahan tanpa air. Air adalah unsur pokok dalam proses penciptaan dan kelangsungan hidup semua makhluk. Al-Maraghi menegaskan bahwa ayat ini mengandung dalil ilmiah dan spiritual ilmiah karena sesuai dengan pengetahuan modern bahwa air menjadi dasar kehidupan biologis, dan spiritual karena menunjukkan kekuasaan Allah yang tak terbatas dalam menciptakan kehidupan dari unsur yang sama.⁸

⁸ Tafsir Al-Maraghi, Juz 17, hlm. 120-121

Selain itu, pada tafsir Surah An-Nahl ayat 65, Al-Maraghi juga menjelaskan bahwa turunnya hujan adalah bentuk kasih sayang Allah kepada makhluk-Nya. Dengan air hujan, Allah menghidupkan bumi yang tandus, menumbuhkan tanaman, dan menyediakan makanan bagi manusia serta hewan. Air menjadi simbol rahmat dan kasih Allah, karena dengannya manusia memperoleh rezeki, kesejukan, dan ketenangan.⁹

Al-Maraghi juga menafsirkan Surah Al-Furqan ayat 48-49, di mana Allah menyebut air sebagai “māān ṭahūrā” (air yang suci dan menyucikan). Menurut beliau, ini menandakan bahwa air tidak hanya berfungsi secara fisik untuk membersihkan tubuh dan lingkungan, tetapi juga memiliki nilai spiritual sebagai sarana penyucian diri dalam ibadah, seperti wudhu dan mandi wajib. Air menjadi simbol kebersihan, kesucian, dan kesempurnaan ciptaan Allah.¹⁰

b. konsep air menurut ilmiah

Air merupakan salah satu unsur paling penting dalam kehidupan dan menjadi topik yang menarik untuk dikaji dari berbagai perspektif, baik agama maupun sains. Dalam pandangan ilmiah, air dipelajari bukan hanya sebagai zat cair biasa, tetapi juga sebagai komponen vital yang menopang seluruh sistem biologis, ekosistem, dan iklim di bumi.

Banyak ilmuwan berupaya memahami struktur dan fungsi air secara mendalam, karena hamper semua proses kehidupan, mulai dari metabolisme tubuh manusia hingga siklus ekologi global, bergantung sepenuhnya pada keberadaannya. Fakta ini menjadikan air bukan sekadar kebutuhan fisik, melainkan juga fenomena ilmiah yang kompleks dan mengandung nilai spiritual tinggi. Al-Qur'an sendiri telah menegaskan pentingnya air dalam berbagai ayat, seperti firman Allah dalam Surah Al-Anbiya' ayat 30 yang artinya "Dan Kami jadikan dari air segala sesuatu yang hidup." Ayat ini memberikan isyarat bahwa air adalah sumber kehidupan bagi seluruh makhluk di bumi, yang kemudian terbukti secara ilmiah melalui berbagai penelitian modern, salah satunya oleh Martin Chaplin.

Penelitian yang dilakukan oleh Prof. Martin Chaplin dari London South Bank University melalui karyanya berjudul "Water Structure and Science" (2010) merupakan salah satu penelitian ilmiah paling komprehensif yang mengulas tentang keunikan struktur dan perilaku molekul air (H_2O). Dalam penelitiannya, Chaplin menyoroti bahwa air bukan hanya sekadar zat cair biasa yang menopang kehidupan, melainkan memiliki struktur molekuler yang sangat kompleks dan dinamis, yang menjadikannya sebagai satu-satunya zat alami dengan sifat-sifat

⁹ *Tafsir Al-Maraghi, Juz 14, hlm. 50-52*

¹⁰ *Tafsir Al-Maraghi, Juz 19, hlm. 104-106*

fisik dan kimia yang sangat luar biasa. Ia menyebut air sebagai “substance of life” atau zat kehidupan, karena seluruh sistem biologis, ekologi, dan fisiologis di alam semesta bergantung pada keberadaannya. Penelitian ini mencoba menjelaskan bagaimana sifat-sifat air secara ilmiah membuktikan kemampuannya untuk menjadi dasar kehidupan, sebagaimana disebutkan dalam banyak ayat Al- Qur'an, seperti Surah Al-Anbiya' ayat 30 .

Chaplin menguraikan bahwa struktur molekul air tersusun atas dua atom hidrogen dan satu atom oksigen yang membentuk ikatan kovalen polar, sehingga menghasilkan distribusi muatan Listrik yang tidak seimbang. Hal ini menjadikan air sebagai molekul polar dengan kemampuan membentuk ikatan hidrogen (hydrogen bonds) yang sangat kuat antar sesamanya. Ikatan hidrogen inilah yang menjadi kunci utama dari semua sifat unik air, seperti tegangan permukaan yang tinggi, kemampuan menyerap panas besar (kapasitas panas spesifik tinggi), serta keanehan air yang membeku dari atas ke bawah membuat es mengapung di atas permukaan air. Menurut Chaplin, fenomena ini adalah bentuk keajaiban ilmiah, sebab jika air membeku dari dasar, maka seluruh kehidupan di perairan akan punah ketika musim dingin. Dengan kata lain, sifat air yang tidak lazim ini adalah mekanisme alami yang memungkinkan kehidupan terus berlangsung di bumi. Dalam perspektif kimia dan biologi, Chaplin menjelaskan bahwa air memiliki kemampuan melarutkan hampir semua zat polar dan ionik, sehingga disebut pelarut universal (universal solvent). Kemampuan ini membuat air menjadi medium penting dalam proses-proses biokimia di dalam tubuh makhluk hidup, seperti metabolisme, respirasi sel, fotosintesis, serta pengangkutan zat gizi dan limbah metabolismik. Tanpa air, reaksi kimia di dalam tubuh tidak akan terjadi karena sebagian besar enzim dan molekul biologis hanya dapat berfungsi dalam lingkungan berair.

Selain itu, air juga berinteraksi langsung dengan struktur biomolekul seperti protein, DNA, dan membran sel, membantu melipat protein dan menstabilkan struktur genetik. Dengan demikian, menurut Chaplin, air tidak hanya menjadi wadah bagi reaksi kehidupan, melainkan juga berperan aktif dalam mempertahankan fungsi dan kestabilan sel.

Penelitian Chaplin juga mengungkap bahwa molekul air terus bergerak secara dinamis dan membentuk jaringan tiga dimensi (3D hydrogen-bonded network). Struktur ini bersifat fleksibel dan terus berubah setiap sepersekian detik, sehingga memungkinkan air untuk menyesuaikan diri terhadap suhu dan tekanan di lingkungan sekitarnya. Dinamika ini berperan penting dalam menjaga suhu tubuh manusia dan kestabilan iklim global, karena air dapat menyerap dan menyimpan panas dalam jumlah besar tanpa mengalami perubahan suhu yang ekstrem.

Fenomena ini menjelaskan mengapa laut dan samudra berfungsi sebagai penyeimbang suhu bumi. Chaplin menegaskan bahwa kemampuan air dalam menstabilkan suhu global merupakan salah satu alasan utama mengapa bumi menjadi satu-satunya planet yang bisa mendukung kehidupan kompleks.

Selain aspek biologis dan ekologis, penelitian Chaplin juga menyinggung dimensi spiritual dan filosofis dari keberadaan air. Ia menyatakan bahwa kompleksitas air dan perannya yang tidak tergantikan dalam kehidupan menunjukkan adanya keteraturan dan kebijaksanaan dalam rancangan alam semesta. Dalam pandangan ini, air bukan hanya fenomena kimiawi, tetapi juga simbol kesempurnaan penciptaan. Penelitian Chaplin, meskipun berbasis ilmiah, sering dikutip oleh ilmuwan Muslim sebagai bukti empiris bahwa pernyataan Al-Qur'an tentang air sebagai sumber kehidupan memiliki landasan ilmiah yang kuat. Sebagaimana ditegaskan dalam Surah An-Nahl ayat 65 yang artinya: "Dan Allah menurunkan air dari langit, lalu dengan air itu dihidupkan-Nya bumi setelah matinya." Temuan Chaplin secara ilmiah membuktikan bahwa air memang menjadi elemen yang menghidupkan bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara ekosistemik.¹¹

Air merupakan zat gizi paling penting bagi tubuh manusia, namun sering kali diabaikan dalam pembahasan mengenai nutrisi. Inilah yang menjadi fokus utama penelitian Sandra M. Kleiner (1999) dalam artikelnya berjudul "Water: An Essential but Often Forgotten Nutrient." Menurut Kleiner, air bukan sekadar cairan untuk menghilangkan haus, tetapi merupakan komponen gizi makro yang vital bagi seluruh proses fisiologis tubuh manusia. Ia menegaskan bahwa tubuh manusia tidak akan mampu bertahan lebih dari beberapa hari tanpa asupan air, sedangkan kekurangan zat gizi lain seperti karbohidrat, lemak, atau protein masih dapat ditoleransi selama berminggu-minggu. Oleh karena itu, air harus dipandang sebagai zat gizi esensial yang berperan langsung dalam menjaga keseimbangan kehidupan biologis.

Dalam penelitiannya, Kleiner menguraikan bahwa air menyusun sekitar 55-75% dari berat tubuh manusia, tergantung pada usia, jenis kelamin, dan komposisi tubuh. Air tersebar di seluruh sistem tubuh dalam darah, otot, otak, dan organ vital lainnya dan menjadi medium utama untuk reaksi biokimia, transportasi nutrien, pengaturan suhu, serta pembuangan limbah metabolismik. Ia menegaskan bahwa hampir setiap proses metabolisme di dalam tubuh bergantung pada air; mulai dari pencernaan makanan, penyerapan zat gizi di usus, hingga ekskresi racun melalui urin dan keringat. Dalam konteks ini, Kleiner menempatkan air sejajar dengan oksigen keduanya tidak dapat digantikan oleh zat lain. Ia menyebut air sebagai the

¹¹ Chaplin, M. (2010). *Water Structure and Science*. London South Bank University

most overlooked nutrient (zat gizi yang paling sering dilupakan), karena banyak orang memperhatikan makanan, tetapi lupa bahwa hidrasi yang cukup merupakan kunci utama Kesehatan.

Lebih lanjut, Kleiner menjelaskan bahwa air memiliki fungsi homeostatik, yaitu menjaga kestabilan kondisi internal tubuh. Ketika tubuh kehilangan 1-2% air, seseorang sudah mulai merasakan haus dan penurunan kemampuan konsentrasi. Kekurangan air sebesar 5% dapat menyebabkan kelelahan, gangguan fungsi kognitif, dan peningkatan suhu tubuh. Sementara itu, kehilangan air lebih dari 10% dapat mengancam jiwa karena gangguan sirkulasi darah dan fungsi ginjal. Dari temuan ini, Kleiner menegaskan pentingnya asupan cairan yang memadai setiap hari, baik dari air minum langsung maupun dari makanan yang mengandung air, seperti buah-buaha dan sayuran. Ia merekomendasikan bahwa kebutuhan air bervariasi tergantung pada berat badan, aktivitas fisik, serta kondisi lingkungan. Rata-rata orang dewasa membutuhkan sekitar 2-3 liter air per hari, dan kebutuhan tersebut meningkat ketika seseorang berolahraga atau berada di lingkungan panas.

Penelitian Kleiner juga menyoroti pengaruh hidrasi terhadap performa fisik dan fungsi kognitif. Ia menemukan bahwa dehidrasi ringan, bahkan hanya 1-2% dari total berat badan, dapat menurunkan daya tahan tubuh, memperlambat reaksi, dan menurunkan fungsi memori jangka pendek. Dalam konteks olahraga, kehilangan cairan melalui keringat dapat mengurangi kapasitas aerobik, meningkatkan suhu tubuh inti, dan mempercepat kelelahan otot. Oleh karena itu, Kleiner menekankan bahwa air tidak hanya penting untuk kesehatan umum, tetapi juga untuk menunjang performa dan ketahanan tubuh dalam aktivitas fisik. Ia menggarisbawahi bahwa tubuh manusia memiliki mekanisme luar biasa dalam menjaga keseimbangan air melalui sinyal haus, namun kebanyakan orang baru minum setelah tubuh mengalami dehidrasi ringan suatu kebiasaan yang menurutnya harus diperbaiki dengan meningkatkan kesadaran hidrasi.

Selain fungsi fisiologisnya, Kleiner juga membahas hubungan antara air dan status Kesehatan jangka panjang. Kekurangan hidrasi kronis dapat menyebabkan berbagai gangguan Kesehatan seperti batu ginjal, infeksi saluran kemih, sembelit, dan gangguan kulit. Bahkan, ia menyoroti potensi hubungan antara rendahnya asupan air dengan peningkatan risiko penyakit kronis seperti kanker kandung kemih dan gangguan metabolismik. Sebaliknya, kecukupan air terbukti membantu menjaga fungsi ginjal, sistem pencernaan, serta sirkulasi darah. Dalam pandangan Kleiner, menjaga keseimbangan air tubuh adalah salah satu bentuk pencegahan penyakit yang paling sederhana namun sangat efektif.

Menariknya, pandangan ilmiah Kleiner ini sejalan dengan pesan spiritual dalam Al-Qur'an yang menegaskan bahwa air adalah sumber kehidupan. Allah berfirman dalam Surah Al-Anbiya" ayat 30 yang artinya:"Dan Kami jadikan dari air segala sesuatu yang hidup." Ayat ini mencerminkan fakta ilmiah bahwa tanpa air, tidak ada kehidupan yang bisa bertahan baik di tingkat seluler maupun ekosistem. Penelitian Kleiner memperkuat makna ayat ini dengan menjelaskan secara ilmiah bagaimana air benar-benar menjadi dasar keberlangsungan seluruh sistem biologis manusia. Setiap organ dan fungsi vital dalam tubuh manusia, dari otak hingga kulit, bergantung pada keberadaan air untuk bekerja secara optimal. Maka, dari sisi keilmuan dan keimanan, air bukan hanya kebutuhan fisiologis, tetapi juga manifestasi kasih sayang dan kebijaksanaan Tuhan dalam menompang kehidupan.¹²

D. KESIMPULAN

Air adalah unsur kehidupan yang memiliki kedudukan sangat penting dalam sistem alam semesta. Dalam perspektif Al-Qur'an, air digambarkan sebagai sumber kehidupan utama, rahmat, serta bukti nyata kekuasaan Allah SWT. Allah berfirman dalam Surah Al-Anbiya" ayat 30 yang artinya:" dan kami jadikan dari air segala sesuatu yang hidup." Ayat ini mengandung makna universal bahwa segala makhluk hidup di bumi bergantung pada air, baik secara biologis maupun ekologis. Menurut Tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut menjelaskan bahwa air merupakan asal mula kehidupan, karena dengan air, tumbuh-tumbuhan dapat hidup, hewan dapat berkembang, dan manusia memperoleh sumber kehidupannya. Demikian pula Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menegaskan bahwa air bukan hanya unsur fisik, tetapi juga simbol rahmat dan kasih sayang Allah. Melalui air, Allah menurunkan hujan, menumbuhkan tanaman, dan menghidupkan bumi yang sebelumnya tandus. Ini menunjukkan bahwa air tidak hanya berfungsi untuk mempertahankan kehidupan, tetapi juga sebagai manifestasi kebesaran dan kasih Allah kepada makhluk-Nya.

Al-Qur'an juga menempatkan air dalam banyak konteks yang menggambarkan peranannya yang luas. Dalam Surah An-Nahl ayat 10–11, Allah menyebutkan bahwa dari air hujan tumbuh berbagai tanaman dan buah-buahan yang menjadi sumber rezeki bagi manusia. Sementara dalam Surah Al-Furqan ayat 48–49, air dijelaskan sebagai karunia yang menurunkan hujan dari langit untuk membersihkan dan menyuburkan bumi. Ayat-ayat ini mengajarkan manusia agar menyadari bahwa air adalah karunia ilahi yang harus dijaga, dihormati, dan tidak disia-siakan.

¹² Kleiner, S. M. (1999). *Water: An Essential but Often Forgotten Nutrient*. *Journal of the American College of Nutrition*, 18

Para mufasir klasik seperti Al-Maraghi juga menegaskan bahwa air menjadi tanda kebijaksanaan Allah dalam mengatur keseimbangan alam, di mana air dapat berubah bentuk menjadi awan, hujan, sungai, atau laut sesuai kehendak-Nya. Dengan demikian, Al-Qur'an bukan hanya berbicara tentang air sebagai zat fisik, tetapi juga sebagai sistem kehidupan yang diciptakan secara teratur dan penuh hikmah.

Sementara itu, dalam pandangan sains modern, penelitian-penelitian ilmiah semakin memperkuat kebenaran yang telah dinyatakan dalam Al-Qur'an sejak berabad-abad yang lalu. Ilmuwan seperti Martin Chaplin (2010) dalam karyanya Water Structure and Science menjelaskan bahwa air memiliki struktur molekuler yang sangat kompleks dan dinamis. Molekul air (H_2O) dapat membentuk jaringan ikatan hidrogen yang kuat dan fleksibel, memungkinkan air memiliki sifat aneh namun penting bagi kehidupan, seperti titik didih yang tinggi, tegangan permukaan besar, serta kemampuan menyimpan panas dalam jumlah besar. Semua sifat ini menjadikan air penopang utama kehidupan di bumi — menjaga kestabilan suhu planet, mendukung fotosintesis pada tumbuhan, dan menjadi media bagi reaksi kimia biologis. Tanpa sifat-sifat unik ini, bumi tidak akan mampu mendukung kehidupan sebagaimana yang kita kenal sekarang. Penelitian Chaplin menunjukkan bahwa air tidak sekadar zat pelarut, melainkan bagian aktif dari sistem biologis yang mempertahankan kelangsungan makhluk hidup.

Selain itu, penelitian oleh Sandra M. Kleiner (1999) dalam artikelnya Water: An Essential but Often Forgotten Nutrient memperkuat peran penting air dalam kehidupan manusia. Kleiner menjelaskan bahwa air adalah zat gizi makro paling penting yang sering kali diabaikan dalam ilmu nutrisi. Tubuh manusia terdiri dari 55–75% air, dan setiap fungsi vital seperti peredaran darah, pencernaan, penyerapan nutrien, hingga pengaturan suhu tubuh bergantung sepenuhnya pada air. Kekurangan air sebesar 1–2% saja dapat mengganggu konsentrasi dan metabolisme, sedangkan kehilangan lebih dari 10% dapat menyebabkan kerusakan organ dan kematian. Ia juga menegaskan bahwa air berperan dalam menjaga fungsi otak, melindungi jaringan tubuh, serta melancarkan sistem pembuangan racun melalui ginjal dan keringat. Hasil-hasil penelitian ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bahwa tanpa air, tidak ada kehidupan yang bisa bertahan. Fakta ini sepenuhnya sejalan dengan makna ayat Al-Anbiya" 30, yang menyatakan bahwa air adalah sumber segala kehidupan.

Jika ditinjau secara integratif, antara Al-Qur'an dan sains modern tidak terdapat pertentangan, melainkan keserasian yang luar biasa. Al-Qur'an memberikan dimensi spiritual, moral, dan teologis, sementara sains menjelaskan mekanisme ilmiah dan empiris dari peran

air dalam kehidupan. Wahyu ilahi menegaskan bahwa air adalah tanda kasih dan kekuasaan Allah, sedangkan sains membuktikan secara nyata bagaimana air menopang kehidupan biologis, ekologis, dan fisiologis di bumi. Keduanya menunjukkan bahwa air memiliki nilai yang tidak hanya material tetapi juga spiritual. Air bukan hanya unsur kimia, melainkan juga amanah yang harus dijaga dan dimanfaatkan dengan bijaksana oleh manusia. Dalam konteks ini, menjaga kelestarian air bukan sekadar kewajiban ekologis, tetapi juga tanggung jawab moral dan keagamaan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik dari sudut pandang Al-Qur'an maupun sains, air adalah inti dari kehidupan dan bukti nyata kesempurnaan ciptaan Allah SWT. Al-Qur'an telah menyinggung prinsip-prinsip ekologis dan ilmiah tentang air jauh sebelum sains modern menemukannya. Air menjadi simbol rahmat, kasih sayang, dan keagungan Sang Pencipta yang tidak hanya menopang kehidupan fisik, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual bagi manusia untuk bersyukur dan menjaga bumi. Maka, memahami air dari dua perspektif ini wahyu dan ilmu membawa manusia pada satu kesimpulan besar: bahwa kebenaran ilmiah dan kebenaran ilahi berjalan seiring, dan air menjadi salah satu bukti paling nyata dari harmoni antara sains dan Al-Quran.

E. DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim

Ibnu Katsir, Tafsir al-Qur'an al-„Azhim

Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah

Al-Attas 1978; Osman Bakar 2008

Al-Maraghi, Tafsir Al-Maraghi

Chaplin, M. (2010). Water Structure and Science. London South Bank University.

Kleiner, S. M. (1999). Water: An Essential but Often Forgotten Nutrient. *Journal of the American College of Nutrition*, 18(5), 439–450