

## **MENJAGA KESEHATAN**

**Oleh:**

**Lasa Hs \*)**

**Tsulutsi Nurul Qaimah \*\*)**

Semua orang pada umumnya kepingin sehat. Mereka tidak ingin sakit meskipun hanya sakit panu misalnya. Sehat memang mahal, maka perlu dijaga sebaik-baiknya.

Orang sehat insya Allah dapat melakukan banyak aktivitas. Sehat dalam hal ini adalah sehat dalam segala aspek baik fisik, mental, sosial, maupun akidah. Mereka yang sehat adalah orang yang kuat. Untuk itu perlu dipahami prinsip utama dalam kesehatan adalah mengupayakan secara teratur dan optimal agar orang menjadi kuat. Rasulullah SAW menyatakan dalam salah satu hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah dengan sabdanya: "Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah (H.R. Muslim).

Dari hadits ini dapat dipahami bahwa Islam sangat memperhatikan kesehatan fisik, jiwa, akal, sosial, dan akidah. Oleh karena itu menjaga kesehatan di saat sehat lebih baik dari pada berobat ketika telah sakit. Pepatah Arab mengatakan :

yang artinya mencegah itu lebih mudah dari pada menghilangkan. Sehat rohani dan jasmani merupakan kebahagiaan tersendiri bagi seseorang dalam hidup di dunia ini maupun di akhirat nanti. Rasulullah SAW sendiri selalu berdo'a pagi dan sore untuk diberikan kesehatan. Dalam hadits yang diriwayatkan 'Abdullah ibn 'Umar r.a. ia berkata bahwa Rasulullah SAW selalu berdo'a pagi dan sore :

Artinya :

Dari 'Abdulah ibn'Umar, ia berkata bahwa Rasulullah SAW senantiasa tidak meninggalkan doa-doa ini pada pagi dan sore hari, Ya Allah aku memohon kepada-Mu kesehatan di dunia dan akhirat, Ya Allah, aku mohon kepada-Mu ampunan dan kesehatan agamaku, duniaku, dan hartaku (HR Ahmad, Abu Daud, dan Ibn Majah).

Agar orang tetap sehat, beberapa pakar kesehatan menganjurkan untuk mengonsumsi gizi yang cukup, olah raga cukup, jiwa yang tenang, dan menjauhkan diri dari berbagai pengaruh yang menjadikannya kena penyakit. Sedangkan Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization (WHO) memberi batasan tentang sehat adalah suatu keadaan jasmaniah, rohaniah, dan sosial yang baik, tidak hanya tidak berpenyakit atau cacat/health is a state of complete physical, mental and social being, not merely the absence of disease or infirmity. Definisi ini pada tahun 1984 ditambah dengan agama/religion. Dengan demikian sehat itu meliputi bio-psiko-sosio-spiritual. Oleh karena itu seseorang dapat dikatakan sehat yang sebenarnya apabila tubuh/jasmaninya tidak berpenyakit, mental yang baik, kehidupan sosial yang baik, dan agama yang baik.

Dalam hal kesehatan ini, Ibnu Qayyim al Jauziyyat (wafat 1350 M) salah seorang ulama terkenal dalam bukunya berjudul al Thib al Nabawi membagi cara penjagaan

kesehatan Nabi Muhammad SAW menjadi 3 (tiga) kategori, yakni obat alami, obat Ilahi, dan gabungan diantara keduanya (departemen Agama RI, 2003: 24). Sedangkan al-Dzahabi dalam bukunya *al Thib al Nabawi* menyatakan bahwa inti pengobatan Nabi Muhammad SAW adalah keterpaduan kesehatan pada diri seseorang meliputi aspek-aspek: spiritual, psikologis, fisik, dan moral. Diantara cara pengobatan Nabi Muhammad SAW adalah **pola makan minum, menjalankan puasa, menjaga keseimbangan, minum madu, menggunakan air jernih, minum air susu murni, makan buah kurma, pencegahan, pengobatan dan olah raga.**

### 1. Pola Makan dan Minum

Sebagaimana dipahami bahwa makanan dan minuman merupakan unsur penting untuk menjaga kesehatan. Kemudian makanan dan minuman ini dalam Islam disyaratkan makanan dan minuman yang *halalan thayyiban*. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. al Baqarah: 168) yang artinya "Hai manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi". Pengertian makanan/minuman yang halal dalam hal ini harus dilihat dari 4 aspek. Yakni dari segi zat, sifat, cara memperoleh, dan akibat yang ditimbulkan bila mengonsumsinya. Kemudian pengertian thayyiban berarti makanan yang baik dan bergizi. Makanan inipun harus dilihat dari segi kebersihan, rasa, dan cara penyajiannya, cara memperoleh, dan mengonsumsinya.

Islam menjaga kebersihan makanan minuman antara lain dari cara memperolehnya. Bila cara memperolehnya dengan cara yang tidak halal seperti mencuri, merampok, korupsi, memalsu cap, memalsu tanda tangan, dan lainnya, maka cara-cara ini tidak dibenarkan dalam agama Islam.

Demikian pula keharaman makanan/minuman dapat dilihat dari jenisnya seperti bangkai, daging babi, darah, minuman keras, dan lainnya. Dalam hal ini Nabi Muhammad SAW menyatakan bahwa "Setiap tubuh yang tumbuh dari makanan/minuman yang haram, maka neraka lebih layak baginya (H.R. al Turmudzi)

Disamping itu dalam mengonsumsi makanan/minuman hendaknya sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan. Firman Allah SWT :

Artinya: Makan dan minumlah kamu sekalian dan janganlah berlebihan, sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebihan (Q.S. Al A'raf: 31)

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa pengaturan pola hidup sederhana merupakan rahasia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Resep sehat disini adalah tengah-tengah, artinya tidak berlebihan, tidak terlalu kenyang sehingga di dalam perut itu ada rongga sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk makanan/minuman dan sepertiga lagi untuk napas.

Pola makan seperti itulah yang digunakan oleh Rasulullah SAW sehingga dalam catatan sejarah Nabi SAW hanya sakit 2 (dua) kali selama hidupnya. Bahkan kepada beliau itu pernah dikirim dokter khusus untuk menjaga kesehatan beliau. Akhirnya dokter itu minta ijin pulang karena selama mengawal kesehatan Nabi SAW ternyata beliau tidak pernah sakit. Jadi dokter tadi tidak punya pekerjaan. Sampai-sampai Rasulullah SAW bersabda "Kami tidak memerlukan dokter, sebab umat Islam itu tidak makan sebelum lapar, dan bila makan tidak sampai kenyang" (H.R. ??????????). Pernyataan ini sesuai dengan hadits lain yang menyatakan "seorang mukmin itu makan dengan satu lambung dan orang kafir itu makan 7 (tujuh) lambung (H.R. al Bukhari dan Muslim)

## **2. Menjalankan Puasa**

Puasa wajib maupun sunah kecuali memiliki nilai ibadah, juga memiliki makna sosial, pendidikan, kultural, dan kesehatan. Dalam berbagai penelitian telah dibuktikan bahwa puasa dapat menyehatkan badan, terutama pada pencernaan dan kegemukan.

Orang yang puasa berarti:

- a. Memberikan kesempatan pada organ pencernaan untuk istirahat sementara
- b.. Meremajakan sel-sel tubuh yang mulai menua
- c. Mengendalikan emosi. Sebab dengan pengendalian ini akan memberikan pengaruh positif terhadap organ tubuh seperti jantung, sistem saraf, dan sistem peredaran darah
- d.. Menuju keseimbangan makan dan minum
- e. Menghindarkan diri dari kegemukan
- f.. Menyehatkan lambung
- g.. Bepengaruh positif terhadap rohani.

Dalam hal puasa ini Rasulullah bersabda :

Artinya : Berpuasalah agar kamu selian sehat" (H.R. Al Thabarani)

## **3. Menjaga Keseimbangan**

Kadang orang terlalu semangat melakukan aktivitas. Bagi mereka kerja keras mencapai keberhasilan merupakan prestasi sendiri dalam hidup. Dalam melakukan kegiatan ini kadang orang tidak memikirkan makan minum dan tidak istirahat. Saking sibuknya, lalu sering sakit perut karena makan minum tidak teratur.

Islam sebenarnya mengajarkan keseimbangan hidup antara lain dengan cara tidur cukup, istirahat cukup, makan makanan bergizi, disamping beribadah kepada Allah SWT. Keteraturan tidur dan berjaga harus dipenuhi agar terjaga kesehatannya. Dari sisi lain, Islam melarang membebani badan melebihi kemampuannya seperti begadang sepanjang malam, membiarkan perut tak terisi makanan/minuman sehari-hari.

Disamping itu perlu dipahami bahwa berlebihan dalam makan dan minum kadang mendatangkan kesengsaraan. Perut harus dijaga kesehatannya. Sebab sebagian besar penyakit itu bersarang di perut dan sekitarnya. Perut yang lemah biasanya berasal dari keturunan. Sebagai stasiun pertama, perut itulah tempat makanan dan minuman disimpan dan diproses dan kadang menimbulkan penderitaan. Oleh karena itu bila perut itu sehat, maka akan baik akibatnya pada seluruh tubuh. Sebaliknya apabila perut itu berpenyakit, maka hal ini akan mempengaruhi sistem kerja alat jasad yang lain (Ramali, 1951: 253). Kemudian berkaitan dengan perut ini, Rasulullah SAW menyatakan : "Perut itu ibarat kolam air di dalam tubuh manusia, dan disana ada pembuluh-pembuluh darah yang bersambung ke seluruh tubuh. Apabila perut itu sehat, maka kesehatan pula yang dibawa pembuluh darah ke seluruh tubuh (H.R. Abu Hurairah).

Penjagaan perut ini, besar pengaruhnya terhadap kesehatan dan keselamatan secara rohani dan jasmani. Sampai-sampai Nabi Muhammad SAW menyatakan bahwa "Ilmu dan akal tidak mungkin pada perut besar yang dipadati dengan makanan (Karim, 1938 dalam Ramali 1951). Menguakan hadits ini 'Umar ibn Alhatab r.a. menyatakan : "Kuasai dan kendalikan nafsu perut besarmu, karena perut itu dapat merusak jasad dan mendatangkan penyakit yang menya-nyiakan shalat (Ramali, 1951).

\*) Kepala Perpustakaan UMY

\*\*) Ahli Gizi lulusan FK UGM, bekerja di RS YIH Yogyakarta