

"Dua nikmat yang sering kali manusia tertipu oleh keduanya, yaitu kesehatan dan waktu luang." (HR Bukhari)



REVOLUSI HIDUP SEHAT *ala* RASULULLAH



*Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan dan
Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*

— MOHAMMAD TAKDIR ILAHI —

**REVOLUSI
HIDUP
SEHAT**

ala

RASULULLAH

REVOLUSI HIDUP SEHAT *ala* RASULULLAH



Menyingkap
Kebiasaan-Kebiasaan
& Gaya Hidup Rasulullah
yang Sehat

MOHAMMAD TAKDIR ILAHI



REVOLUSI HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH
Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat

Mohammad Takdir Ilahi

Editor: Nurhid
Proofreader: Aziz Safa
Desain Cover: Anto
Desain Isi: Joko P.

Diterbitkan Oleh:

KATAHATI

Jl. Anggrek 126 Sambilegi, Maguwoharjo,
Depok, Sleman, Yogyakarta 55282
Telp./Fax.: (0274) 488132
E-mail: arruzzwacana@yahoo.com

ISBN: 978-602-1579-26-8
Cetakan I, 2015

Didistribusikan oleh:

AR-RUZZ MEDIA

Telp./Fax.: (0274) 4332044
E-mail: marketingarruzz@yahoo.co.id

Perwakilan:

Jakarta: Telp./Fax.: (021) 7816218
Malang: Telp./Fax.: (0341) 560988

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Mohammad Takdir Ilahi

Revolusi Hidup Sehat *ala* Rasulullah: Menyingkap Kebiasaan-
Kebiasaan & Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat/Mohammad Takdir
Ilahi-Yogyakarta: Katahati, 2015
292 hlm, 14 X 21 cm
ISBN: 978-602-1579-26-8

1. Kesehatan

I. Judul

II. Mohammad Takdir Ilahi





PENGANTAR PENERBIT

Setiap orang tentu berharap mempunyai kesehatan yang baik. Sementara bagi seorang Muslim, mempunyai kondisi kesehatan yang baik tak hanya menunjang aktivitas sehari-hari, namun lebih dari itu. Dengan kondisi kesehatan yang baik akan menunjang dalam melaksanakan ibadah kepada Allah. Dengan kata lain, jika tubuh kita sehat, kita akan dapat melaksanakan ibadah-ibadah kepada Allah dengan maksimal. Sebaliknya, jika tubuh kita dalam keadaan kurang sehat, tentu ibadah-ibadah kita menjadi tidak maksimal. Tentu saja, kesehatan di sini tidak hanya meliputi kesehatan jasmani, tetapi juga kesehatan ruhani.

Jika masing-masing individu memerhatikan kesehatannya dengan baik, terbentuklah masyarakat yang mempunyai kondisi kesehatan yang baik pula. Jika kondisi ini dapat tercapai, cita-cita menjadi negeri dengan rakyat yang sehat akan dapat terwujud. Lalu, sebagai seorang Muslim, kepada siapakah kita

berguru? Tak lain dan tak bukan, kita dapat berguru kepada Nabiyyullah, Muhammad Saw.

Sosok Nabi Muhammad Saw. yang kita kenal melalui sirahnya adalah seorang manusia yang dianugerahi nikmat sehat yang sangat luar biasa. Sebab, di dalam riwayat, beliau hanya sakit dua kali. Padahal, aktivitas beliau sebagai pemimpin umat, tidaklah ringan. Salah satu contoh tip beliau yang sangat terkenal adalah agar kita mengingat bahwa perut harus diisi dengan tiga hal dengan seimbang. Ketiga hal tersebut adalah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sepertiga sisanya untuk udara. Contoh tersebut adalah salah satu pesan beliau dan tentu masih banyak pesan-pesan beliau. Lalu, apa sajakah pesan-pesan beliau yang lainnya? Buku ini mengupasnya untuk Anda. Masing-masing aspek dijelaskan dengan rinci sehingga membantu Anda memahaminya. Selamat membaca, semoga bermanfaat.

Redaksi





PENGANTAR PENULIS

Setiap orang bisa dipastikan mendambakan kesehatan secara optimal dalam menjalani kehidupan ini. Orang yang mendamba hidup dalam kondisi sehat, baik fisik maupun mental, adalah orang-orang yang berupaya mensyukuri nikmat Allah ini dengan penuh totalitas tanpa mengabaikan anjuran Nabi Muhammad Saw. yang dikenal sebagai manusia paling sehat di dunia ini.

Nikmat sehat adalah anugerah Allah yang sangat besar bagi manusia di dunia. Sebab, ia menentukan terhadap semua aktivitas baik yang berkaitan dengan masalah ubudiyah maupun muamalah. Nikmat kesehatan menurut Rasulullah adalah satu di antara nikmat yang sering terlupakan, bahkan diabaikan oleh umat. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, yaitu “Dua nikmat yang sering kali manusia tertipu oleh keduanya, yaitu kesehatan dan waktu luang” (HR Bukhari No. 6412).

Nikmat sehat dalam kehidupan ini menempati posisi penting, karena Allah sangat mencintai hamba-Nya yang sehat atau selalu tampil prima dalam beribadah kepada Allah. Bahkan, nikmat kesehatan merupakan nikmat yang kali pertama akan ditanyakan langsung kepada hamba-Nya di hari kiamat kelak. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan adalah bagian dari ajaran agama yang mesti dipelihara dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab. Di sini ajaran tentang kesehatan telah tertanam dalam diri Nabi Muhammad Saw. yang juga membawa misi untuk mencipta peradaban yang sehat di dunia ini.

Maka, sangat wajar apabila manusia di dunia ini meneladani apa yang pernah dipraktikkan Nabi Muhammad Saw. ketika masa hidupnya. Dalam diri Nabi Muhammad Saw. tertanam sebuah terapi yang bisa dijalankan oleh setiap umat untuk menjaga pola hidup sehat secara optimal. Apalagi Nabi Muhammad Saw. merupakan sosok manusia yang dianugerahi nikmat sehat yang sangat luar biasa karena sepanjang hidupnya, beliau hanya sakit dua kali. Tidak heran bila beliau dikenal sebagai manusia paling sehat di muka bumi.

Apabila ada pernyataan bahwa Rasulullah adalah manusia paling sehat di muka bumi, hal itu bisa diterima tanpa harus ada pertentangan. Ini karena kesehatan bukan masalah siapa yang paling kuat atau memiliki daya tahan luar biasa dalam menjalani kehidupan ini, melainkan bagaimana Anda mengikuti saja apa yang pernah dicontohkan dan dipraktikkan Rasulullah selama hidupnya sehingga sangat jarang terkena penyakit atau sampai

sakit sekalipun. Sikap Anda terhadap fakta Rasulullah yang jarang sakit bisa menjadi cermin untuk mengubah paradigma atau pola hidup Anda yang sangat tergantung pada pengobatan, karena beliau sendiri sangat menekankan bahwa pencegahan lebih baik dari pengobatan.

Sebagai umat yang taat pada anjuran Rasulullah, kita semua perlu memerhatikan pola hidup sehat agar bisa menunjang terhadap aktivitas ibadah yang dijalankan selama menjalani kehidupan di dunia ini. Apalagi pada zaman globalisasi yang semakin canggih, perhatian terhadap nikmat sehat sangat penting seiring dengan semakin bertambahnya aktivitas sehari-hari yang membutuhkan kekuatan fisik untuk menopangnya. Tentu saja apabila Anda hidup dengan pola yang sehat, secara otomatis bisa menunjang terhadap tercapainya peningkatan kreativitas dalam menjalankan tugas kekhilafahan di muka bumi ini.

Penulis sangat bersyukur kepada Allah Swt. karena berkat taufik dan hidayah-Nya, proses penyusunan buku ini bisa rampung. Proses penyusunan buku ini bukan tidak ada hambatan, melainkan penuh dengan liku-liku yang membuat penulis harus bekerja keras untuk menyeleksi data-data yang sesuai dengan tema kesehatan. Sebagai bagian dari revolusi hidup sehat, penyelesaian buku ini sedikit banyak membutuhkan pengorbanan waktu, tenaga, pikiran dan juga biaya, baik dari pihak penulis sendiri maupun dari pihak yang telah membantu kelancaran petualangan intelektual ini.

Proses penyelesaian buku ini tentu saja memperoleh dukungan dari berbagai pihak, berupa masukan, bimbingan, dan semangat yang berlipat ganda. Ungkapan takzim dan terima kasih yang tak terhingga kepada ayah dan ibu penulis, yang setiap malam tidak pernah lepas memanjatkan doa demi kesuksesan pendidikan penulis pribadi. Tidak ada balasan apa pun yang bisa penulis persembahkan untuk keringat, air mata, dan perjuangan mereka berdua, selain doa kepada Allah Swt. mudah-mudahan mendapatkan balasan yang setimpal.

Tak lupa pula kepada kakak-kakak penulis, yaitu Innasiyah, Kholis, Hamdi, Zainuddin, Fairuzah dan kepada keponakan, Lutfiyatul Laily dan Ahmad Ainur Ridho Ilahi. Rasa hormat juga penulis sampaikan kepada mertua yang juga banyak memberikan dukungan, baik moril maupun materiil. Dan juga tidak lupa untuk adik ipar penulis, yaitu Desy Umami dan Irzam Syahputra.

Selain itu, teman-teman seperjuangan ketika masih belajar di Perbandingan Agama, yang turut serta memberikan kenangan yang tak terlupakan. Penulis sangat bangga dengan kesetiakawanan mereka sehingga menjadi motivator yang tak terduga dalam pengembangan kreativitas penulis. Di luar teman kelas, penulis juga menghaturkan terima kasih kepada sahabat-sahabat Korp Gajah Mada 07 atas segala kesetiaan menjadi mitra dalam banyak aktivitas. Penulis yakin bahwa kebersamaan kalian di dunia pergerakan PMII takkan pernah terlupakan dan menjadi sejarah dalam karier penulis selanjutnya. Tak lupa kepada teman-teman di Program Pascasarjana UIN

Sunan Kalijaga (SARK) yang telah memberikan sumbangsih pemikiran dalam perjalanan intelektual penulis. Demikian juga kepada teman-teman Ikatan Alumni Annuqayah (IAA) Yogya yang dengan ketulusan dan kesetiaan menemani hari-hari penulis dalam mengarungi pahit getirnya kehidupan di kota pendidikan ini.

Spesial kepada istri penulis tercinta, yaitu Siska Sulistia Ulfa sebagai sosok perempuan tegar dan sabar yang menjadi motivator ulung dalam membangkitkan semangat penulis dalam menyelesaikan karya ini. Kesetiaan dan ketulusan mendampingi penulis adalah cerminan prestasi gemilang dalam merajut mahligai rumah tangga yang diberkati Tuhan.

Terakhir, karya ini juga dipersembahkan kepada buah hati penulis, yaitu Haidar Al-Mairie Tsaqib yang baru belajar merangkak ketika buku ini ditulis. Penulis sangat bahagia menyambut buah hati pertama yang memberi semangat baru untuk selalu belajar bagaimana menyayangi anugerah Tuhan yang sangat luar biasa ini. Kehadiranmu sungguh membawa suasana hati baru yang membahagiakan meskipun penulis sendiri tidak selalu berada di sampingnya setiap saat karena harus bolak-balik antara Jogja dan Madura.

Pada akhirnya, penulis menyadari bahwa materi dalam buku ini belum bisa dikatakan sempurna dan sesuai dengan keinginan pembaca. Penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik yang bersifat konstruktif bagi perbaikan buku ini berdasarkan pengalaman, pengetahuan, dan saran dari pembaca. Akhirnya, penulis mengharapkan doa dari siapa saja,

untuk langkah “*belajar*” selanjutnya, semoga banyak yang bisa disumbangkan untuk agama, bangsa dan negeri ini; Indonesia tercinta.

Penulis,

Mohammad Takdir Ilahi





DAFTAR ISI

PENGANTAR PENERBIT	5
PENGANTAR PENULIS	7
DAFTAR ISI	13
 BAB I REVOLUSI HIDUP SEHAT	 17
 BAB II KONSEP HIDUP SEHAT	 25
A. Konseptualisasi Sehat	25
B. Aspek-Aspek Apa Saja dalam Kesehatan?	29
1. Kesehatan Fisik	29
2. Kesehatan Mental.....	36
3. Kesehatan Masyarakat	65
4. Kesehatan Sosial	72
5. Kesehatan Keluarga	74
6. Kesehatan Ekonomi	91

7. Kesehatan Spiritual/Kematangan Beragama	92
C. Apa Faktor yang Memengaruhi Kesehatan?	95
1. Faktor Lingkungan.....	97
2. Faktor Perilaku	102
3. Faktor Pelayanan Kesehatan	106
4. Pentingnya Tenaga Kesehatan	114
5. Faktor Genetik/Keturunan.....	119

BAB III PENTINGNYA KESEHATAN

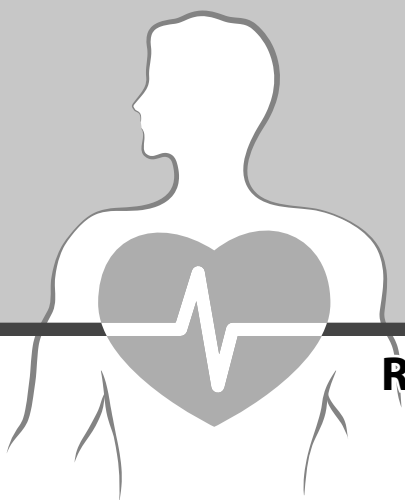
DALAM ISLAM	121
A. Term Kesehatan dalam Islam	121
1. Term al-Quwwah	124
2. Al-Maradh	126
3. As-Syifa'	127
B. Mengapa Kesehatan Urgen dalam Islam?	128
1. Rahmat dan Nikmat Allah	129
2. Mempermudah dalam Menjalankan Ibadah	132
3. Pengetahuan dan Perhatian Muslim tentang Ilmu Kesehatan Minim	133
4. Perintah Agama.....	136
C. Ajaran Islam tentang Kesehatan	138
1. Mengonsumsi Makanan Halal dan Bergizi.....	141
2. Urgensi Olahraga bagi Kesehatan Tubuh	147

BAB IV	HUBUNGAN ANTARA IBADAH	
	DAN KESEHATAN	165
A.	Shalat dan Kesehatan	171
I.	Pengertian Shalat.....	172
II.	Psikologi Shalat	176
III.	Filosofi Gerakan-Gerakan dalam Shalat	179
IV.	Aspek Meditasi dalam Shalat.....	192
V.	Aspek Relaksasi Otot.....	194
B.	Puasa dan Kesehatan	195
1.	Terapi Puasa bagi Kesehatan Jasmani	196
2.	Terapi Puasa bagi Kesehatan Ruhani	202
3.	Terapi Puasa bagi Kesehatan Sosial.	212
C.	Zakat dan Kesehatan.....	215
D.	Haji dan Kesehatan.....	217
1.	Terapi Haji bagi Kesehatan Jasmani	225
2.	Terapi Haji bagi Kesehatan Ruhani	229
3.	Terapi Haji bagi Kesehatan Sosial...	233
BAB V	RAHASIA HIDUP SEHAT	
	RASULULLAH.....	243
A.	Tidur secara Teratur	247
1.	Memelihara Fungsi Saluran Pernapasan	251
2.	Menjaga Keseimbangan Jantung	252
3.	Menjaga Kesehatan Paru-Paru.....	253
B.	Selalu Bangun Pagi Sebelum Subuh	253

C. Menjaga Pola Makan	258
1. Tidak Berlebih-Lebihan	258
2. Cuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan	263
3. Tenang dan Tidak Terburu-Buru....	264
4. Duduk Lurus atau Tegak Ketika Makan.....	264
D. Aktif Menjaga Kebersihan.....	266
E. Gemar Berjalan Kaki atau Lari-Lari Kecil	271
F. Selalu Bersikap Optimistis	274
G. Tidak Pernah Marah	277

DAFTAR PUSTAKA.....	283
----------------------------	------------

BIOGRAFI PENULIS.....	289
------------------------------	------------



BAB I

REVOLUSI HIDUP SEHAT

Di tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan perkembangan teknologi modern yang super canggih, kehidupan manusia semakin sejahtera dan bahagia menikmati kemewahan dunia yang tidak terbatas. Di balik kemajuan itu, manusia modern sekarang seolah terbuai dengan kenikmatan duniawi yang menawarkan beragam fasilitas dan sarana hidup yang serbacanggih. Namun, terkadang kenikmatan yang dirasakan sering kali tidak sesuai dengan harapan, karena berbagai macam penyakit yang menjangkiti tubuh. Alhasil, kemewahan duniawi yang dirasakan tidak memberikan jaminan akan terlepas beragam penyakit yang setiap saat akan selalu menghantui.

Buktinya, banyak sekali orang-orang yang hidup sejahtera dan berkecukupan terserang penyakit yang sangat ganas sehingga memberikan tekanan psikologis bagi perjalanan

hidupnya. Anda semua pasti tahu bahwa kemewahan dunia tidak lantas memberikan jaminan bahwa Anda akan terlepas dari penyakit dan kesehatan tubuh Anda akan selalu tampil prima. Kenyataan di lapangan, penyakit banyak menjangkiti orang-orang yang hidup dalam gemerlapnya harta dan kehidupan yang serbamewah karena bisa menikmati semua aneka makanan yang dikendaki.

Namun, tidak berarti pula bahwa orang-orang yang hidup dalam kondisi miskin akan terlepas dari penyakit yang dapat mengganggu kesehatan. Semuanya tergantung pada kecerdasan Anda dalam mengatur pola hidup sehat yang setiap hari pasti akan menghadapi beragam tantangan. Ini karena penyakit yang datang kepada Anda bukan karena faktor miskin atau kaya, melainkan tergantung pada kecerdasan Anda dalam memelihara tubuh dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran. Di tengah beragam penyakit yang selalu menyertai lingkungan, kesadaran dalam mengatur pola hidup sehat menjadi sangat penting.

Di sinilah pentingnya Anda mengubah *mindset* atau pola pikir tentang cara hidup sehat yang sesuai dengan anjuran medis maupun keteladanan terhadap cara hidup Nabi dalam menjaga pola makan. Sudah saatnya Anda menyadari bahwa hidup sehat bukan saja menjadi kebutuhan utama dalam menjalankan segala aktivitas, melainkan juga telah menjadi bagian penting dari ajaran agama yang sangat memerhatikan kesehatan. Revolusi hidup sehat seolah menjadi keniscayaan di tengah apatisme atau sikap masa bodoh akan pentingnya menjaga stamina agar tetap

tampil prima dalam menjalankan setiap tugas dan tanggung jawab sebagai khalifah di muka bumi.

Revolusi hidup sehat merupakan sekumpulan perilaku yang Anda praktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu mendorong dirinya sendiri untuk mencapai derajat kesehatan yang Anda harapkan. Peningkatan diri Anda untuk mencapai derajat kesehatan tidak saja menjadi realitas hidup yang harus Anda jalani, tetapi sudah mengarah pada tanggung jawab Anda terhadap anugerah Allah yang sangat besar dalam memberikan kenikmatan hidup di dunia.

Sudah saatnya Anda berpikir maju untuk menjadikan aspek kesehatan sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi dalam berbagai sektor kehidupan. Ini karena, perubahan pola pikir tentang mahalnnya harga sebuah kesehatan masih menjadi pekerjaan rumah bagi Anda untuk memperkuat daya ledak dalam mengampanyekan “hidup sehat”. Dalam merevolusi gaya hidup sehat untuk menjadi lebih prima, sebenarnya tidak sulit sebagaimana yang dibayangkan, yang penting Anda tahu bagaimana cara dan langkah apa yang harus dilakukan. Jika Anda menyadari betul bahwa pola hidup Anda harus diubah, mulai dari pola makan, tidur teratur, sampai pada rajin berolahraga, dari sekarang Anda perlu meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk yang menghambat perkembangan jasmani dan ruhani Anda.

Lalu, mengapa Anda harus melakukan revolusi terhadap pola hidup Anda? Revolusi pola hidup bukan sekadar terletak



pada keharusan mengatur pola makan yang tidak teratur, melainkan juga berkaitan dengan masalah gaya hidup Anda dalam menjalani berbagai aktivitas yang membutuhkan tenaga dan pikiran yang prima. Jika Anda mampu mengubah gaya hidup Anda menjadi lebih baik maka Anda bisa menikmati kesehatan sebagai sebuah anugerah Allah yang sangat luar biasa. Revolusi gaya hidup adalah membuat gaya hidup yang dijalani ini menjadi lebih baik dan meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk.

Kebiasaan-kebiasaan yang sehat tentu saja akan membawa kebaikan bagi kesehatan tubuh Anda, baik jasmani maupun ruhani. Bagi Anda yang ingin menjalani hidup sehat, Anda perlu memulai sejak dini untuk selalu bersikap peduli terhadap apa yang ada dalam diri Anda. Dalam kehidupan sehari-hari, Anda mungkin masih ingat tentang *idiom* yang cukup terkenal, yaitu *sound mind in a sound body* (di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat). Ungkapan ini mencerminkan sebuah penghayatan tentang pentingnya menjaga gaya hidup agar jiwa Anda juga mengalami stabilitas tanpa munculnya sindrom *chaos* dalam setiap pikiran dan batin Anda.

Perlu Anda ketahui bahwa untuk mendapatkan jiwa yang sehat, harus dimulai dengan tubuh yang prima terlebih dahulu sehingga menghasilkan keseimbangan tubuh yang optimal. Artinya, dalam rangka merevolusi mental atau jiwa yang ada dalam diri Anda, harus dimulai dengan merevolusi gaya hidup Anda untuk menjadi lebih sehat terlebih dahulu. Hal ini menjadi syarat utama yang perlu Anda lakukan demi

sebuah impian untuk bisa hidup sehat baik jasmani maupun ruhani.

Mulai sejak dini Anda perlu menanamkan keyakinan bahwa Anda akan senantiasa mengubah pola dan gaya hidup Anda yang tidak baik dan berusaha untuk belajar menjalani hidup dengan penuh kedisiplinan dan keteraturan. Bagi Anda yang sudah terbiasa menjalani hidup dengan disiplin dan teratur, Anda pasti merasakan sebuah kenikmatan hidup yang tidak pernah dirasakan sebelumnya. Anda juga jangan pernah merasa bahwa untuk merevolusi gaya hidup itu sulit, karena malah sebaliknya bahwa menjalani gaya hidup yang sehat itu sangat mudah dan sangat menyenangkan. Apalagi jika Anda menjalaninya dengan penuh kelapangan sehingga semakin mempermudah jalan dan impian Anda untuk selalu sehat setiap hari.

Yakinlah bahwa memelihara kesehatan tubuh bukan hanya penting untuk mencapai tingkat keseimbangan dalam hidup, tetapi juga sebagai bagian dari kewajiban Anda dalam memelihara lima komponen penting dalam ajaran agama, yakni memelihara agama, keturunan, jiwa, akal, dan harta. Kewajiban dalam memelihara tubuh Anda merupakan bagian dari suatu keseimbangan yang harus dijalani agar dapat menjalankan segala aktivitas. Semua sistem yang ada di dalam tubuh, mulai dari sistem pencernaan, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dan lainnya menjalani fungsi mereka yang saling terkait satu dengan yang lain dalam simfoni indah karya sang pencipta.

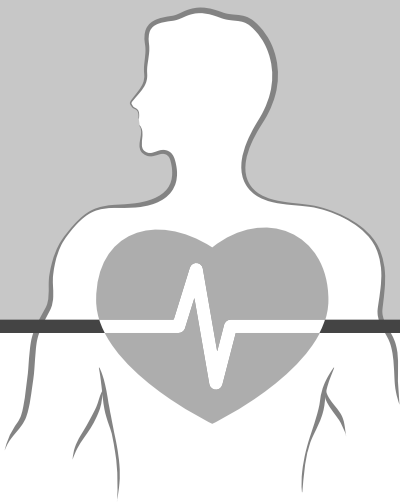
Kini bagaimana caranya Anda menjaga keseimbangan agar tubuh Anda senantiasa menjadi sehat. Sering kali Anda memandang remeh arti penting kesehatan yang dalam agama Islam sangat ditekankan untuk menjaga pola hidup agar terhindar dari segala macam penyakit. Sikap tak acuh terhadap arti penting kesehatan membuat Anda melupakan cara-cara hidup yang sesuai dengan anjuran medis atau pola hidup yang pernah dijalani Nabi Muhammad sebagai inspirasi teladan dalam menjaga kesehatan.

Sebagai hamba Allah, setiap diri Anda membutuhkan pola hidup sehat agar bisa menunjang segala aktivitas yang akan Anda lakukan, termasuk dalam menjalankan ibadah atau mencari nafkah bagi keluarga. Apalagi manusia diciptakan di dunia ini untuk menjadi khalifah dan beribadah kepada Allah sehingga membutuhkan stamina yang prima dalam menjalankan perintah-Nya. Maka, kedua fungsi tersebut tidak akan bisa terlaksana dengan baik, tanpa adanya kesehatan yang dimiliki oleh setiap manusia. Dengan begitu, setiap insan yang menjalankan proses kekhalifahan, dituntut untuk selalu dalam kondisi sehat dengan menjaga pola hidup dan makanan yang dikonsumsi.

Melihat pentingnya kesehatan tersebut, Islam memiliki pandangan tersendiri tentang kewajiban umatnya untuk tidak mengabaikan hak-hak tubuh yang membutuhkan pola hidup sehat. Al-Quran dan hadis yang merupakan pedoman hidup (*way of life*) bagi orang-orang yang beriman ternyata banyak menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, baik

itu berupa perintah, anjuran, ataupun larangan. Banyaknya penjelasan yang terdapat dalam kedua pedoman hidup ini seolah-olah menunjukkan bahwa betapa pentingnya sebuah arti kesehatan bagi seorang manusia sehingga memperoleh perhatian yang sama seperti halnya dalam menjalankan ibadah kepada Allah.

Dalam buku ini, Anda akan disuguhkan pandangan tentang arti penting kesehatan dalam Islam sebagai bagian dari anjuran Nabi yang tidak pernah mengabaikan pola hidup sehat sejak kecil sampai beliau dipanggil menghadap Allah. Maka, buku ini berupaya mengurai cara hidup sehat ala Nabi yang menjadi teladan setiap umat manusia untuk selalu menjaga stamina dan kebugaran tubuh ketika melaksanakan perintah Allah atau sedang menjalankan muamalah yang juga menjadi bagian dari perintah agama. Dengan mengetahui pola hidup Nabi yang selalu memerhatikan kesehatan, Anda senantiasa diberi kekuatan lahir dan batin untuk memulai hidup secara sehat tanpa ada tekanan dari siapa pun.



BAB II

KONSEP HIDUP SEHAT

A. Konseptualisasi Sehat

Tibalah saatnya Anda akan disuguhkan suatu penjelasan tentang konsep sehat yang menjadi salah satu karunia Allah yang sangat menentukan bagi kehidupan umat manusia. Sehat merupakan sebuah anugerah Allah yang paling berharga dalam sejarah kehidupan manusia, karena ia menentukan terhadap semua aktivitas baik yang bernilai ibadah atau masalah kemanusiaan. Kendati merupakan anugerah yang paling berharga, sehat termasuk di antara dua hal penting yang sering terlupakan oleh manusia. Nikmat sehat baru bisa dirasakan apabila seseorang mengalami sakit. Ketika Anda sedang sakit, Anda akan merasakan betapa nikmatnya kesehatan yang sangat berharga bagi kelancaran ibadah yang Anda kerjakan.

Secara sederhana, konsep sehat adalah berbicara tentang suatu keadaan di mana tubuh manusia dapat menjalankan



fungsinya dengan optimal tanpa ada perasaan sakit atau keluhan yang dapat memengaruhi gerakan tubuh dan organ penting lainnya. Sehat biasanya diartikan sebagai suatu keadaan yang baik atau selaras bagi seluruh anggota tubuh dan dapat menjalankan fungsinya pula dengan penuh totalitas. Sehat adalah terbebasnya manusia dari segala macam penyakit atau terlepas dari hilangnya perbuatan tercela, baik dari aspek jiwa, ekonomi, budaya, dan politik sekalipun.

Sementara penyakit (*disease*) bisa diartikan sebagai gangguan fungsi fisiologis suatu organisme karena infeksi atau tekanan dari lingkungan yang bersifat objektif. Adapun sakit (*illness*) adalah penilaian individu terhadap pengalaman menderita suatu penyakit dan bersifat subjektif. Gejala subjektif ditandai dengan perasaan yang tidak enak atau merasakan sesuatu yang mengganggu salah satu organ tubuh manusia. Antara sehat dan sakit adalah dua sisi yang saling berkaitan satu sama lain. Jika Anda hidup sehat, berarti Anda terbebas dari penyakit dan terhindar dari rasa sakit yang bisa menghambat aktivitas Anda dalam beribadah atau mencari nafkah.

Konsep sehat memang sangat terkait dengan terbebasnya manusia dari segala macam penyakit, baik sehat secara fisik maupun mental. Kesehatan merupakan kebutuhan setiap individu, baik orang yang sakit maupun yang sehat atau kebutuhan setiap manusia apa pun status dan kedudukannya. Ketika sehat menjadi kebutuhan, setiap diri Anda akan melakukan segala usaha untuk tetap tampil prima dalam segala aktivitas kehidupan. Namun, ketika kesehatan terganggu,

orang sakit membutuhkan penyembuhan (kuratif) dan orang sehat membutuhkan upaya promotif (peningkatan), preventif (pencegahan), rehabilitatif (perbaikan), serta konservatif (pemeliharaan). Dari sini, seluruh aktivitas kehidupan sangat berhubungan dengan kesehatan yang menjadi karunia Tuhan paling berharga.

Meskipun makna kesehatan cakupannya sangat luas, ia tetap merupakan persoalan universal dan kebutuhan mendasar bagi kehidupan umat manusia. Sebagai sebuah persoalan universal, kesehatan menjadi bagian penting dari tercapainya hajat hidup orang banyak yang membutuhkan tenaga prima dan memiliki daya tahan untuk menjalankan tugas-tugas kemanusiaan. Tidak heran bila kesehatan menjadi hak asasi manusia dan merupakan salah satu unsur utama kesejahteraan, sebagaimana ungkapan bahwa kesehatan bukanlah segala-galanya, tetapi tanpa kesehatan segalanya tidak berarti apa-apa. Maka, perlu ada keseimbangan antara kesehatan dan kemampuan melaksanakan perintah dari agama dan kemanusiaan.

Anda bisa memahami bahwa makna kesehatan begitu sangat penting bagi kehidupan sehingga ia menempati posisi strategis dalam mendayagunakan segala tenaga dan pikiran untuk mencapai tingkat kesehatan yang sempurna sebagaimana yang Anda impikan. Jika Anda mengacu pada pandangan WHO, kesehatan memiliki makna dan dimensi yang luas sesuai juga dengan Undang-Undang Kesehatan, yaitu keadaan sehat yang meliputi aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial serta

dapat produktif secara sosial maupun ekonomis. Cakupan makna kesehatan ini secara transparan dapat memengaruhi segala aktivitas yang hendak Anda lakukan dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan ini.

Pemaknaan kesehatan yang Anda pahami tidak hanya mencakup masalah kebugaran tubuh melalui makanan bergizi atau rajin berolahraga setiap hari. Hal ini mencerminkan bahwa derajat kesehatan seseorang tidak sekadar dinilai dari fisik dan mental semata, namun juga dinilai berdasarkan produktivitas sosial atau ekonomi. Kesehatan mental (jiwa) mencakup komponen pikiran, emosional, dan spiritual atau segala sesuatu yang ada dalam jiwa Anda. Sementara secara spiritual, sehat tecermin dari praktik keagamaan, kepercayaan, dan perbuatan yang baik sesuai norma dalam masyarakat. Jika Anda tidak melanggar norma atau menghindari penyimpangan dalam setiap praktik keagamaan, Anda bisa dikatakan sehat secara spiritual.

Di sini penting bagi Anda untuk mengetahui secara langsung aspek kesehatan yang berkaitan langsung dengan kesehatan jasmani dan kesehatan ruhani. Dari berbagai pengertian tentang kesehatan sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan jasmani adalah baiknya keadaan seluruh anggota dalam menjalankan fungsinya. Sementara itu, yang dimaksud dengan kesehatan ruhani atau kesehatan mental, yaitu keadaan seseorang yang terhindar dari gangguan-gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala jiwa (*psychose*). Pengertian sehat

sesuai dengan UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, yakni keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, budaya, dan ekonomis.

B. Aspek-Aspek Apa Saja dalam Kesehatan?

Setelah Anda mencermati secara saksama terkait dengan konsep hidup sehat, pada pembahasan kali ini Anda akan disuguhkan suatu pemaparan penting tentang aspek-aspek yang terkait dengan dimensi kesehatan secara umum (Soekidjo Notoatmodjo, 2003). Dengan mengetahui aspek-aspek kesehatan, Anda akan memperoleh suatu pemahaman tentang ruang lingkup kajian yang berkaitan langsung dengan permasalahan hidup yang menimpa setiap umat manusia. Di sini Anda tidak akan terjebak dengan pernyataan bahwa kesehatan terkesan hanya berkaitan dengan permasalahan fisik, namun memiliki cakupan yang sangat luas, termasuk masalah kesehatan mental atau jiwa.

1. Kesehatan Fisik

Apa kesehatan fisik itu? Pertanyaan ini sering Anda temukan dalam berbagai kesempatan ketika Anda memeriksakan diri ke rumah sakit atau puskesmas di lingkungan sekitar Anda. Kesehatan fisik atau jasmani adalah tercapainya kebugaran dari seluruh organ tubuh tanpa ada perasaan sakit atau keluhan yang membuat Anda tidak bisa berjalan atau melakukan aktivitas di luar rumah Anda. Kesehatan fisik atau jasmani terwujud apabila seseorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak



adanya keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Artinya, semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan apa pun, karena memiliki kekuatan dan daya tahan yang prima dalam melakukan aktivitas tertentu.

Sebagai dari aspek kesehatan, fisik atau jasmani memang sangat cepat diamati ketika Anda ingin memeriksakan diri ke rumah sakit terkait dengan keluhan atau rasa sakit dalam tubuh Anda. Ketika Anda mengalami sakit, perasaan yang muncul adalah ketidakmampuan mengoperasionalkan anggota tubuh secara sempurna dan memberikan daya tahan yang luar biasa dalam mengerjakan sesuatu. Tidak heran bila kesehatan fisik merupakan komponen penting yang harus dijaga oleh setiap orang karena menyangkut permasalahan kebugaran atau daya tahan tubuh. Kesehatan fisik hampir sama dengan pengertian tercapainya kebugaran jasmani, yakni kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Jika Anda merasa kesehatan fisik Anda prima dan tidak ada keluhan apa pun, tubuh Anda boleh dibilang mencapai tingkat kebugaran yang luar biasa meskipun melakukan aktivitas yang membutuhkan daya dan kekuatan yang besar. Ketika Anda mencapai tingkat kebugaran, Anda juga akan mampu melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat. Di sinilah kesehatan jasmani menjadi aspek yang sangat penting dalam mencapai kebugaran yang

menyeluruh (*total fitness*) dan memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak dan tidak terlalu memberatkan.

Sebagai komponen penting dari kesehatan fisik, kebugaran tubuh Anda merupakan langkah awal dalam menjaga keseimbangan dan daya tahan dari segala macam penyakit. Komponen penting yang perlu Anda ketahui dari kebugaran fisik atau jasmani adalah berkaitan dengan kemampuan otot, tulang, dan bagian lemak. Di situ terdapat fungsi organ yang berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan. Kemampuan otot atau tulang Anda bisa menjadi cerminan bahwa daya tahan tubuh Anda akan mampu menopang segala kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan yang terdapat dalam bagian tubuh Anda sehingga ketika Anda mengalami gejala keletihan yang cukup akut, kekebalan atau daya tahan tubuh Anda perlu dipertanyakan (Raje Airey, 2005).

Bila Anda mencermati kekuatan fisik teman Anda, di situ terdapat perbedaan yang cukup menonjol berkaitan dengan kebugaran atau masalah stamina yang masing-masing orang memiliki daya tahan yang tidak sama. Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Contohnya, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, ia harus memiliki kekuatan otot, *anaerobic power*, daya tahan,

dan sebagainya yang lebih baik daripada seorang pekerja kantor. Pekerja kantor tidak banyak mengurus tenaga, ia hanya membutuhkan buku-buku dari meja ke rak buku atau menekan tombol keyboard komputer.

Dari sini Anda memperoleh suatu penjelasan bahwa tingkat kebugaran setiap orang sangat tergantung pada kedisiplinan dan keteraturan dalam menjalankan pola hidup sehat. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh sejauh mana Anda mengoptimalkan tubuh agar selalu bergerak, misalnya dengan jalan-jalan santai atau senam. Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen. Artinya, segala hal yang menyangkut kekuatan fisik pasti membutuhkan daya tahan yang lebih besar sehingga tidak mengganggu terhadap organ tubuh Anda.

Ketika Anda melakukan latihan fisik terkait dengan daya tahan tubuh Anda, Anda perlu memerhatikan stamina Anda, apakah memiliki kemampuan menyerap kalori dengan baik atau tidak. Pada saat bersamaan, Anda juga perlu melatih jantung, peredaran darah, dan paru-paru (alat pernapasan) agar giat bekerja untuk menyalurkan oksigen ke bagian-bagian tubuh yang aktif. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Perubahan-perubahan tersebut dinamakan “efek

latihan” yang dapat memompa daya tahan tubuh Anda menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan fisik selalu memberikan dampak pada kelancaran aktivitas Anda. Jika Anda mengalami masalah pada kebugaran jasmani, Anda dituntut untuk mengikuti pola, aturan, dan hal-hal yang harus dilaksanakan seseorang dalam rangka mencapai derajat kesehatan. Untuk dapat hidup sehat secara jasmani, hal pertama yang harus Anda perhatikan adalah menilik secara fisik bagian dari tubuh Anda yang berkontribusi menyumbang masalah penyakit. Tahukah Anda bahwa perut merupakan sumber dari berbagai penyakit? Sebagai sumber penyakit, Anda tidak boleh mengabaikan kesehatan perut atau mulut agar selalu dijaga kebersihannya.

Setiap diri Anda mungkin setuju bahwa perut sebagai sumber penyakit, karena di situlah tempat Anda mencerna dan mengoptimalkan pencernaan dengan baik. Perut berawal dari mulut, dan mulut akan terpulang pada pola makan dan kebiasaan Anda memakan makanan. Pola untuk meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah dengan mengatur pola makan Anda. Atur dan kontrollah makanan-makanan yang masuk ke dalam mulut Anda. Jangan sembarangan dan jangan berlebihan. Jika Anda masih sembarangan, niscaya daya tahan tubuh Anda akan semakin berkurang. Apa pun makanan yang Anda konsumsi, meski tadinya adalah makanan sehat dan bergizi, jika Anda makan dalam jumlah yang berlebihan niscaya akan menimbulkan dampak dan pengaruh buruk bagi tubuh.

Masalah kesehatan fisik memang terkait dengan penyakit yang nantinya akan menimpa kepada seseorang. Jika Anda tidak memiliki kebugaran jasmani, penyakit apa pun, baik ringan maupun berat akan menghinggapinya Anda. Dalam dunia kedokteran, penyakit mematikan atau kronis merupakan persoalan yang sangat serius untuk segera ditangani, apalagi penyakit itu menyangkut nyawa hidup seseorang. Kendati penyakit itu ada resep dan obatnya, kalau dibiarkan begitu saja tanpa ada penanganan secara khusus, dampaknya akan semakin menjalar ke mana-mana.

Begitu pula dengan penyakit yang dianggap tidak ada obatnya, langkah pencegahan terhadap penularan kepada yang lain merupakan obat yang paling ampuh untuk mengatasi setiap penyakit yang datang kepada Anda. Dengan kata lain, kronis atau tidaknya suatu penyakit tergantung pada kesiagapan dan kecepatan Anda dalam menanganinya. Bila Anda merasakan suatu gejala penyakit tertentu yang dianggap kronis, Anda pun perlu melakukan tindakan cepat agar bisa dicegah sebelum penyakit itu benar-benar mengancam nyawa Anda sendiri.

Bila Anda cermati secara saksama, ternyata munculnya penyakit dalam diri manusia itu tergantung pada kebersihan tubuh dan kewaspadaan Anda dalam menjaga kebersihan lingkungan. Dengan kata lain, Anda membutuhkan kesadaran merawat tubuh Anda sendiri tanpa harus menunggu nasihat dari orang lain. Jika Anda telah merasakan sesuatu yang aneh dalam tubuh Anda, Anda harus segera melakukan tindakan pencegahan sebelum pengobatan kepada dokter ahli yang

dianggap mampu memprediksi gejala-gejala penyakit yang akan Anda derita. Dengan cara itu, Anda akan memiliki kesiapan untuk melakukan langkah antisipatif sekaligus progresif agar Anda bisa merawat tubuh Anda dengan penuh ketelatenan dan kewaspadaan.

Penulis menyadari tubuh yang sehat merupakan dampak dari kesiagaan Anda dalam mencermati gejala-gejala penyakit yang datang. Yang penting Anda tidak pernah menganggap remeh penyakit sekecil apa pun yang menyerang Anda, semisal batuk, pilek, diabetes, demam, dan lain sebagainya (Idrus H. Alkaff, 1987). Jika Anda tetap waspada dan memerhatikan kesehatan tubuh anda, Anda akan merasakan ketenangan hidup dan terhindar dari penyakit kronis. Walaupun Anda sadari bahwa tidak ada manusia pun di dunia yang tidak pernah lepas dari penyakit, seorang utusan Tuhan pun pernah terkena penyakit dan mengalami sakit yang parah. Penulis tidak bermaksud untuk membuat apologi bahwa orang yang terkena penyakit pasti akan jatuh sakit atau bahkan meninggal dunia. Pendek kata, orang harus tetap waspada dan siap untuk menghadapi cobaan penyakit yang akan menyerang tubuh Anda.

Tubuh yang sehat tetap menjadi idaman setiap orang, akan tetapi kalau kesehatan itu hanya ada dalam wacana, sia-sialah idaman Anda untuk mendapatkan ketenangan hidup. “Kesehatan begitu mahal harganya”, itulah ungkapan yang layak dikedepankan sebagai bagian dari kewaspadaan Anda dalam mencegah segala macam penyakit yang hadir secara tiba-tiba. Kesehatan tubuh adalah potensi utama seseorang

untuk melakukan aktivitas hidup dan jika kesehatan Anda terganggu karena penyakit yang Anda derita, segala target dan impian yang Anda canangkan akan musnah dan sia-sia. Penulis ingin mengatakan bahwa kehidupan harus diwarnai dengan kematangan fisik dan batin sehingga terjalin kesinambungan dalam tubuh Anda. Oleh karena itu, kesehatan adalah harga mati yang harus tetap dijaga dan diupayakan bisa terus-menerus ditingkatkan ke arah yang lebih dinamis. Itulah sebabnya, dalam dunia kedokteran kita mengenal istilah “penyakit bisa diatasi dengan kebersihan Anda dalam merawat tubuh”.

Mengacu pada landasan ilmu kedokteran, Anda memang dituntut untuk menjaga tubuh Anda dari segala macam penyakit, apalagi kalau penyakit itu dikenal mematikan atau kronis. Jika Anda rutin dan tekun mengecek kadar lemak dalam tubuh Anda, kemungkinan kecil penyakit itu tidak akan menyerang Anda. Sebaliknya, apabila Anda malas untuk berkonsultasi dengan dokter ahli, kemungkinan besar penyakit itu terbuka lebar meruntuhkan tubuh Anda sendiri. Itulah sebabnya, bagi Anda yang merasakan sakit di sekitar tubuh Anda, segeralah melakukan tindakan medis agar penyakit yang menyerang Anda bisa dikendalikan dengan baik.

2. Kesehatan Mental

Aspek lain yang tidak kalah pentingnya dari kesehatan adalah persoalan mental yang dapat memengaruhi psikologi Anda dalam melaksanakan aktivitas tertentu. Kesehatan mental memang sering menjadi salah satu penyebab menurunnya daya

tahan tubuh seseorang, karena mental berkaitan dengan masalah pikiran, emosi, dan spiritual. Untuk yang pertama, penulis akan menjelaskan kesehatan yang berpengaruh pada pikiran atau otak manusia sebagai bagian penting dari penerapan kesehatan mental yang memiliki cakupan sangat luas sekali.

Sebagaimana yang Anda ketahui bahwa kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia, karena ia menjadi faktor penentu masa depan di dunia dan akhirat. Tentu saja, Anda tidak hanya berharap sehat secara fisik, namun juga sehat secara mental. Keduanya merupakan komponen penting yang bisa mendorong terbentuknya pribadi-pribadi yang sejahtera dan bahagia dalam segala hal. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi ruhani mereka sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi ruhani mereka sehat. Artinya, kesehatan jasmani mempunyai hubungan intim dengan kesehatan mental yang merupakan dimensi paling penting dalam menjalankan aktivitas tertentu.

Sebagian besar dari Anda barangkali sering mempertanyakan tentang bagaimana menjaga agar kondisi jasmani dan ruhani Anda senantiasa sehat? Konsep hidup sehat sesungguhnya meniscayakan aturan dan pola tertentu untuk menjalankan hidup ini dengan cara seimbang dan terkontrol. Pola tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat, karena memerhatikan aturan makan. Jika hidup Anda tanpa aturan, akan muncul gaya hidup yang tidak karuan tanpa arah dan tujuan. Akibatnya,



bukan hanya kesehatan fisik yang akan terganggu, namun lebih berbahaya lagi jika menyangkut kesehatan jiwa atau mental. Hal ini menjadi penting untuk Anda pahami bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi tercapainya kehidupan yang nyaman, tenang, bahagia, dan selalu bersikap optimistis terhadap masa depan.

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap orang untuk mengatasi persoalan dalam kehidupan, berkarya secara produktif, dan mampu berbagi dan berinteraksi dengan baik bersama komunitas atau orang lain. Menurut Tadjudin (2008), *“mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stress of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community”*. Sementara menurut Zakiah Darajat (1986), kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa. Intinya adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.

Kesehatan ruhani memiliki kedudukan yang sangat penting. Sehatnya ruhani akan memberikan pengaruh pada kesehatan jasmani. Misalnya, seseorang yang mengalami kegelisahan, akan dapat berpengaruh pada menurunnya nafsu makan. Ketika nafsu makan berkurang berakibat pada fisik menjadi kurus, lemah sehingga akan mudah terjangkiti penyakit-penyakit jasmani lainnya. Kasus bunuh diri di tengah

masyarakat yang makin meningkat bisa saja terjadi karena krisis mental/ruhani. Salah satu penyebab terjadinya penyakit jasmani adalah gangguan pikiran/kejiwaan (psikosomatik). Gangguan pikiran merupakan salah satu indikasi orang yang mengalami gangguan kesehatan ruhani. Pentingnya kesehatan jasmani dan ruhani disebabkan kesehatan merupakan nikmat Allah yang tidak bisa tergantikan oleh apa pun. Maka sudah sepatutnya, setiap manusia yang beriman mensyukuri nikmat Allah ini dengan cara menjaga pola hidup agar terhindar dari segala macam penyakit, termasuk penyakit ruhani atau mental (Mukti Bisri, 2007).

Jika Anda mengalami gangguan pada kesehatan Anda, hal itu bisa menjadi media penyadaran bahwa Anda bukanlah makhluk sempurna sehingga Anda harus mencari cara pencegahan (*preventif-promotif*), penyembuhan (*curatif*), dan rehabilitasi sebagai strategi penting dalam mengatasi keluhan-keluhan yang terdapat dalam tubuh Anda. Pada awalnya Anda mungkin hanya mengalami keluhan secara fisik, namun sejalan dengan perkembangan hidup Anda, ternyata ditemukan pula penyakit-penyakit yang berhubungan dengan aspek kejiwaan, semisal depresi, hilang ingatan, yang berujung pada tindakan bunuh diri.

Dalam beberapa kesempatan, Anda barangkali pernah mencermati orang-orang yang mengalami gangguan jiwa, karena tekanan hidup dan tidak mampu menerima kenyataan atau kehilangan keluarga yang dicintai sehingga terjebak dengan pola pragmatisme dalam menjatuhkan “opsi” ketika

menghadapi persoalan yang membelitnya, yaitu opsi bunuh diri. Opsi ini ditampilkan sebagai jalan keluar atau terapi terakhir (*ultimum remedium*) untuk keluar dari masalah yang menjadi tirani dalam hidupnya. Dalam perspektif psikologi, bunuh diri yang dilakukan oleh seseorang lebih banyak disebabkan oleh depresi yang luar biasa dan tekanan batin yang sulit dikendalikan.

Dengan demikian, bunuh diri dianggap sebagai bentuk kekecewaan yang sudah mencapai titik nadir yang dilayakkan sebagai dalil yang tepat untuk “memanusiakan dirinya”, karena dalam anggapan anak itu, dunia yang dihadapinya, dan pergaulan yang digelutinya adalah mesin kekuatan yang bisa memperbudaknya. Dalam pandangan Fanny Tanuwijaya (2006), kekecewaan yang berujung pada opsi bunuh diri merupakan bentuk perlawanan, suatu pola kritik radikal atau aksi ekstremis psikologis akibat *pressure* dari komunitas orang-orang dewasa yang disikapinya sebagai “kaum barbar modern”. Berangkat dari kekecewaan yang melahirkan tekanan batin pada diri anak, bunuh diri seolah-olah menjadi *problem solving* yang dapat menghilangkan segala hasrat batin yang bergejolak dan terguncang. Padahal, gejolak batin yang tertekan hanya bisa dikendalikan dan dikontrol dengan kejernihan hati yang mendalam sehingga bisa memberikan pencerahan dan pancaran sinar suci yang meleburkan hati nurani anak.

Sosiolog Hurton dan Hunt (1989) dalam *Violence and Sacred*, mengatakan bahwa akar dari semua gerakan itu sesungguhnya berasal dari ketidakpuasan. Ketidakpuasan yang

timbul pada diri anak dapat dengan mudah mencetuskan kekerasan dan tindakan ilegal yang sulit dikendalikan. Di samping itu, labilitas psikologis, minimnya pemahaman keagamaan, putusnya komunikasi dengan keluarga, dan pendidikan bergaya represif adalah bagian dari motif kriminogen dan patalogi kejiwaan yang sangat rentan dan potensial memicu opsi bunuh diri sebagai bentuk perlawanan, protek ekstremis, dan puncak kekecewaan.

Persoalan kesehatan mental telah membuka kesadaran setiap orang tentang bahayanya krisis ini dalam kehidupan berbangsa dan negara. Berbagai persoalan yang menyangkut gangguan kejiwaan, semisal depresi, disorientasi, sampai pada gangguan mental berat seperti bunuh diri karena frustrasi. Data WHO menunjukkan bahwa pada 2012 saja diketahui tidak kurang dari 154 juta penduduk yang depresi, 25 juta schizoprenia, 91 juta mengalami gangguan mental akibat alkohol, 15 juta gangguan mental karena penyalahgunaan obat, dan 50 juta menderita epilepsi. Hal yang lebih mencengangkan adalah bahwa terdapat rata-rata 877.000 orang bunuh diri setiap tahun (Tadjudin, 2008).

Masalah kesehatan jiwa bagi anak usia dini harus mendapatkan perhatian khusus dari kedokteran dan para psikolog. Masalah kesehatan jiwa, pada dasarnya berkaitan dengan kematangan dan pertumbuhan jasmani dan ruhani seseorang. Namun, sering kali anak usia dini tidak memerhatikan kesehatannya sendiri, karena memang kurang mendapatkan perhatian dan pelayanan terbaik dari

orang tua. Di saat itulah, gangguan kejiwaan (mental) menjadi salah satu bentuk penyakit yang membawa kesengsaraan dan penderitaan, baik secara individual maupun sosial. Tidak heran bila kebutuhan untuk pelayanan kesehatan terhadap pertumbuhan anak menjadi perhatian serius di seluruh dunia, misalnya dengan melakukan pelatihan-pelatihan yang dapat menekan gejala kejiwaan seseorang. Masalah kesehatan mencakup tiga hal penting, yakni kesehatan fisik, mental, dan sosial sebagai komponen penting yang perlu Anda cermati (Quraish Shihab, 2002).

Semua permasalahan yang menyangkut kesehatan mental sesungguhnya tidak lepas dari pembawaan sejak anak lahir ke dunia ini. Pertumbuhan optimal seorang anak yang berkaitan dengan pembawaan sejak lahir tentu saja tergantung pada proses pematangan yang diberikan orangtua dalam mengembangkan segala potensi yang terpendam. Para ahli jiwa berasumsi bahwa sejak bayi baru lahir, masih belum menunjukkan tanda-tanda yang tampak berupa kegigihan memperoleh sesuatu atau kecenderungan berkelompok karena ia mempunyai kekuatan naluri yang terpendam tentang konsep kematangan yang terdapat dalam tahapan perkembangannya (Gordon W. Allport, 1948).

Menurut Allport, individu-individu yang sehat dikatakan mempunyai fungsi yang baik pada tingkat rasional dan sadar. Menyadari sepenuhnya kekuatan-kekuatan yang membimbing mereka dan dapat mengontrol kekuatan-kekuatan itu juga. Kepribadian yang matang tidak dikontrol oleh trauma-trauma

dan konflik-konflik masa kanak-kanak. Pandangan orang sehat adalah ke depan, kepada peristiwa-peristiwa kontemporer dan peristiwa-peristiwa yang akan datang, dan tidak mundur kembali kepada peristiwa-peristiwa masa kanak-kanak. Segi pandangan yang sehat ini memberi jauh lebih banyak kebebasan dalam memilih dan bertindak.

Orang yang memiliki mental sehat juga akan terus-menerus membutuhkan motif-motif kekuatan dan daya hidup yang cukup untuk menghabiskan energi-energinya. Pada tahap perkembangan mana pun, setiap individu harus menemukan minat-minat dan impian-impian baru. Energi tersebut harus diarahkan pada setiap tahap agar mencapai suatu kepribadian yang sehat. Contohnya seorang remaja membutuhkan penyaluran-penyaluran atas energinya agar terhindar dari kepribadian yang tidak sehat. Energi itu harus menemukan jalan keluar, dan apabila energi tidak diungkapkan secara konstruktif maka mungkin energi akan dilepaskan secara destruktif.

Sejak dini anak Anda perlu mendapatkan pendidikan kesehatan mental, karena semakin banyak orang yang mengalami depresi akibat pertumbuhan jasmaninya yang tidak optimal ketika masih kecil. Sering kali lingkungan keluarga kurang peduli terhadap tanda-tanda awal dari gangguan mental itu sehingga terkesan lambat dalam mencari solusinya. Akibatnya, banyak yang terlanjur parah dengan melakukan opsi bunuh diri. Yang memperhatikan gangguan mental itu telah menjalar di kalangan remaja. Budayawan Mochtar

Lubis (1997) pernah mengkritisi mental manusia Indonesia yang tidak tergolong nasionalistik dan pluralistik. Di antara mental buruk yang melekat dalam diri manusia Indonesia yang beragama adalah mental hipokrit, yang digambarkan sebagai manusia palsu, munafik, bermuka dua, ambivalen, dan berkepribadian ganda (*split of personality*).

Di sinilah kesehatan mental menjadi sangat penting bagi kehidupan individu, karena ia termasuk komponen yang mensyaratkan kriteria sehat. Apabila setiap individu hidup sehat, keluarga dan masyarakat sebagai komunitas suatu bangsa juga akan ikut sehat. Karena itu, dalam UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan pasal 24 ayat 1–3 disebutkan (1) kesehatan jiwa diselenggarakan untuk mewujudkan jiwa yang sehat secara optimal, baik intelektual maupun emosional; (2) kesehatan jiwa meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, pencegahan dan penanggulangan masalah psikososial, dan gangguan jiwa; (3) kesehatan jiwa dilakukan oleh perorangan, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, dan didukung oleh pelayanan kesehatan jiwa serta sarana pendukung lainnya.

Terlepas dari pentingnya kesehatan mental dalam lingkungan sosial-kemasyarakatan, Anda perlu mengetahui ciri-ciri sehat secara mental yang merupakan cerminan dari pribadi yang tangguh, beriman, dan berjiwa sosial bagi kepentingan masyarakat. Anda mungkin mudah mengenali orang yang sehat secara fisik dan sosial, namun Anda akan mengalami kesulitan untuk mengenali orang yang sehat secara mental. Akan tetapi

ketiganya tidak bisa dipisahkan karena jika salah satunya terganggu, yang lain ikut mengalami degradasi yang signifikan. Di bawah ini akan dijelaskan tentang cerminan dari pribadi yang sehat secara mental sebagai sebuah gambaran bagi Anda untuk menjaga gaya hidup agar selalu tampil ceria tanpa ada perasaan cemas atau tegang ketika menghadapi suatu masalah yang sedang dihadapi.

a. Memiliki Iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah laku

Keimanan yang tertanam dalam setiap sanubari Anda sebisa mungkin menjadi landasan utama dalam bersikap dan bertingkah laku setiap harinya. Sebab, iman dapat berfungsi sebagai pengendali dan penopang dalam mencapai derajat kemanusiaan yang berabad dan mulia di hadapan Allah. Tanpa landasan iman, harkat, dan martabat manusia akan meluncur ke tingkatan paling bawah. Ayat yang berkaitan dengan ini adalah surah Al-Tîn (95): 4–6.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka).

Jika Anda mencoba mengkaji studi Islam secara mendalam, Anda akan menemukan sebuah pernyataan bahwa iman melandasi semua amal saleh sehingga memberikan motivasi untuk melakukan kebaikan yang sesuai dengan fitrah kemanusiaan dan ketuhanan. Jadi, keimanan akan mengontrol segala tindakan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam dan yang menjadi perintah Nabi Muhammad Saw. Sebagai umat Islam, Anda bisa membuktikan perbedaan orang yang memiliki iman dan tidak, misalnya ketika menghadapi suatu krisis berat dalam hidupnya. Di situ akan kelihatan nilai keimanan seseorang yang mampu menghadapi segala cobaan dan ujian dengan penuh ketabahan meskipun memperoleh suatu kenyataan hidup yang tidak bisa diterima. Tidak heran bila keputusan tidak ada dalam kamus orang yang beriman karena keputusan dalam hidup bisa menjadi *trigger* dari munculnya gangguan kejiwaan atau mental. Dalam surah Yûsuf (12): 87, Anda bisa menemukan informasi bahwa sikap putus asa hanya merupakan cerminan dari ketiadaan iman yang membuat Anda lepas diri dari ketentuan Allah.

يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا
مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ
الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa

dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.”

Cermin keimanan seseorang pada gilirannya dapat memengaruhi segala perilaku dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Keimanan yang selalu identik dengan amalan ibadah meniscayakan sebuah tindakan nyata dalam menghadapi segala kemungkinan terburuk yang akan terjadi. Keimanan bukan sekadar nikmat Allah yang diberikan kepada umatnya yang percaya, melainkan juga menjadi bagian dari cobaan yang harus dikontrol dan dikendalikan dalam menghadapi kontestasi iman yang pasang surut. Keimanan seseorang dapat diketahui, ketika orang tersebut dapat membuktikannya dengan perbuatan nyata dan dapat mendatangkan kebaikan bagi dirinya sendiri serta orang lain sehingga masalah iman tidak dapat dilihat dengan sudut pandang akal semata. Peranan akal dalam permasalahan ini hanyalah untuk mengetahui kebenaran Rasul dalam menceritakan sesuatu yang diterimanya. Dengan demikian, iman dapat dikatakan dengan pembenaran kepada Tuhan dan Rasulnya tanpa keraguan.

Bagi seseorang yang memiliki iman kuat, segala hal yang menyangkut tantangan hidupnya akan dihadapi dengan penuh ketabahan dan kesabaran. Iman merupakan kondisi hati dan jiwa yang timbul dari pengetahuan tentang sesuatu dan kecondongan kepadanya. Iman itu bisa bertambah, bisa berkurang, tergantung pada lemah atau kuatnya kedua faktor tersebut, yaitu pengetahuan dan kecondongan. Seseorang

yang tidak mengetahui atau menduga adanya sesuatu, ia tidak akan beriman kepadanya. Kendati demikian, pengetahuan tidaklah cukup untuk membangun keimanan di dalam diri seseorang. Sebab, sangat mungkin apa yang diketahuinya atau konsekuensi-konsekuensinya bertentangan dengan keinginannya, yaitu tatkala ia condong kepada apa yang bertentangan dengan pengetahuannya.

b. Mampu membebaskan diri dari penyakit hati

Ciri selanjutnya yang dapat Anda temukan dari kesehatan mental seseorang adalah ketika ia mampu membebaskan diri dari segala penyakit hati yang membawa malapetaka dan beban hidup. Penyakit-penyakit hati yang sering menghinggapi manusia merupakan sumber-sumber dari gangguan mental dan dapat berkibat fatal terhadap tekanan hidup yang membawa malapetaka bagi kehidupannya sendiri. Terdapat banyak penyakit hati dalam literatur Islam, mislanya dengki (*al-hasad*), dendam (*al-hiqd*), buruk sangka (*su'uzzann*), pamer (*riya'*), (sombong), dan tamak.

Tahukah Anda bahwa pribadi yang sehat secara mental adalah pribadi yang tidak pernah memunculkan prasangka-prasangka buruk tentang ketentuan Allah yang telah diberikan kepada setiap manusia. Ia selalu menerima semua ketentuan dengan prasangka-prasangka baik dan tetap optimis dengan apa yang menjadi keputusan Allah. Tanda-tanda orang yang ikhlas di sini adalah ia selalu senantiasa berpikir positif dengan semua hal yang menimpa dirinya, apakah itu kebaikan atau

keburukan sekalipun. Jika yang diterimanya adalah suatu kebaikan, ia selalu bersyukur tiada henti. Sebaliknya, jika yang diterimanya adalah suatu keburukan, ia selalu bersabar dan tawakal dengan semua ketentuan Allah.

Oleh karena itu, seburuk apa pun ketentuan Allah, hadapilah dengan penuh kesabaran karena Allah hanya akan bersama hamba-Nya yang siap secara lahir dan batin untuk hidup dengan keikhlasan. Di tengah-tengah ketentuan Allah yang sangat buruk sekalipun, Anda harus senantiasa menerimanya tanpa menyalahkan Allah sebagai biang keladinya. Marilah berupaya dengan sungguh-sungguh agar senantiasa ridha dan ikhlas serta lapang dada atas segala ketentuan Allah kepada Anda sehingga Anda terhindar dari prasangka-prasangka buruk terhadap Allah. Prasangka-prasangka demikian tentu merupakan sebuah perbuatan dosa yang akan mengotori jiwa atau batin Anda.

Pada akhirnya, pribadi yang sehat secara mental adalah pribadi yang siap menghadapi semua kemungkinan terburuk yang akan terjadi. Apa pun yang terjadi, Anda harus bisa mengontrol diri agar tidak terjebak dengan kesombongan atau keangkuhan yang melekat dalam diri Anda. Anda tentu saja dapat berdoa semoga senantiasa diberikan kemudahan oleh Allah untuk ridha dan ikhlas menerima ketentuan-Nya karena sesungguhnya Allah lebih tahu yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya. Hamba Allah yang bermental sehat akan selalu bersikap optimis dan berprasangka baik atas semua ketentuan Allah.

Pribadi yang bermental sehat adalah pribadi yang tahan akan segala hinaan yang datang dari luar. Bahkan, hinaan itu

dijadikan sebagai semangat untuk memperbaiki diri dari segala kekurangan yang ada dalam diri. Pribadi yang sehat adalah pribadi yang tidak menyimpan benci atau dendam kepada orang yang telah menghina dan menyakiti hati Anda. Ia sangat kuat menahan segala hinaan dan cacian yang silih berganti hadir dalam kehidupan sehari-hari. Tidak pernah terbesit sedikit pun dalam hati orang yang bermental sehat untuk sikap putus asa karena selalu mendapatkan perlakuan tidak senonoh dari teman atau masyarakat sekitar.

Jika Anda termasuk pribadi yang bermental sehat, Anda akan senantiasa menjaga suasana batin dari kemarahan dan kebencian yang bisa mengantarkan Anda pada kebekuan hati. Kemampuan mengendalikan emosi maupun kemarahan merupakan bukti kematangan iman Anda dalam menerima setiap cobaan yang bisa mengakibatkan Anda menaruh benci kepada orang lain. Sikap demikian menjadi salah satu nilai penting bagi hamba Allah yang beriman dan selalu bersikap ikhlas dalam suasana batin yang mencekam sekalipun. Jika Anda mampu menahan emosi dan mengendalikan amarah dalam hati Anda, Anda termasuk pribadi yang bermental sehat karena mampu menerima semua ketentuan Allah. Orang yang sehat mentalnya, akan mencari ketenangan dan kebahagiaan bersama, bukan hanya untuk dirinya sendiri tapi juga untuk orang lain (Zakiah Djaradjat, 1988).

Apalagi jika Anda menunjukkan kematangan dalam beragama, yakni dengan mendoakan orang yang telah menghina atau menyakiti hati Anda dengan penuh ketulusan tanpa ada

usaha untuk melakukan tindakan balas dendam. Dalam kehidupan modern seperti sekarang ini, perilaku manusia yang bermental sehat semacam ini sangat jarang ditemui, bahkan bisa dihitung dengan jari. Sebab, masalah cacian atau hinaan yang berasal dari orang lain pasti akan menimbulkan kemarahan luar biasa dan kebencian yang berujung pada tindakan balas dendam. Hanya hamba Allah yang terpilih dan disucikan yang akan mampu menahan cobaan duniawi, berupa penghinaan yang luar biasa sekalipun.

Jika dicermati dalam kehidupan sehari-hari, sangat jarang dijumpai orang yang mampu menahan emosi ketika hatinya terinjak-injak atau bahkan dilucutin harga dirinya. Tindakan yang muncul bukan kesabaran dan ketabahan dalam menerima semua hinaan itu, melainkan sebuah parang atau celurit yang siap menerkam dan menghabisi orang yang telah menyakiti hati. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi dan amarah sangat tergantung pada kematangannya dalam beragama. Para waliyullah termasuk salah satu hamba Allah yang dianggap mampu menahan segala amarah walaupun memperoleh tindakan tidak elok dari orang lain. Misalnya, ketika menyebarkan Islam ke tengah-tengah kehidupan masyarakat, di mana tindakan penolakan atau bahkan kekerasan sering diterima oleh para waliyullah ini.

c. Mampu beradaptasi dengan kenyataan hidup

Dalam kehidupan sehari-hari, Anda mungkin berhadapan dengan kenyataan hidup yang tidak menyenangkan atau

membuat Anda mengalami ketidakberuntungan yang menjadikan Anda mengalami frustrasi dalam menjalani kehidupan ini. Kehidupan setiap orang tidak selamanya akan mengalami kesengsaraan, tetapi adakalanya suatu saat pasti memperoleh sesuatu kebahagiaan. Yang terpenting adalah ketika Anda menerima suatu kesenangan, Anda harus mensyukurinya. Begitu pula ketika Anda memperoleh kemalangan yang membuat Anda putus asa, Anda pun harus bersabar menghadapinya. Ini karena semua cobaan datang dari Allah, yang tecermin dalam surah Al-Baqarah (2): 155–157, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا
أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾
أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ
الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “inna lillahi wa inna ilaihi raji’un”. Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Ayat di atas semakin mempertegas tentang pentingnya bersikap sabar dalam menghadapi suatu peristiwa yang tidak menyenangkan dalam kehidupan Anda. Jika Anda tidak terlalu berlebihan dalam menyesali suatu peristiwa, Anda akan memperoleh rahmat dan ampunan yang tiada tara dari Allah. Bagi orang-orang yang yang sehat secara mental, tentu saja ia akan tegar dalam menghadapi kenyataan dalam hidupnya. Ini karena, segala cobaan yang datang sesungguhnya adalah bagian dari cara Allah untuk menguji keimanan seseorang, apakah ia masih tetap berpegang teguh pada tali Allah atau tidak.

Sementara bagi orang yang tidak mampu beradaptasi dengan kenyataan hidupnya atau tidak mampu menyerap hikmah-hikmah di balik suatu peristiwa, berarti ia memiliki mental yang labil atau tidak sehat. Misalnya, ketika mendapat nikmat ia melakukan euforia secara berlebihan, sementara ketika memperoleh kemalangan atau malapetaka, ia merasa terhina atau terinjak-injak harga dirinya. Dalam surah Al-Fajr (89): 15–16, Allah berfirman:

فَإِنَّمَا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ ﴿١٥﴾ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ ﴿١٦﴾

Adapun manusia apabila Tuhannya mengujinya lalu dia dimuliakan-Nya dan diberi-Nya kesenangan. Maka dia akan berkata: “Tuhanku telah memuliakanku”. Adapun

*bila Tuhannya mengujinya lalu membatasi rezekinya
maka dia berkata: “Tuhanku menghinakanku”.*

Maksudnya ialah Allah menyalahkan orang-orang yang mengatakan bahwa kekayaan itu adalah suatu kemuliaan dan kemiskinan adalah suatu kehinaan, tetapi sebenarnya kekayaan dan kemiskinan adalah ujian Tuhan bagi hamba-hamba-Nya. Dari ayat ini Anda perlu merenung dan merefleksikan diri, apa Anda menyesali suatu peristiwa yang membuat Anda tidak bisa menerima begitu saja tanpa ada alasan yang jelas? Jika Anda termasuk orang yang suka menyesali suatu peristiwa yang menimpa Anda, apakah Anda tetap terbelenggu oleh rasa penyesalan yang mendalam? Lalu, apakah dalam pikiran Anda terbesit upaya untuk melupakan sejenak peristiwa yang menyakitkan itu sebagai sebuah pelajaran berharga dalam menapaki kehidupan yang lebih baik?

Pertanyaan-pertanyaan ini penting untuk menggugah kesadaran kita sebagai hamba Allah agar selalu berpasrah diri dengan semua ketentuan sang Pencipta. Mengapa demikian? Sebab, di balik rencana Allah yang tidak Anda sukai, pasti ada hikmah yang bisa dipetik dan Allah mempunyai rencana lain untuk memberikan sesuatu yang terbaik bagi kehidupan Anda di masa depan. Meskipun Anda sudah berusaha semaksimal mungkin dan berdoa tiap hari, namun kalau Allah belum berkehendak maka apa yang Anda minta tidak akan pernah terkabul. Ini karena, Allah hanya akan mengabulkan apa yang Anda butuhkan, bukan apa yang Anda inginkan.

Harus Anda tanamkan dalam diri Anda bahwa apa yang diinginkan belum tentu terkabulkan. Artinya, tidak semua rasa bisa terlukis dan tertulis dalam setiap sanubari Anda sebagai cacatan penting untuk membangkitkan semangat Anda dalam menjalani kehidupan ini. Tidak pula semua perkara memiliki alasan mengapa ia terjadi dan belum terjadi. Bahkan, tidak semua impian atau cita-cita bisa terbeli dengan sangat mudahnya. Meski terus terlihrih dalam doa, meski telah terpatrit dalam jiwa, Allah hanya akan mengabulkan apa yang Anda butuhkan, bukan yang Anda inginkan. Itu harus menjadi renungan bagi siapa saja yang tidak mampu mengendalikan emosi sehingga penyesalan atau keinginan yang belum terlaksana bisa disikapi secara arif dan bijaksana.

Di antara tanda-tanda orang yang ikhlas adalah ia tidak menyesali atas suatu peristiwa yang sangat menyakitkan atau memperoleh musibah silih berganti. Kemampuan menerima semua peristiwa tanpa penyesalan yang terlalu berlebihan adalah satu cermin orang yang ikhlas dengan semua pemberian Allah, baik itu kebaikan atau keburukan sekalipun. Jika Anda termasuk orang yang mampu menerima semua ketentuan Allah, berarti Anda bisa dikategorikan sebagai *mukhlis*.

Sebab, banyak di antara umat Nabi Muhammad Saw. yang hanya bisa menerima pemberian berupa kebaikan atau limpahan rezeki, sementara ketika menerima pemberian berupa keburukan atau musibah, seolah ingin lari atau menyesalinya dengan sangat mendalam. Bahkan, ada yang tidak terima dan terkadang menyalahkan Allah sebagai biang keladinya. Padahal,

Allah hanya akan memberikan cobaan kepada hamba-Nya tidak lebih dari kemampuan yang dimilikinya. Jika cobaan yang diberikan Allah sudah cukup memberikan kesadaran kepada hamba-Nya, Allah secara perlahan akan mencabut musibah yang menimpa Anda dan keluarga Anda.

Sekali lagi, hanya orang-orang yang mau belajar ikhlas saja yang akan mampu menerima semua peristiwa tanpa harus disesali secara berlebihan. Orang yang mencerminkan sebagai pribadi yang ikhlas selalu percaya bahwa Allah yang akan memberikan kekuatan dan menunjukkan jalan keluar untuk setiap masalah yang dihadapinya. Sebab, Allah memberikan masalah bukan tanpa sebab, dan pada saatnya pasti ada solusi yang bisa mengatasinya. Hal ini sesuai dengan Teori Al-Banjary (2007), dalam tanda-tanda ikhlas, yaitu tanpa penyesalan, yang menyebutkan bahwa orang yang ikhlas adalah orang yang berkeyakinan, berpikir, berperasaan, berperilaku, bersikap, dan berbuat karena Allah dan mereka tidak berharap dari orang lain.

Sebagai hamba Allah, kita semua memang harus siap menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi, misalnya siap kehilangan harta, istri, jabatan, dan lain sebagainya. Dalam kehidupan sehari-hari Anda, begitu banyak sesuatu yang menimpa Anda ternyata tidak sesuai dengan apa yang Anda inginkan dan tidak sesuai dengan Apa yang Anda harapkan. Padahal, usaha dan ikhtiar pun telah Anda maksimalkan, tapi apa daya hasil yang Anda peroleh tidak sesuai dengan apa yang Anda rencanakan.

Boleh jadi Anda akan kecewa, menyesali diri, atau bahkan lebih ekstrim lagi ada yang sampai berprasangka buruk atas ketentuan Allah pada Anda. Ungkapan-ungkapan kekecewaan dan keluhan sering kali meluncur dari lisan tanpa Anda sadari. Bahkan, Anda bisa beranggapan bahwa Allah tidak Adil, Allah tidak menyayangi hamba-Nya karena hasil yang dicapai tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Sedangkan yang lain, begitu mudahnya memperoleh apa yang mereka inginkan.

Dalam kondisi yang demikian, semoga kita semua terhindar dari sikap menyalahkan atau menyesali atas keputusan Allah. Sadarkah bahwa Allah lebih mengetahui skenario yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya. Skenario itu mungkin tidak akan bisa dijangkau oleh akal pikiran Anda. Barangkali Anda baru tersadar ketika hari telah berganti, waktu telah berlalu, ternyata hal yang terjadi pada Anda mengandung berbagai hikmah yang luar biasa dan itulah yang terbaik bagi Anda.

Dalam kondisi yang demikian, setiap manusia perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi suatu peristiwa dengan penuh ketabahan dan kesabaran. Bila Anda mengalami suatu peristiwa yang dapat menyakitkan Anda atau membuat Anda menjadi putus asa, Anda harus senantiasa siap menghadapi takdir-Nya, menata hati untuk menerima hal-hal yang mungkin terjadi di luar perkiraan dan harapan Anda. Kemampuan Anda menghadapi semua takdir Allah, dapat mengantarkan Anda pada satu kematangan keimanan yang sangat luar biasa.

Ketika menghadapi suatu peristiwa yang sangat menyakitkan Anda, Anda hanya bisa menyempurnakan

ikhtiar, berdoa, lalu bertawakal kepada Allah. Hasilnya kelak Allahlah yang menentukan apakah sesuai dengan harapan Anda atau tidak. Yang harus Anda yakini bahwa semua yang terjadi adalah ketentuan terbaik dari Allah sehingga apa pun yang terjadi, hati Anda senantiasa ridha dan ikhlas serta lapang dada atas ketentuan Allah. Jika Anda ridha dan ikhlas dalam menghadapi semua ketentuan Allah, Allah akan memberikan kemudahan bagi Anda berupa derajat kemuliaan yang sangat tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang tidak mampu secara mental menghadapi ketentuan Allah.

d. Mampu memperoleh kepuasan dari perjuangan hidupnya

Ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental adalah mereka yang mampu mengusahakan untuk mencapai apa yang diinginkan dengan perjuangan yang sangat melelahkan pula. Simbolnya bahwa hidup adalah perjuangan yang merupakan motivasi awal untuk memiliki kekuatan dan daya tahan agar tidak mudah menyerah dalam kondisi apa pun.

Sebagai sebuah perjuangan, hidup harus disertai keikhlasan untuk menerima ketentuan apa pun. Jika Anda menyelami perjuangan yang Anda lakukan dengan penuh totalitas, niscaya Anda akan memperoleh kelezatan yang luar biasa dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan tantangan ini. Apalagi jika Anda tidak mudah putus asa dan selalu berusaha untuk mencapai cita-cita sampai titik darah penghabisan sekalipun.

Maka, tidak ada tempat di muka bumi ini bagi orang yang tidak mau berusaha dan berjuang dengan penuh kesungguhan. Agama Islam sendiri mengajarkan kepada umatnya untuk bekerja dan berusaha dalam mencari karunia Allah yang sangat luar biasa. Dengan usaha yang keras, orang yang memiliki kesehatan mental akan senantiasa untuk mengikuti semua pemberian Tuhan dengan penuh kepuasan tanpa merasa ada yang kurang sedikitpun. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Nisâ' (4): 32 yang berbunyi:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

e. Lebih senang memberi daripada menerima

Orang-orang yang bermental sehat adalah mereka yang lebih suka memberi (berbagi) kepada orang lain yang lebih membutuhkan. Mengapa demikian? Sebab, pribadi yang bermental sehat tidak hanya memikirkan kebutuhannya sendiri,

tetapi juga memerhatikan kebutuhan orang lain yang tidak mampu dari segi finansial. Jika Anda tidak memiliki kepekaan terhadap permasalahan yang dihadapi sebagian masyarakat yang tidak mampu atau fakir miskin, Anda bisa disebut sebagai pendusta agama.

Pribadi yang bermental sehat adalah mereka yang peduli terhadap eksistensi orang lain yang hidup dalam keadaan menderita dan sengsara. Al-Quran sendiri menganggap bahwa orang yang tidak mau berbagi dengan orang lain, terutama kepada fakir miskin adalah disebut sebagai pendusta agama. Sungguh sebuah sebutan yang sangat mengerikan apabila Anda mengabaikan hak-hak orang lain yang sangat membutuhkan uluran tangan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Mâ'ûn (107): 1–3 yang berbunyi:

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ
﴿٢﴾ وَلَا يُحِضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمُسْكِينِ ﴿٣﴾

*Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama?
Itulah orang yang menghardik anak yatim, dan tidak
menganjurkan memberi makan orang miskin.*

Sungguh hal yang sangat ironis apabila ada di antara Anda yang mengabaikan hak-hak anak yatim yang tidak punya ayah dan ibu secara biologis maupun sosial. Orang yang mengabaikan hak-hak anak yatim sangat pantas bila disebut sebagai pendusta agama karena ia adalah orang yang mengingkari pembalasan

dan hisab di akhirat, yaitu orang yang menyia-nyiakan atau menzalimi anak yatim dan tidak terdorong untuk memberi makan kepada fakir dan miskin.

Pribadi yang bermental sehat adalah apabila memberi ia tidak mengharap balasan untuk diberi atau dikasihani. Artinya, ia lebih suka memberi daripada menerima, karena tangan di atas lebih baik dari tangan di bawah. Jika ada orang yang memberi dengan tujuan mengharap balasan atau tanda jasa, orang itu sama seperti orang munafik. Penulis ingin memberikan contoh, jika ada orang berniat bersedekah kemudian mengharap balasan, Allah akan menimpakannya sebuah malapetaka yang tidak disangka-sangka. Orang semacam itu jelas bermental sakit karena sikap sosialnya terhadap orang lain tidak disertai dengan niat yang tulus.

Dalam kehidupan sehari, masing-masing diri Anda perlu merenung secara mendalam bagaimana seharusnya bersikap terhadap orang lain. Pribadi yang bermental sehat merupakan cermin pribadi yang tidak pernah terpikiran untuk memperoleh sesuatu yang lebih dari orang. Justru, ia sangat senang karena bisa berbagi kepada sesama tanpa ada motif lain dibalik kebaikan itu sendiri. Mulai saat ini, Anda perlu mengubah paradigma Anda ketika mau belajar bersikap sosial kepada sesama karena Allah tidak suka dengan hamba-Nya yang punya modus dalam melakukan suatu kebaikan, tetapi di belakang ia mempunyai kepentingan yang lebih besar.

Tindakan semacam ini jelas tidak dibenarkan dalam ajaran Nabi. Sebab, tidak mencerminkan sebagai pribadi sehat secara

sosial, tetapi hanya menunjukkan kemunafikan dari orang-orang yang kufur. Pernah, dalam sebuah hadis, Rasulullah mengajarkan kepada kita jika bersedekah dengan menggunakan tangan kanan jangan sampai tangan kiri mengetahui. Inti dari ajaran Rasulullah tersebut tak lain adalah mengenai keikhlasan yang tidak disertai dengan maksud dan tujuan tertentu.

Sekarang saatnya niat Anda diluruskan agar semangat berbagi kepada sesama tidak teracuni oleh keinginan nafsu sesaat. Tidak heran bila Allah Swt. juga mengancam dengan neraka *wail*, jika ada hamba-Nya yang shalat, namun lalai dalam shalatnya, yakni shalat karena ada sifat *riya'* ada keinginan untuk dipuji bukan ikhlas karena Allah. Perbuatan semacam ini tidak saja menunjukkan nafsu yang berlebihan dalam diri kita, namun juga telah menyalami kesucian shalat itu sendiri, yakni membersihkan hati dari perbuatan yang tercela dan mencoba mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

f. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain

Orang-orang yang bermental sehat adalah mereka yang mampu menjalin hubungan atau interaksi dengan orang lain tanpa merasa ada perasaan sungkan atau gengsi. Mereka ini biasa disebut sebagai makhluk sosial yang senantiasa menjaga hubungan dengan siapa pun tanpa memandang latar belakang hidupan, termasuk perbedaan gender, ras, agama, bahasa, kulit, budaya, dan sebagainya.

Tujuannya adalah untuk membangun kerja sama demi memakmurkan bumi tempat tinggal bersama bukan untuk

saling menindas satu sama lain, menzalimi, apalagi saling memangsa satu sama lain. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Hujarât (49): 13 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا
وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ
خَبِيرٌ ﴿٣١﴾

Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.

g. Bebas dari kecemasan dan ketegangan

Orang-orang yang bermental sehat adalah mereka yang terbebas dari segala kecemasan atau ketegangan yang dapat mengganggu pikiran dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah salah satu penyebab terjadinya ketegangan dalam diri manusia yang bisa menyebabkan hilangnya akal pikiran untuk menempa diri dalam berbagai permasalahan hidup.

Kecemasan pada umumnya terjadi pada saat menjelang suatu peristiwa yang sangat tidak diharapkan dan tidak sesuai dengan ekspektasi sebelumnya. Bagi orang yang berupaya agar mentalnya tidak terganggu, ia bisa membebaskan dirinya dari

belunggu kecemasan yang mendera, semisal dengan bertawakal kepada Allah. Pesan Al-Quran agar manusia jangan sampai cemas dan bersedih terlalu berlebihan. Hal sesuai dengan firman Allah dalam surah Fushshilat (41): 30 yang berbunyi:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ
الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ
تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan Kami ialah Alla” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: “Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu.”

h. Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian konstruktif

Ciri-ciri orang yang bermental sehat adalah mereka yang mampu mengelola permasalahan dengan baik dan solutif tanpa merasa ada beban yang berlebihan. Dalam kehidupan ini, memang ada orang yang bisa menyelesaikan masalah sendiri dengan tuntas, namun juga ada orang yang tidak mampu lalu putus asa. Bukan karena besarnya masalah yang dipikul namun karena manusia sendiri sering tidak mau mencurahkan segenap usahanya secara optimal. Dalam surah Al-Baqarah (2): 286 disebutkan:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
 عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
 مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir.”

3. Kesehatan Masyarakat

Aspek kesehatan yang tidak kalah pentingnya adalah kesehatan masyarakat yang menjadi bagian dari tugas bersama dalam mengupayakan terciptanya kehidupan lingkungan yang terbebas dari segala macam penyakit. Sebagai tugas bersama,

kesehatan masyarakat merupakan elemen fundamental dalam menciptakan tatanan kehidupan yang penuh keseimbangan dan keselarasan terutama menyangkut kebersihan lingkungan di sekitar Anda. Kesehatan masyarakat bagi penulis adalah sesuatu yang sangat mendesak, karena menyangkut terlepasnya masyarakat dari segala macam penyakit yang membawa penderitaan dan kesengsaraan bagi kehidupan sosial.

Secara sederhana, kesehatan masyarakat dapat dipahami sebagai upaya untuk mengatasi masalah sanitasi yang berdampak buruk pada kebersihan lingkungan. Kalau Anda mencermati perkembangan kehidupan masyarakat dewasa ini, Anda akan menemukan perubahan makna kesehatan yang sering kali terfokus pada masalah penyakit fisik dan lain sebagainya. Pada akhir abad ke-18 misalnya, kesehatan masyarakat diartikan sebagai pencegahan penyakit dalam kehidupan masyarakat melalui pembenahan dan perbaikan sanitasi lingkungan dan pencegahan penyakit melalui imunisasi. Namun, pada awal abad ke-19, kesehatan masyarakat didefinisikan sebagai suatu upaya integrasi antara ilmu sanitasi dan ilmu kedokteran, yang nantinya dapat diterapkan sebagai suatu kegiatan yang dapat mencegah penyakit yang menimpa penduduk dan masyarakat sekitar (Soekidjo Notoatmodjo, 2007).

Cakupan makna kesehatan masyarakat memang sangat luas, sesuai dengan perkembangan zaman yang menyertainya. Buktinya, pada abad 20, Charles Edward, yang dikenal sebagai Bapak Kesehatan Masyarakat, menyatakan bahwa kesehatan masyarakat adalah disiplin ilmu dan seni untuk mencegah

penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan secara totalitas tanpa adanya sikap acuh tak acuh atau tidak peduli dengan fenomena yang terjadi dalam lingkungan sekitar Anda. Sebagai sebuah seni mencegah penyakit, kesehatan masyarakat bertujuan untuk membenahi sanitasi lingkungan, pemberantasan penyakit menular, perawatan untuk diagnosis dini dan pengobatan, serta pengembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang terpenuhi kehidupan hidup yang layak dalam memelihara kesehatannya.

Pentingnya kesehatan masyarakat tentu saja tidak lepas dari kualitas hidup manusia yang semakin menurun akibat pencemaran lingkungan dan munculnya berbagai macam penyakit yang menular ke setiap individu-individu. Di situlah diperlukan kegiatan yang dapat menopang terwujudnya kesehatan masyarakat (*public health*) sebagai modal awal dalam menggerakkan revolusi hidup sehat dalam lingkungan keluarga, masyarakat, dan negara secara keseluruhan. Salah satu kegiatan yang bisa menopang adalah perbaikan kualitas dan sistem sanitasi yang mendorong semua pihak untuk semakin menggalakkan pentingnya budaya air bersih yang ada di sekitar Anda. Perilaku budaya air bersih merupakan langkah strategis guna menyelamatkan air dari ancaman kekeringan dan kualitas air bersih yang menjadi kebutuhan dasar manusia sehingga segala aktivitas hidup dapat terpenuhi dengan baik.

Penulis memahami bahwa sanitasi adalah perilaku yang baik dalam pembudayaan hidup bersih dengan tujuan mencegah Anda untuk bersentuhan langsung dengan segala

macam kotoran dan bahan buangan lainnya dan pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap kualitas kesehatan Anda dan setiap orang di sekitarnya. Jika lingkungan Anda tidak diperhatikan, apalagi sistem sanitasinya sangat buruk, bahaya dari segala aspek kehidupan akan menimpa Anda. Berbagai cara memang dilakukan untuk mencegah terjadinya mara bahaya dari pembuangan limbah maupun kotoran hewan. Cara pencegahan dari segala macam penyakit bisa dilakukan dengan menggunakan solusi teknis yang dapat membantu Anda untuk selalu hidup bersih setiap hari, misalnya dengan mencuci tangan sebelum makan dan lain sebagainya (Tien Tirtawinata, 2006).

Sebagai bagian dari kesehatan masyarakat, pembenahan atau perbaikan sanitasi menjadi sangat penting untuk mendorong setiap orang agar lebih memerhatikan kebersihan dari mulai individu, keluarga, sampai masyarakat. Di situlah pentingnya peningkatan kesehatan lingkungan yang bertujuan untuk mencapai mutu lingkungan sehingga mampu memberikan kesadaran kepada masyarakat tentang tanggung jawab dalam melestarikan kesehatan secara keseluruhan, baik di lingkungan keluarga atau masyarakat sekalipun. Hal yang perlu dilakukan misalnya dengan peningkatan air bersih yang bertujuan untuk meningkatkan penyediaan air secara merata dengan jumlah dan kualitas yang bisa dipertanggung jawabkan (Mariyati Sukarni, 1994).

Di tengah kemajuan teknologi dan perkembangan zaman yang semakin meningkat tajam, Anda perlu meningkatkan

kesadaran akan pentingnya kesehatan masyarakat yang merupakan bagian dari tercapainya kesejahteraan dan kenyamanan hidup dalam melaksanakan aktivitas setiap hari. Di sini, kesehatan masyarakat sangat terkait dengan pembenahan sanitasi, terutama pentingnya mengampanyekan perilaku budaya air bersih kepada semua orang sehingga tercipta lingkungan yang benar-benar asri dan indah bila dipandang.

Kesehatan masyarakat sangat terkait dengan bagaimana menyadarkan setiap warga agar menjaga kebersihan air. Dalam sebuah konferensi tentang Lingkungan dan Pembangunan di Rio de Janeiro pada 1992, pernah mengagendakan sebuah ide untuk konsisten menyediakan *fresh water* (air bersih) sebagai salah satu kesepakatan bersama dalam membantu mengurangi beban masyarakat tentang keluhan air bersih. Hal ini juga didorong untuk memberikan kesadaran kepada masyarakat agar menjaga kebersihan air dan lingkungan sekitar agar tidak mudah tercemar oleh limbah atau polusi yang sangat berbahaya bagi kesehatan. Bahkan tidak jarang, sebagian masyarakat acuh tak acuh terhadap setiap gerakan sanitasi yang digalakkan oleh aktivis lingkungan hidup.

Perhatian terhadap kesehatan masyarakat tampaknya perlu ditingkatkan kembali di tengah permasalahan hidup yang semakin kompleks. Kita semua bisa mengikuti imbauan PBB lewat UNESCO yang mendukung penuh gerakan air bersih di seluruh dunia, terutama di negara-negara terpencil yang kesulitan memperoleh kualitas air sesuai dengan kandungan mineral yang memadai bagi kebutuhan vital manusia. Tidak

heran bila gerakan aliran air lintas batas juga menjadi fokus utama dalam menyediakan air bersih ke berbagai belahan dunia. Hal ini bisa menjadi pelecut bagi negara-negara tersebut guna meningkatkan gerakan sanitasi air bagi kebutuhan warga mereka masing-masing.

Gerakan peduli air bersih yang digalakkan oleh aktivis lingkungan hidup dan masyarakat yang memerhatikan kualitas kejernihan air perlu didukung oleh semua pihak. Permasalahan ini menuntut setiap negara untuk melakukan kerja sama dengan berbagai pengelolaan air lintas batas yang mendorong pertumbuhan ekonomi secara merata pula. Komitmen PBB juga perlu ditingkatkan untuk mendorong semua negara agar memanfaatkan air secara merata dan optimal agar kesehatan masyarakat yang didamba bisa tercapai dengan baik.

Permasalahan air bersih di Indonesia memang menjadi salah satu perhatian yang patut dipikirkan secara matang oleh elemen terkait. Di Indonesia, memperoleh air bersih tampaknya bukan hal yang mudah karena masyarakat masih mengandalkan air tanah untuk kebutuhan sehari-hari. Kualitas air pun dipertanyakan dan keluhan yang muncul biasanya air menjadi keruh, berwarna kuning atau bau besi. Kualitas air yang tidak mendukung ini, bisa menjadi sindrom bagi tercapainya kesehatan masyarakat Indonesia sehingga menghambat masa depan dan kebutuhan elan vital manusia itu sendiri. Sebagai sumber kehidupan, air adalah kebutuhan mendesak dan tidak bisa ditawar dengan sumber pokok yang lain. Oleh sebab itu, kebutuhan dasar itu harus sesuai dengan standar kesehatan

masyarakat yang memadai dan memberikan kepastian akan kebersihan air tersebut.

Menyikapi ancaman kekeringan dan sulitnya air bersih, tentu menjadi dilema tersendiri bagi peningkatan kesehatan masyarakat karena air bersih merupakan kebutuhan yang tidak bisa ditawar oleh apa pun. Kita perlu mengarifi keberadaan air sebagai sumber kehidupan paling utama guna keberlangsungan hidup selanjutnya. Kita memang menghadapi banyak persoalan terkait dengan sanitasi dan air bersih yang mulai terancam kualitasnya akibat kita tidak bisa mengelola dan memanfaatkan air yang jernih. Terbukti, persoalan air bersih dan jernih sangat sulit kita peroleh di negeri kita yang kaya akan sumber daya alamnya.

Lalu, apa yang menjadi penyebab langkanya air bersih di Indonesia? Jika ditelisik penyebabnya adalah adanya pembabatan atau penebangan hutan dan emisi gas rumah kaca sebagai akibat dari aktivitas manusia menjadi salah satu faktor utama kacaunya daur air. Dengan kata lain, di situ tidak ada lagi reservoir air hujan di darat disebabkan hutan ditebang dan daerah resapan telah diuruk menjadi tempat pemukiman penduduk atau industri. Akibatnya, air sangat cepat kembali ke laut sehingga ketersediaan air tawar di darat semakin berkurang. Lebih dari itu, hutan gundul menyebabkan tanah di perbukitan mengalami erosi.

Gerakan sanitasi air bersih bagi masyarakat kita merupakan upaya progresif untuk menciptakan kualitas anak Indonesia yang sehat jasmani dan ruhani. Kita tahu bahwa, air merupakan

unsur pokok yang sangat penting dan kebutuhan utama yang harus dipenuhi. Di sinilah kepedulian perlu ditingkatkan agar kesadaran masyarakat semakin tidak luntur.

Di situlah diperlukan perhatian bagi pihak yang berwenang guna menumbuhkan kesadaran di kalangan masyarakat agar terbiasa mengelola dan memanfaatkan air bersih secara berkelanjutan. Dengan kata lain, gerakan sanitasi air harus pula didukung oleh perilaku masyarakat untuk mengairifi air sebagai sumber kehidupan. Tentu saja kita sebagai manusia harus memanfaatkan air dengan sebaik mungkin sehingga tidak ada kekeringan yang menimpa kehidupan manusia.

4. Kesehatan Sosial

Aspek penting yang terkait dengan kesehatan adalah lingkungan sosial yang secara tidak langsung memengaruhi kehidupan antar sesama di dalam melakukan interaksi atau hubungan sosial. Kesehatan sosial berarti kehidupan antarsesama dapat berjalan sesuai dengan harapan tanpa adanya ikatan yang terputus. Lingkungan sosial semacam ini memungkinkan terjadinya interaksi sesama manusia sehingga terbentuk tatanan masyarakat yang dinamis dan membawa sebuah interaksi yang positif. Dengan adanya interaksi tersebut, akan terjadi kesehatan antarsesama yang membawa kebaikan bagi seluruh orang. Hal ini terjadi karena lingkungan sosial sangat memengaruhi karakter atau perilaku hidup sehat seseorang sehingga masing-masing individu perlu meningkatkan hubungan yang baik dan saling menasihati

dalam soal kebaikan bersama. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Nisâ' (4): 1 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ
وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا
اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ
رَقِيبًا ﴿١﴾

“Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan istrinya; dan daripada keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.”

Kesehatan sosial memang sangat terkait dengan kesehatan masyarakat, akan tetapi penulis fokus pada kelancaran dalam melakukan hubungan atau interaksi dengan orang lain tanpa memandang latar belakang kehidupan sebagai faktor utamanya. Aspek kesehatan sosial tentu saja berkelit kelindan dengan masalah individu atau kelompok dalam menghargai sesama manusia tanpa ada maksud dan tujuan tertentu, semisal memanfaatkan potensi, jabatan, maupun

kehebatannya. Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai.

5. Kesehatan Keluarga

Aspek kesehatan yang penting untuk diperhatikan adalah kesehatan keluarga yang menempati posisi strategis dalam membangun tunas-tunas bangsa yang bisa diandalkan untuk kemajuan negeri ini. Kesehatan keluarga bisa dipahami sebagai sebuah aspek penting yang berkenaan dengan permasalahan kesehatan di dalam sebuah keluarga di tengah-tengah kehidupan masyarakat.

Jika Anda memiliki perhatian pada masalah kesehatan keluarga, segala hal bisa Anda lakukan untuk menjaga pola makan seluruh anggota keluarga agar terhindar dari berbagai macam penyakit yang mematikan. Perhatian Anda pada kesehatan keluarga bisa dipahami sebagai bentuk tanggung jawab dari Allah agar selalu menjaga diri dan keluarga dari sesuatu yang berbahaya, termasuk menjaga dari masalah penyakit yang mendera.

Kesehatan keluarga sesungguhnya hampir sama dengan apa yang hendak dicapai dari pembangunan negara lima tahun keenam, yakni tumbuhnya sikap kemandirian dalam diri manusia dan masyarakat melalui peningkatan peran serta, efisiensi, dan produktivitas dalam upaya meningkatkan taraf

hidup, kesehatan, dan kesejahteraan masyarakat lahir dan batin. Apalagi disadari bahwa pembangunan kesehatan merupakan salah satu perhatian dari pemerintah untuk mengoptimalkan sumber daya manusia Indonesia yang sangat melimpah melalui pendidikan keluarga secara berkelanjutan.

Mengacu pada keperluan pokok untuk meningkatkan kualitas kesehatan keluarga Indonesia, pemberdayaan sebaiknya diarahkan secara tepat, yaitu secara sadar dilakukan dengan menempatkan manusia dan keluarga yang mampu menjemput bola. Selain itu, mampu mengakses berbagai prasyarat utama yang menjadikannya sumber daya yang mumpuni, yaitu sehat, cerdas, terampil, kreatif, dan mandiri. Untuk itu, pertama-tama setiap penduduk harus mempunyai pengetahuan yang luas tentang syarat-syarat yang dibutuhkan, mampu mengakses dengan mudah berbagai fasilitas untuk hidup sehat, cerdas, dan mandiri (Suyono, 2005).

Manifestasi dari kehidupan keluarga yang sehat dapat Anda bangun melalui landasan fundamental esensi kehidupan dengan menjadikan rumah sebagai pusat ilmu (*center of science*), yang merupakan sebuah langkah tepat untuk membangun nuansa pendidikan yang berbasiskan akhlak, ibadah, intelektual, mental, fisik, dan sosial kemasyarakatan. Pilar-pilar pendidikan tersebut merupakan salah satu usaha maksimal untuk mewujudkan kehidupan keluarga sejahtera. Keluarga yang bahagia adalah keluarga yang dengan sadar menjadikan kekayaannya saling menasihati, saling memperbaiki, serta saling mengoreksi dalam kebenaran dan kesabaran (Mohammad Takdir Ilahi, 2013).

Apabila Anda menjadi pemimpin dalam keluarga Anda maka kesehatan seluruh anggota keluarga harus menjadi prioritas karena dari situlah akan tercipta bangunan kehidupan yang sangat indah dan menjanjikan bagi masa depan anak-anak Anda. Anda harus memahami bahwa kesehatan keluarga menjadi sentrum peradaban dalam mencetak anak-anak berkualitas, berbudi luhur, dan sehat baik lahir maupun batin.

Berawal dari lingkungan keluarga inilah, anak mulai tumbuh dan berkembang secara bertahap, dari anak-anak, remaja, sampai dewasa. Transisi pertumbuhan anak ini, perlu dibekali dengan pelatihan dan pendidikan yang berkelanjutan sehingga akan terbentuk kemandirian dan kedewasaan pada masa transisi ini. Bekal keluarga yang cukup pada gilirannya dapat memicu pertumbuhan yang sehat dan mendidik tanpa adanya pemaksaan yang mengganggu terhadap proses perkembangan anak ke depan.

Dalam menjaga kesehatan keluarga, Anda pasti akan dihadapkan pada permasalahan krusial terkait dengan mental anak yang sangat lemah. Dalam konteks ini, Anda harus bertanggung jawab atas persoalan yang menimpa anak yang mengalami gangguan kesehatan atau mental. Apalagi sebagai generasi penerus kaum tua, anak Indonesia diharapkan menjadi pelipur lara dan pengobat dahaga atas persoalan yang menimpa bangsa Indonesia sehingga kesehatan anak bisa dijamin sejak masih usia dini.

Kesehatan keluarga bisa meliputi kesehatan bayi atau anak, kesehatan ibu, kesehatan lansia, dan kesehatan seksual

antara pasangan suami-istri. Ragam kesehatan keluarga ini perlu diperhatikan oleh semua pihak yang memiliki komitmen untuk memelihara ketahanan keluarga agar tidak mudah terserang penyakit dan impian hidup sejahtera dan bahagia bisa tercapai apabila seluruh keluarga dalam kondisi sehat.

a. Kesehatan Bayi dan Anak

Memberi nutrisi dan gizi yang cukup bagi anak merupakan salah satu cara untuk memelihara kesehatan tunas-tunas bangsa yang membutuhkan perhatian lebih dari lingkungan keluarga. Lingkungan inilah yang akan menentukan terhadap pembangunan kesehatan sehingga anak Anda bisa tumbuh dan berkembang menjadi anak yang prestatif dan memiliki daya saing dari segi fisik maupun mental.

Jika Anda memiliki seorang bayi, perhatikanlah kesehatan mereka jangan sampai terkena penyakit atau hal-hal lain yang bisa membawa pada keburukan di kemudian hari. Keterampilan Anda dalam merawat anak sangat membantu sekali pada perkembangan dan pertumbuhannya yang sangat cepat sesuai dengan lingkungan atau pola asuh yang Anda pakai. Dalam masa pertumbuhan, anak memerlukan asupan berbagai nutrisi yang tepat dan tidak boleh salah sasaran. Nutrisi ini tak hanya berguna untuk perkembangan tubuhnya, tetapi juga kecerdasan otaknya.

Pada masa bayi, anak Anda jelas membutuhkan asupan energi yang tinggi untuk menopang kerja fisik dan psikisnya. Asupan energi yang tinggi bisa berasal dari karbohidrat,

yang nanti akan diubah menjadi glukosa dan diolah menjadi sebuah nutrisi yang sangat baik untuk membantu anak Anda semakin berkembang pesat. Karbohidrat di sini berfungsi untuk memastikan protein dapat berperan sebagai zat pembangun dan memastikan optimalisasi fungsi otak anak dapat terjamin. Jika asupan karbohidrat anak terpenuhi dengan baik, kesehatan anak pun akan semakin membaik dan bisa terhindar dari virus atau penyakit menular sekalipun.

Lalu, nutrisi apa yang paling baik bagi anak ketika masih bayi? Nutrisi yang paling baik bagi perkembangan anak adalah konsumsi ASI secara teratur. ASI merupakan makanan yang memberikan perlindungan terhadap bayi dari segala macam penyakit dan memberikan gizi yang diperlukan bagi perkembangan yang optimal. Sebagai orangtua, Anda harus memberikan kepada bayi Anda awal gizi, emosional, dan intelektual yang baik sehingga kesehatannya dapat terjamin.

Memberikan nutrisi yang baik pada anak bisa dilakukan dengan membentuk kebiasaan makan seumur hidup pada tiga tahun pertama kehidupannya. Seorang anak yang tumbuh dengan ASI sebagai asupan makanan pertama, biasanya akan menyukai makanan yang sehat. Di samping membentuk selera anak di usia mudanya, Anda bisa juga membentuk makanan yang menjadi favoritnya. Ilmu gizi telah menunjukkan bahwa idaman terhadap makanan mempunyai dasar biokimia yang bisa memberikan perasaan yang sehat kepada anak Anda.

Memberikan ASI sejak usia ini memang sangat membantu bagi perkembangan kecerdasan anak secara optimal. Bagi para

orangtua, hendaknya memerhatikan kesehatan bayi sebagai prioritas utama dalam upaya mencegah dari berbagai macam penyakit. Anjuran untuk memberikan asupan ASI sejak lahir ternyata sesuai dengan apa yang terdapat dalam Al-Quran, yakni pada surah Al-Baqarah (2): 233 yang berbunyi:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ
الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا
تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ
بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ
مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا
أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ
وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٢٣٣﴾

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuanannya. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang mar'uf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan maka tidak

ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan orang lain, tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.

Dari ayat di atas sangat jelas bahwa memberikan asupan ASI sejak lahir bagi anak Anda sangat berpengaruh pada kesehatan keluarga, terutama kesehatan anak dan ibu. Jika Anda ingin mendamba keluarga kecil bahagia, sejahtera, dan sehat sepanjang masa, jadikanlah ASI sebagai sentrum kesehatan bagi anak-anak Anda sehingga dari suatu keluarga dapat tercapai sebuah keturunan yang sehat baik secara jasmani maupun ruhani. Siapa pun dari Anda, pasti mendamba anaknya sehat jasmani, kuat, cerdas dengan hati nurani yang lemah lembut dan tentu saja bertakwa kepada Allah dengan penuh totalitas.

Sebagai orangtua, Anda tidak boleh mengesampingkan ASI sebagai nutrisi yang paling baik bagi kesehatan anak Anda. Ini karena, ada sebagian ibu yang mempunyai pandangan yang agak keliru bahwa ASI bisa diganti dengan susu botol atau makanan lainnya karena memberikan ASI kepada bayi sangat merepotkan atau tidak praktis. Padahal, ASI tidak saja berguna bagi bayi, tetapi secara langsung juga berperan penting bagi kesehatan reproduksi sang ibu, yaitu membuat ibu sehat, baik secara fisik, mental, dan sosial.

Setelah Anda memberikan nutrisi ASI secara rutin, barulah Anda membiasakan diri untuk membentuk selera makan

anak. William Sears (2004) menjelaskan bahwa Anda perlu membentuk selera anak-anak Anda sehingga mereka menyukai makanan segar. Jika setiap orangtua disiplin mengenai apa yang diberikan kepada mereka di tahun-tahun awal perkembangan, anak-anak Anda akan mempunyai disiplin yang lebih baik mengenai pilihan makanan pada tahun-tahun yang akan datang kemudian.

Ketika anak Anda mulai memasuki usia sekolah, biasakan Anda memberikan sarapan yang mencerdaskan sebagai suplemen bagi perkembangan otak mereka. Sarapan juga bisa disebut sebagai “makanan keberhasilan”. Sarapan yang mencerdaskan biasanya mengandung protein dan karbohidrat sehingga bisa membentuk keseimbangan tubuh anak sepanjang hari. Anak yang biasa sarapan pada umumnya mendapatkan nilai yang lebih baik, lebih memerhatikan, dan lebih baik dalam mengelola masalah akademis yang sulit daripada anak yang sering tidak sarapan.

Lalu, kenapa penanganan gizi perlu mendapatkan perhatian? Apa dampaknya bagi kecerdasan anak? Kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan informasi yang diperoleh, serta kemampuan menyesuaikan dengan situasi yang cepat dan efektif. Kecerdasan berkaitan langsung dengan kemampuan berpikir. Anak yang cerdas adalah anak yang tanggap, cepat paham, dan mampu menyelesaikan masalah-masalah tertentu dengan sangat mudah.

Kecerdasan anak sangat ditentukan oleh bagaimana perkembangan dan pertumbuhan otaknya saat dalam

kandungan dan setelah kelahiran. Gizi yang cukup dan memenuhi kebutuhan merupakan penentu utama dalam pertumbuhan dan perkembangan otak dari sejak dalam kandungan sampai fase tersebut selesai. Kekurangan gizi akan menyebabkan beberapa efek serius seperti kegagalan pertumbuhan fisik, menurunnya perkembangan kecerdasan, kekurangan gairah belajar, menurunnya produktivitas dan kreativitas, serta meningkatnya risiko penyakit karena daya tubuh menurun (Mohammad Takdir Ilahi, 2013).

Masa bayi sampai usia lima tahun yang relatif pendek merupakan kurun usia yang sangat penting dan kritis dalam kehidupan anak, karena sarat dengan proses tumbuh-kembang fisik dan psikososial yang berlangsung cepat, dan masa ini tidak pernah berulang. Masa lima tahun pertama ini merupakan masa keemasan yang menentukan bagi tumbuh-kembang dan pertumbuhan otak. Gizi yang baik dapat mengubah kehidupan anak, meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, melindungi kesehatannya, serta meletakkan fondasi untuk masa depan produktivitas anak.

b. Kesehatan Ibu

Aspek kesehatan yang sangat penting dalam lingkungan keluarga adalah menyangkut kesehatan ibu. Kesehatan bagi seorang ibu menjadi sangat penting karena menyangkut kesehatan bagi seluruh keluarga. Kesehatan seorang ibu tidak bisa diabaikan begitu saja di dalam mengupayakan kepedulian terhadap perjuangan seorang ibu yang melahirkan. Kesehatan

ibu merefleksikan diri untuk mengingat betapa besarnya perjuangan seorang perempuan bagi kelangsungan hidup manusia.

Dibalik perjuangan seorang perempuan, terdapat persoalan yang masih menghampiri kaum ibu di negeri ini yang menyangkut tingginya Angka Kematian Ibu (AKI). Menurut hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, AKI mencapai 359 per 100.000 kelahiran. Angka ini sungguh sangat memprihatinkan mengingat kaum ibu adalah sebagai jantung peradaban manusia.

Berdasarkan survei di atas, setiap hari ada sejumlah ibu mati sia-sia karena melahirkan bayinya. Meski demikian, melahirkan telah menjadi kodrat seorang perempuan yang menikah dan menghendaki keturunan. Karena sudah menjadi kodrat perempuan, melahirkan harus dinikmati sebagai anugerah dari Tuhan dengan kehadiran seorang bayi tercinta. Tingginya angka kematian ibu melahirkan, membuat penulis semakin prihatin atas potret perjuangan seorang perempuan ketika dalam keadaan hamil dan berjuang untuk melahirkan anak tercinta walaupun nyawanya harus dipertaruhkan.

Ketika seorang ibu akan melahirkan, pasti terdapat pilihan antara menyelamatkan nyawa bayi atau diri sendiri. Situasi ini mendorong seorang ibu untuk memilih dirinya sendiri daripada bayi mereka tidak selamat atau meninggal dunia. Hal ini menjadi pilihan sulit bagi setiap pasangan suami istri yang baru mengidamkan anak sebagai penerus keluarga di masa depan.

Risiko kematian bagi ibu melahirkan memang cukup besar sehingga Anda harus menghargai ketulusan seorang ibu dalam mempertaruhkan nyawanya sendiri. Dengan ketulusan hati dan tanpa memedulikan keselamatan dirinya, ia rela berkorban demi kehidupan dan keselamatan anak tercintanya. Sungguh mulia engkau perempuan, dengan kekuatan batin dan ikatan emosional berani mempertaruhkan kehidupannya sendiri. Ketika seorang ibu akan melahirkan, ia merasakan suatu penderitaan yang sangat mendalam.

Di samping berusaha untuk melahirkan anaknya, ia juga berharap bahwa dirinya bisa selamat dari ancaman maut yang sedang menunggunya. Bagi seorang ibu yang akan melahirkan, baginya hanya ada dua pilihan, antara hidup dan mati. Akan tetapi, bagi seorang ibu yang benar-benar sayang pada anaknya, ia lebih memilih anak yang dilahirkannya dapat selamat dengan baik walaupun harus mempertaruhkan nyawanya sendiri.

Perjuangan seorang perempuan dalam kehidupan ini, ternyata tidak berhenti pada saat melahirkan seorang bayi. Namun, ia masih berjuang untuk membesarkan bayinya, agar menjadi anak yang sehat, segar, gagah, dan memiliki kecerdasan ketika sudah besar. Di waktu tengah malam, anaknya menangis dengan histris, sedang seorang ibu hendak tidur dengan nyenyak karena setiap harinya memberikan asuhan dan menjaganya dari mara bahaya. Dengan ketulusan hati dan kebesaran jiwanya, ia rela bangun untuk meninabobokkan anak tercintanya. Walaupun dirinya sendiri tidak pernah istirahat, tetapi kasih

sayangnya yang besar membuatnya rela melakukan apa saja demi keselamatan buah hatinya yang masih kecil. Di samping itu, ketika anaknya kencing sang ibu, ia tidak pernah mengeluh apalagi sampai marah kepada anaknya sendiri.

Ketika seorang anak sudah dewasa, perjuangan dan kasih sayang ibu semakin bertambah besar. Sebab, seorang ibu mempunyai tanggung jawab untuk menjadikan anaknya orang yang sukses dan bertanggung jawab terhadap masa depannya sendiri. Seorang ibu mempunyai kewajiban untuk menyekolahkan anaknya, mengajarnya amalan-amalan yang baik, dan juga berusaha memberikan teladan yang sesuai dengan tuntunan agama. Ungkapan “kasih ibu sepanjang jalan” mencerminkan rasa cinta dan sayang ibu tidak pernah putus dan tidak lekang oleh waktu. Atas dasar perjuangannya yang sangat besar, ia rela mengorbankan apa saja demi keselamatan anak tercinta. Bahkan, nyawa pun yang sangat berharga dalam kehidupan ia berikan kepada belahan jiwanya agar tetap merasakan keindahan dunia ini.

Namun, kenyataan di lapangan banyak sekali seorang anak yang tidak pernah menghargai perjuangan dan pengorbanan seorang ibu. Dalam sejarah masa lalu, banyak anak yang telah membangkang terhadap perintah sang ibu, bahkan sampai pada tindakan durhaka sehingga menjadikan seorang ibu merasakan sakit hati yang sangat mendalam. Semisal legenda Malin Kundang yang berani durhaka dan tidak mengakui terhadap asal-usulnya bahkan kepada ibunya sendiri. Hanya karena kekayaan yang melimpah dan istri yang cantik, Malin tidak

berani mengungkapkan asal-usulnya dengan alasan merasa malu kepada istrinya sendiri.

Gambaran di atas dapat kita jadikan kesempatan emas untuk lebih peduli terhadap perjuangan dan jasa-jasa ibu yang telah melahirkan kita ke dunia. Perjuangan yang telah dikorbankan seorang ibu kepada kita, tidak bisa ditebus dengan barang berharga pun, karena perjuangan dan pengorbanan seorang ibu memiliki nilai yang sangat tinggi dan mulia di hadapan Tuhan. Tidak heran bila dalam sebuah hadis terdapat ungkapan, bahwa “surga ada di telapak kaki seorang Ibu”. Tingginya angka kematian ibu, semestinya perlu direnungi tidak hanya dengan acara seremonial semata, tetapi dengan menempatkan posisi ibu setinggi-tingginya sebagai jantung peradaban manusia. Penulis berani mengatakan bahwa salah satu keajaiban dunia adalah seorang ibu, di mana sesungguhnya peradaban dunia ini bermula dari mereka.

Setiap perlakuan Anda terhadap ibu akan memengaruhi perilaku bayi yang dikandungnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa peradaban dan madrasah pertama, itu dimulai dari perempuan. Di tengah meningkatnya angka kematian ibu melahirkan, Anda patut menghargai jasa-jasa mereka yang rela mengorbankan nyawanya demi kelahiran anak tercinta. Bermula dari seorang perempuan, manusia lahir sebagai pewaris tahta bumi dan pemimpin peradaban dunia.

Seorang ibu memainkan peranan penting dalam mendesain pelaku peradaban agar tunas-tunas peradaban itu menjadi pewaris kemajuan yang tangguh sehingga mereka bisa

mengemban amanah peradaban ke depannya. Maka, tidak ada salahnya juga kalau penulis mengatakan bahwa ibu adalah sentrum peradaban. Sebagai sentrum peradaban, seorang ibu masih menjadi harapan untuk memelihara seorang manusia ideal yang mampu mengubah wajah peradaban Indonesia yang semakin kelam diterpa badai perpecahan maupun persoalan kebangsaan lainnya.

c. Kesehatan Lansia

Aspek kesehatan yang tidak kalah pentingnya adalah kesehatan lansia di tengah-tengah keluarga Anda. Kepedulian dan penghargaan terhadap setiap orang yang memasuki usia lanjut perlu ditingkatkan karena setiap diri kita banyak belajar dari generasi kaum lansia. Adanya peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN), sesungguhnya bisa menjadi momentum emas bagi setiap orang untuk melakukan perenungan dan refleksi kritis terhadap berbagai upaya penyesuaian kegiatan dengan derap langkah pembangunan, tantangan zaman, serta perjalanan manusia yang dalam lanjut usia masih punya tanggung jawab kepada generasi di bawahnya.

Anda menyadari bahwa masa lansia adalah fase terakhir dalam kehidupan manusia di berbagai belahan dunia. Tidak heran bila perjalanan manusia itu bagaikan perjalanan air dari mata air hingga muara. Kita ibaratkan air itu terus mengalir ke lembah dan menjadi deras hingga mampu menghantam bebatuan yang keras. Ia ibarat remaja yang jiwanya masih bergejolak hingga mencapai titik dewasa yang merupakan usia

emas (*golden age*) untuk meniti karier dalam dunia pendidikan dan membangun keluarga kecil bahagia.

Secara perlahan-lahan, manusia akan memasuki dunia kelabu yang menandakan terjadinya peralihan kehidupan dari fase bayi, remaja, dewasa, dan kemudian menjadi tua. Fase-fase itu sangat menentukan terhadap masa depan seseorang ketika memasuki masa lansia, karena setiap fasenya memiliki tugas dan tanggung jawab sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Perjalanan itu diibaratkan sebagai fase kehidupan yang terus-menerus berproses hingga mencapai tujuan mulia yang hendak dijalani. Tujuan mulia itu bisa tercapai apabila pada setiap fase kehidupan, manusia mampu menjadi teladan dan berbuat baik kepada sesama. Itulah sebabnya, masa lansia menjadi fase terakhir bagi perjalanan hidup manusia di dunia yang fana ini.

Bila pada fase awal, manusia bisa menghadapi tantangan hidup dan memiliki mental yang kuat untuk menyikapi kehidupan dengan arif dan bijaksana, ketika memasuki masa lansia ia akan tetap bersikap layaknya pada masa usia muda. Walaupun dari segi fisik, psikologis, maupun sosial sudah tidak mendukung, namun kemuliaan di masa muda sangat menentukan kearifan manusia ketika memasuki fase lanjut usia. Dari usia, sebagaimana diamanatkan dalam UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. WHO, misalnya, membagi lansia dalam 3 golongan, pertama usia 60–74 sebagai usia lanjut awal, 75–90 tahun

disebut lanjut usia menengah dan 91 tahu ke atas usia lanjut akhir. Fase lansia itu menandakan akhir kehidupan manusia untuk menghadap sang Pencipta.

Pada masa lansia, seseorang cenderung mengalami kemunduran fungsi, baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Penurunan secara fisik pada umumnya dipengaruhi menurunnya fungsi pembuluh darah, khususnya pembuluh darah kapiler. Akibatnya, jumlah darah yang mengalir ke organ tubuh menjadi menurun sehingga mengakibatkan pengerutan organ tubuh. Itulah sebabnya, lansia mempunyai pusat haus yang kurang sensitif dan mungkin mempunyai masalah dalam mendapatkan cairan (misalnya, gangguan dalam berjalan) atau mengungkapkan keinginan untuk minum (misalnya, pasien stroke). Masalah-masalah seperti ini sering dihadapi oleh orang lansia yang sudah tidak memiliki kekuatan dan daya untuk beraktivitas sebagaimana ketika masih masa usia muda.

Generasi lansia adalah generasi di mana seseorang telah mengalami perubahan, baik dalam aspek psikologis, fisik, dan sosiologis. Menghadapi masa lansia, seseorang perlu melakukan intropeksi diri terhadap perilaku dan perbuatan selama masih muda dan memasuki usia matang. Sikap intropeksi diri dibutuhkan agar seseorang menyadari akan kesalahan yang telah dilakukannya. Hal itu bisa menjadi pembelajaran bagi generasi muda yang pada suatu saat ini pasti akan memasuki masa lansia.

Generasi di bawahnya harus menyadarinya, karena menjadi tua akan terjadi pada seluruh manusia. Sifat ketuaan



adalah proses alam (*nature*) yang tidak mungkin kita cegah. Orang tidak bisa berbuat sesuatu pun untuk menghambat proses ketuaan yang progresif karena hal itu merupakan fase-fase kehidupan yang telah diatur oleh Tuhan.

Oleh karena itu, tak ada pikiran lain kecuali berupaya menerima masa tua atau lansia dengan penuh lapang dada. Ketika seseorang memasuki masa lansia, ia layaknya bayi yang baru lahir karena kekuatan fisik dan ingatannya telah mengalami penurunan. Itulah sebabnya, orang lansia perlu menghayati kembali kehidupan masa lalu yang baik dan mengapresiasi nilai-nilai kehidupan agar dapat diteruskan oleh generasi di bawahnya sehingga bisa meningkatkan ikatan emosional, memperkuat keserasian dan keselarasan hubungan antargenerasi.

Setidaknya berbagi pengalaman, pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya kepada generasi di bawahnya, menjadi salah satu nilai kearifan yang patut dilanjutkan. Selain itu, juga membimbing dan memberikan masukan secara arif dan bijaksana kepada anak dan cucu dalam rangka meningkatkan kesejahteraan keluarga. Yang paling penting adalah memungkinkan menjadi teladan bagi generasi penerusnya sehingga perjuangan dan amal baiknya dapat dilanjutkan sampai ke generasi di masa mendatang.

Bila mengacu UU No.13 Tahun 1998, tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Bab III Pasal 6 ayat (2) antara lain menandakan, bahwa orang lanjut usia juga berkewajiban membimbing dan memberi nasihat secara arif dan bijaksana

berdasarkan pengetahuan dan pengalamannya, terutama di lingkungan keluarganya dalam rangka menjaga martabat dan meningkatkan kesejahteraan. Yang paling penting adalah orang lansia perlu mentransformasikan ilmu pengetahuan, keahlian, keterampilan, kemampuan, dan pengalaman yang dimilikinya kepada generasi penerus sehingga memberikan secercah harapan bagi pembangunan manusia Indonesia yang lebih berkualitas.

6. Kesehatan Ekonomi

Aspek kesehatan yang sangat penting dalam lingkungan keluarga adalah kesehatan ekonomi sebagai bagian dari kemandirian hidup untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dan bahagia. Kesehatan ekonomi dalam keluarga berarti adalah menyangkut kemampuan mengendalikan masalah keuangan agar selalu *survive* di dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarga Anda.

Jika Anda menjadi kepala rumah tangga, Anda mempunyai tanggung jawab untuk mencari dan mengelola keuangan dengan sangat baik agar seluruh anggota keluarga dapat terjamin dan tidak kekurangan apa pun. Kesehatan dari aspek ekonomi memang bisa dilihat dari produktivitas Anda dalam menghasilkan sesuatu yang dapat menopang terhadap kehidupan sendiri dan keluarga secara keseluruhan.

Kesehatan dari aspek ekonomi meniscayakan Anda untuk tampil produktif dalam lingkungan sosial dan memainkan peranan penting dalam mengendalikan semua kebutuhan

keluarga Anda dengan baik. Kesehatan ekonomi dalam lingkungan keluarga menjadi sangat penting untuk memastikan tidak ada anggota keluarga Anda yang kelaparan atau tidak terpenuhi kebutuhan hidupnya. Lebih-lebih bagi Anda yang mempunyai anak yang sedang memasuki usia sekolah atau perguruan tinggi, Anda dituntut untuk sehat secara ekonomi agar kebutuhan yang mereka minta dapat terpenuhi dengan cepat.

7. Kesehatan Spiritual/Kematangan Beragama

Sehat secara spiritual berarti Anda mampu mengaktualisasikan semua perintah Allah dengan penuh kesungguhan dan keikhlasan. Sehat secara spiritual bisa tecermin dari cara Anda dalam mengekspresikan rasa syukur, ridha, ikhlas, dan qanaah terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Jika Anda mampu mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari, berarti Anda bisa menerjemahkan perintah Tuhan sebagai sebuah amalan kebaikan yang patut disyukuri.

Sehat spiritual dapat juga diartikan sebagai sebuah kondisi di mana seseorang menjalankan ibadah dan semua aturan-aturan agama yang dianutnya dilakukan dengan teratur dan konsisten. Sehat secara spiritual pada gilirannya berdampak pada kematangan Anda dalam beragama dan menjalankan semua perintah agama dengan penuh kesungguhan. Di sini penting untuk dicermati berkaitan dengan perkembangan keagamaan Anda dalam kehidupan sehari-hari.

Lalu, apa makna kesehatan spiritual bila dikaitkan dengan kematangan beragama seseorang? Kematangan sering

diartikan sebagai kedewasaan dalam bersikap dan bertindak yang relevan dengan pengalaman dan tanggung jawab dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan tantangan. Kematangan merupakan tahapan perkembangan kepribadian seseorang menuju sebuah kehidupan yang lebih konsisten dalam melaksanakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tugas sehari-hari maupun tanggung jawabnya untuk menghadapi segala risiko hidup dengan penuh pertimbangan-pertimbangan yang masak, terutama berkaitan di dalam menjalankan perintah agama.

Sehat secara spiritual berarti matang dalam beragama, karena kalau Anda tidak mampu mengekspresikan semua perintah Allah secara otomatis juga tidak akan bisa memiliki kedewasaan dalam beragama. Kematangan (*maturity*) berarti sebuah sifat pembawaan dari kelabilan menuju sebuah sifat kedewasaan yang mencerminkan perubahan sikap, perilaku, pola pikir, cara pandang, dan cara pengambilan keputusan yang menyangkut perkembangan kejiwaan maupun masa depan pendidikan. Kematangan diartikan sebagai sebuah taraf masuknya orang dalam proses perkembangan yang lebih tinggi. Proses perkembangan seseorang menunjukkan sebuah peningkatan kualitas hidup menjadi lebih baik sehingga dapat memengaruhi segala tindakannya yang berkaitan langsung dengan kehidupan sosial-kemasyarakatan.

Dalam psikologi, kematangan selalu terkait dengan kepribadian (*personality*) masing-masing individu, apakah mencapai tingkat kehidupan yang lebih tinggi secara jasmani

maupun ruhani atau tidak? Pada awalnya, kematangan sesungguhnya menunjukkan perubahan dari aspek jasmani yang mencapai tingkat kedewasaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa-masa anak yang masih dalam kondisi labil. Perubahan tingkat kematangan yang dialami masing-masing individu merupakan bagian dari fitrah manusia dan juga tidak lepas dari pengaruh lingkungan yang membentuknya baik dari faktor internal maupun eksternal.

Transisi perubahan yang menyangkut kepribadian seseorang dari anak-anak, remaja, sampai usia dewasa, merupakan tahapan perkembangan yang memengaruhi segala perilaku dalam kehidupan. Masa remaja merupakan tahapan penting bagi seseorang untuk mencapai tingkat kematangan secara jasmani dan ruhani karena masa-masa usia itu telah mendapatkan bimbingan, pendidikan, dan pendampingan dari orangtua. Tahapan perkembangan masa remaja biasanya mengalami awal pubertas (Andi Mappiare, 1982), akhir periode pubertas, dan remaja akhir yang menunjukkan tingkat kedewasaan dalam menjalani kehidupan sehingga dapat memengaruhi perubahan karakter dan sikap yang diikuti dengan masa kematangan sejati (*the year of true maturity*) (Heije Faber, 1976).

Tingkat kematangan seseorang bisa menunjukkan kemampuan mengelola setiap masalah untuk disikapi secara bijak dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi segala tantangan hidup. Tidak heran bila pribadi yang dewasa, matang, dan bijaksana bisa disebut sebagai pribadi yang sudah

banyak makan garam. Artinya, ia mempunyai berbagai macam pengalaman hidup yang mengajarnya atau membuatnya semakin tegar dalam menyikapi setiap masalah maupun konflik kehidupan. Orang lain dapat saja mempunyai pengalaman yang sama, tetapi pengalaman itu tidak menjadikannya dewasa, matang, dan bijaksana. Pengalaman yang dapat mengubah dan membentuk pribadi dewasa, matang, dan bijaksana sebagai pengalaman formatif, yaitu pengalaman ketidakberdayaan, pengalaman persahabatan, dan pengalaman langsung dengan Tuhan (Suharyo, 1999).

Secara psikologis, kematangan memiliki relevansi signifikan dengan kedewasaan dalam bersikap dan bertindak sesuai dengan tingkat perkembangan yang meliputinya. Gordon W. Allport (1948) dalam buku *Personality: A Psychological Interpretation*, mengatakan bahwa kematangan didefinisikan sebagai pemasakan (*ripening*) seorang anak dari kecenderungan perilaku yang berasal dari bawaan sejak lahir melalui bimbingan maupun pengalaman dalam menjalani kehidupan. Sejak seorang anak mencapai tahapan perkembangan, konsep kematangan telah menjadi kebutuhan yang membawa daya tarik dalam setiap faktor-faktor awal yang memengaruhi pertumbuhan mereka.

C. Apa Faktor yang Memengaruhi Kesehatan?

Setelah Anda mengetahui tentang aspek-aspek yang berkaitan dengan kesehatan, pada pembahasan ini Anda akan bergelut dengan faktor yang memengaruhi kesehatan berkaitan langsung dengan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Setiap diri Anda pasti tidak bisa lepas dari masalah kesehatan yang mungkin menimpa salah satu organ tubuh Anda atau bahkan menimpa keseluruhan badan ini. Permasalahan yang menyangkut kesehatan tidak bisa lepas dari pola hidup yang Anda jalani setiap harinya sehingga sangat memengaruhi setiap gerak-gerik Anda terutama ketika melakukan suatu aktivitas tertentu.

Di sini Anda perlu mengetahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan sebagai bagian penting dari permasalahan yang harus dicermati secara mendalam oleh setiap orang yang ingin mendamba hidup sehat. Permasalahan kesehatan bisa dilihat dari permasalahan transisi demografi, di mana masalah penyakit menular seperti malaria, TBC, HIV/AIDS dan demam berdarah belum teratasi, di sisi lain telah banyak muncul masalah-masalah penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif, seperti hipertensi, obesitas, kardiovaskuler, dan kanker. Permasalahan kesehatan yang disebutkan tersebut sangat tergantung pada pola hidup Anda dalam menjalani kehidupan setiap hari sehingga Anda memerlukan motivasi lebih untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan bagi tubuh Anda.

Berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan baik individu, kelompok maupun masyarakat, permasalahan kesehatan bisa dilihat determinan berupa faktor lingkungan (fisik, biologi, kimia, sosial, budaya, politik, ekonomi dan sebagainya), perilaku, hereditas (genetik), dan pelayanan kesehatan. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan tersebut

secara langsung akan berakibat fatal terhadap kesehatan tubuh Anda dan memberikan pengurangan dari daya tahan sehingga menyebabkan adanya gangguan yang sangat signifikan terhadap kesehatan jasmani maupun ruhani.

1. Faktor Lingkungan

Jika Anda mencermati berbagai permasalahan yang menimpa kehidupan manusia sekarang ini adalah tidak bisa lepas dari faktor lingkungan. Begitu juga dengan permasalahan kesehatan yang selalu terkait dengan masalah lingkungan yang tidak memberikan jaminan kebersihan bagi keberlangsungan hidup Anda ketika menjalankan aktivitas tertentu. Tidak heran bila masalah kesehatan sangat terkait dengan bagaimana peran Anda dalam menjaga lingkungan sekitar agar selalu bersih dan memberikan rasa kenyamanan yang membuat Anda tampil ceria serta semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini karena lingkungan yang bersih pasti akan memberikan jaminan kesehatan terhadap semua organ penting Anda.

Hampir bisa dipastikan permasalahan kesehatan sangat terkait dengan lingkungan sekitar Anda. Jika lingkungan Anda kotor dan tidak terawat dengan baik, Anda akan menghadapi suatu musibah yang berakibat fatal terhadap kesehatan Anda. Semisal, Anda membuat sampah sembarang yang dilakukan setiap hari, secara tidak langsung akan terjadi kerusakan lingkungan dan tentu saja berpengaruh bagi kesehatan Anda dan masyarakat sekitar. Hal ini patut Anda pikirkan bahwa faktor yang memengaruhi kesehatan tiada lain karena

lingkungan Anda tidak memberikan rasa kenyamanan dan kebersihan yang memadai dalam menopang keberlangsungan hidup Anda.

Permasalahan kesehatan yang diakibatkan oleh tercemarnya lingkungan dalam konteks global, pada akhirnya mendorong para aktivis lingkungan untuk mengangkatnya sebagai topik aktual dalam rangka mencari solusi pemecahan yang progresif demi pembangunan bangsa secara berkelanjutan. Karena menyangkut masalah kesehatan manusia, kerusakan atau tercemarnya lingkungan mulai ramai dibicarakan sejak diselenggarakannya Konferensi PBB tentang Lingkungan Hidup di Stockholm, Swedia, pada 15 Juli 1972. Sedang di Indonesia, tonggak sejarah masalah kerusakan lingkungan hidup dimulai dengan dilaksanakannya Seminar “Pengelolaan Lingkungan Hidup dan Pembangunan Nasional” oleh Universitas Padjadjaran Bandung pada 15–18 Mei 1972.

Kesehatan dan lingkungan adalah dua sisi yang saling berkaitan karena memiliki dampak signifikan bagi keberlangsungan hidup manusia secara baik dan memberikan jaminan akan terciptanya harmonisasi dalam hidup. Jika Anda mencermati betul bagaimana mendesaknya permasalahan lingkungan yang berdampak pada kesehatan manusia dan makhluk lainnya, Anda pasti melakukan langkah-langkah antisipatif untuk meredam dan mencegah semakin merajalelanya berbagai macam penyakit yang menghampiri tubuh manusia. Lebih lanjut dapat Anda ketahui bahwa tercemarnya lingkungan tidak bisa lepas dari adanya kemajuan

teknologi yang tidak ramah terhadap kesehatan manusia. Dari sini, keselamatan bumi dan lingkungan sekitar mulai diperbincangkan dan dianalisis sejauh mana dampak yang akan terjadi ketika pembangunan industri dan pembangunan yang lain terus-menerus dilanjutkan tanpa mempertimbangkan apa yang akan terjadi setelah terealisasinya pembangunan tersebut.

Salah satu dampak paling nyata dari pembangunan industri yang tidak ramah lingkungan adalah munculnya beragam penyakit yang memengaruhi kesehatan setiap orang, termasuk Anda sendiri. Menurut Philip Kristanto, sebenarnya ada beberapa alasan yang mendasari pencuatnya persoalan lingkungan hidup sehingga PPB mengadakan Konferensi tentang Lingkungan Hidup di Stokholm. Pertama, dapat kita lihat pada 1953, di Jepang, terjadi malapetaka yang mengerikan yang menimpa sebagian nelayan dan keluarganya di sekitar Teluk Minamata yang makanan utamanya adalah ikan. Di daerah tersebut telah terjadi wabah *neurologis* yang disebut dengan penyakit Minamata. Pada penderita secara progresif mengalami lemah otot, hilangnya penglihatan hingga menyebabkan kematian. Ternyata setelah diadakan penelitian, pada 1959, penyakit tersebut disebabkan oleh metilmerkuri, yaitu limbah yang mengandung air raksa dari berbagai industri kimia milik Chisso CO.

Kedua, pada 1963 Amerika Serikat Mengeluarkan Undang-Undang Tentang Lingkungan Hidup (*National Environmental Policy Act*, NEPA) sebagai reaksi atas kerusakan

lingkungan oleh aktivitas manusia yang meningkat, antara lain dengan tercemarnya lingkungan oleh pestisida serta limbah industri dan transportasi. Ketiga, terjadinya penipisan lapisan ozon (O_3) sebagai dampak dari rumah kaca dan meningkatnya suhu permukaan bumi akibat penebalan lapisan CO_2 , yang akan mengancam terhadap kesehatan dan keselamatan umat manusia karena ozon menjadi tameng dari pancaran sinar matahari yang sangat menyengat.

Kesadaran Anda akan ancaman pembangunan industri dan limbah paling tidak bisa memberikan harapan terkait dengan usaha membenahi mental setiap orang untuk berpikir maju demi keselamatan dan kesehatan manusia dan makhluk lainnya. Apalagi Anda tahu bahwa kemajuan teknologi modern sedikit memengaruhi pola pikir manusia dalam memahami pentingnya menjaga dan melestarikan lingkungan demi sebuah tujuan jangka panjang, yakni menyelamatkan manusia dari penyebaran penyakit atau virus yang dapat mengganggu kesehatan seluruh umat manusia.

Setiap diri Anda dapat dipastikan tidak menghendaki masalah lingkungan menjadi sindrom menakutkan bagi kesehatan karena kemajuan teknologi modern secara tidak langsung menjadi malapetaka bagi kehidupan manusia, bukan menjadi berkah bagi tercapainya kesejahteraan dan kemakmuran masyarakat secara keseluruhan. Padahal, setiap ajaran agama sepakat bahwa lingkungan mempunyai hak untuk dilestarikan eksistensinya. Apalagi, manusia bertindak sebagai khalifah yang bertugas memelihara dan menjaga alam dari

segala kerusakan yang menimpa, termasuk juga meminimalisasi munculnya beragam penyakit yang berasal dari pembangunan industri dan teknologi modern.

Sebagai khalifah di muka bumi, kita tidak mungkin mengingkari adanya kewajiban menjaga lingkungan dari segala pencemaran yang menyebabkan munculnya beragam penyakit atau virus bagi keberlangsungan hidup manusia. Meskipun masalah lingkungan tidak terkait langsung dengan agama, namun tindakan merusak ekosistem di alam semesta adalah sebuah kejahatan kemanusiaan yang melanggar nilai-nilai keadaban dan mengingkari fitrah manusia itu sendiri. Pengingkaran terhadap kemanusiaan jelas merupakan tindakan menyepelekan Tuhan yang telah menciptakan alam beserta isinya dengan sangat indah dan menakjubkan, namun manusia tidak menyadari kalau tindakan merusak lingkungan adalah bagian dari kekufuran. Tidak heran bila alam sering kali tidak ramah terhadap manusia karena dijadikan objek pembangunan dan pemuas nafsu manusia-manusia biadab yang tidak berperikemanusiaan.

Sejarah manusia dalam kedudukannya sebagai salah satu komponen lingkungan diawali dengan manusia yang sangat dipengaruhi oleh alam yang kemudian bergeser menjadi fungsi manusia yang memengaruhi alam. Adanya hubungan timbal balik tersebut sebagai salah satu contoh, jika manusia membuat kerusakan atas alam ini atau lingkungan hidup, manusia sendirilah yang akan menerima dampaknya perubahan-perubahan alam sehingga pada tahap ini manusia dan alam

saling memengaruhi. Terkadang pula manusia selalu berusaha untuk mengambil keuntungan dari alam yang dianggap subur (Sarlito Wirawan Sarwono, 1995).

2. Faktor Perilaku

Faktor yang tidak kalah pentingnya dari permasalahan kesehatan adalah menyangkut perilaku atau tingkah laku seseorang dalam menjalankan aktivitas kehidupan setiap hari. Faktor perilaku berkaitan dengan akhlak manusia dalam melakukan sesuatu yang mendorong terjadinya perubahan sikap terhadap situasi dan lingkungan sekitar. Sebagai cermin dari akhlak, perilaku bisa menjadi faktor yang sangat menentukan terhadap permasalahan kesehatan yang merupakan elemen penting dari keberlangsungan hidup manusia di dunia ini. Jika seseorang memiliki kepribadian yang buruk, secara tidak langsung akan mengganggu terhadap kesehatannya yang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi dan nafsu.

Oleh karena perilaku berkaitan dengan akhlak seseorang, segala perbuatan yang baik dan buruk bisa menjadi pembeda dari permasalahan hidup yang menimpa setiap manusia. Di sini, akhlak dapat diartikan sebagai bagian dari tabiat, perangai, kelakuan, tingkah laku, adat kebiasaan, dan kepribadian. Akhlak pada hakikatnya adalah gambaran batin manusia, yakni jiwanya, sifat-sifatnya, dan makna-maknanya yang spesifik yang dengannya terlihat kedudukan makhluk. Lantaran gambarannya secara zahir, baik sifat-sifatnya dan makna-maknanya, dan

keduanya memiliki sifat yang baik atau buruk, mendapat pahala dan sanksi, yang kaitan keduanya dengan sifat-sifat yang tergambar secara batin adalah lebih banyak, dibanding apa-apa yang yang terkait dengan gambaran zahirnya.

Lalu, mengapa kualitas kepribadian berpengaruh langsung terhadap masalah kesehatan? Perilaku berkaitan langsung dengan gaya hidup seseorang dalam menjalani proses kehidupan yang penuh dengan tantangan. Jika perilaku Anda tidak mendukung tercapainya derajat kesehatan yang memadai, hidup Anda juga akan mengalami kesenjangan atau ketimpangan, terutama soal masa depan Anda. Perilaku buruk yang Anda lakukan setiap hari bisa menjadi penyebab munculnya penyakit, baik secara fisik maupun mental. Salah satu kekhawatiran perilaku buruk yang melanda Anda adalah terkait dengan cacatnya mental dan moral dalam mengendalikan hasrat kesenangan atau sikap hedonisme yang berlebihan di tengah gempuran globalisasi dewasa ini (Ahmad Watik Pratiknya, 1986).

Tidak heran bila faktor perilaku sangat menentukan terhadap tercapainya derajat kesehatan yang benar-benar terhindar dari beragam virus yang menghantui. Jika perilaku atau gaya hidup Anda tidak dijalani sesuai dengan aturan medis, Anda harus siap-siap menghadapi tantangan hidup yang menyangkut kekebalan tubuh Anda dalam menjalankan aktivitas tertentu. Setiap Anda memang dituntut untuk bisa mengendalikan hasrat kesenangan dengan memerhatikan masalah kesehatan yang sangat penting bagi keseimbangan tubuh Anda.

Faktor perilaku yang berkaitan dengan kesehatan adalah masalah gaya hidup bebas yang tidak terkendali dan sikap hedonis yang semakin merajalela di kalangan remaja. Perilaku remaja yang terjebak dengan pergaulan bebas, narkoba, *free sex*, dan HIV merupakan contoh di antara masalah kesehatan yang harus segera diatasi mengingat gempuran modernitas semakin merongrong mental dan moral mereka. Akibatnya, banyak perilaku mereka yang menyimpang dari norma agama dan hukum yang ada di lingkungan masyarakat.

Perilaku yang tidak baik akan berpengaruh pada kesehatan reproduksi yang sering kali menghambat cita-cita dan masa depan. Kesehatan reproduksi pada dasarnya berkaitan dengan kematangan dan pertumbuhan jasmani dan ruhani remaja itu sendiri. Namun sering kali, remaja tidak memerhatikan kesehatan reproduksinya, akibat terlalu berfoya-foya untuk menikmati masa-masa remajanya yang penuh dengan keindahan dan nuansa yang berbeda dari masa-masa sebelumnya. Akibatnya, kesehatan menjadi faktor yang sangat menentukan terhadap tercapainya cita-cita atau masa depan yang menjadi harapan bagi kalangan remaja.

Jika Anda mempunyai seorang anak yang memasuki usia remaja, pantaulah gaya hidup dan perilakunya setia hari agar tidak melenceng dari norma agama dan masyarakat. Hal ini penting dilakukan untuk memberikan bimbingan secara personal kepada anak agar memerhatikan kesehatan sebagai sebuah landasan hidup. Meskipun harus diakui bahwa masa remaja banyak diwarnai oleh pertumbuhan, perubahan,

keinginan, kesempatan, dan sering menghadapi risiko-risiko kesehatan reproduksi sehingga kebutuhan untuk pelayanan kesehatan terhadap reproduksi remaja menjadi perhatian serius di seluruh dunia.

Dari fakta dan data yang terkait dengan problem kesehatan remaja, seolah-olah Anda dibuat tidak percaya dengan laporan beberapa peneliti yang berkompeten terhadap persoalan remaja. Dari laporan UNFPA, sekitar 1 miliar manusia hampir 1 di antara 6 manusia di bumi ini adalah remaja; 85% di antaranya hidup di negara-negara berkembang. Bahkan, banyak remaja yang sudah aktif secara seksual (meski tidak selalu atas pilihan sendiri), dan kegiatan seksual menampakkan remaja pada tantangan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi (UNFPA, 1997). Menurut Blanc (1998) dalam *Sexual Behavior*, setiap tahun kira-kira 15 juta remaja berusia 15–19 tahun melahirkan, 4 juta melakukan aborsi, dan hampir 100 juta terinfeksi Penyakit Menular Seksual (PMS). Secara global, 40% dari semua kasus infeksi HIV terjadi pada kaum muda berusia 15–25 tahun. Perkiraan terakhir adalah setiap hari ada 7.000 remaja yang terinfeksi HIV.

Permasalahan yang menyangkut perilaku remaja tentu saja dapat berpengaruh langsung pada kesehatan dan masa depan mereka. Ketika perilaku pergaulan bebas sudah tidak diperhatikan atau terabaikan, dampaknya sangat besar bagi keberlangsungan hidup di kemudian hari. Akibatnya, tidak ada lagi pedoman atau pegangan hidup yang dijalankan sesuai dengan norma agama dan masyarakat secara umum. Maka,

perilaku yang berdampak pada kesehatan harus mendapatkan perhatian dari elemen terkait untuk membendung semakin merajalelanya penyakit-penyakit sosial yang menimpa kalangan remaja.

3. Faktor Pelayanan Kesehatan

Persoalan yang menyangkut kesehatan juga tidak lepas dari faktor pelayanan yang kurang memadai atau belum memberikan kepuasan kepada setiap orang yang menderita penyakit tertentu. Di bidang pelayanan kesehatan misalnya, pengelolaan umumnya masih sangat lemah dan membutuhkan perbaikan secara keseluruhan. Berbagai kelemahan memang masih sering terjadi di tengah keterbatasan sumber daya manusia yang membutuhkan peningkatan kinerja dan kualitas yang mumpuni dalam memberikan pelayanan yang terbaik bagi pembentukan generasi Indonesia yang sehat dan berdikari dalam menuju masa depan yang gemilang.

Sebagai generasi muda Indonesia, Anda pasti setuju dengan persoalan yang menyangkut pelayanan kesehatan yang masih membutuhkan perbaikan di berbagai lini. Masalah efektivitas dan efisiensi perlu dimanfaatkan untuk dapat mengimbangi keterbatasan-keterbatasan yang berkaitan langsung dengan jumlah penduduk di Indonesia. Keterbatasan-keterbatasan yang menyangkut masalah fasilitas juga menjadi faktor yang sangat menentukan terhadap perbaikan pelayanan kesehatan. Akan tetapi, persoalan itu masih menjadi kendala utama dari perbaikan pelayanan kesehatan sehingga membutuhkan

penangan secara serius dari pihak-pihak terkait yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan masyarakat.

Menurut Mariyati Sukarni (1994), masalah pelayanan kesehatan masih membutuhkan pembenahan secara keseluruhan, apalagi berbagai macam penyakit semakin berkembang pesat di lingkungan masyarakat. Tidak heran bila fasilitas kesehatan yang ada tidak berjalan secara efisien karena sistem pelayanan kesehatan yang ada selama ini belum diterima oleh masyarakat. Misalnya, kadang-kadang tidak ada dokternya. Selain itu, lokasi pusat-pusat pelayanan kesehatan tidak mudah terjangkau oleh masyarakat banyak karena hanya tersebar di kota-kota besar. Masalah ini tentu saja sangat krusial untuk dicari solusi terbaiknya karena berkaitan dengan hajat hidup orang miskin untuk memperoleh pelayanan kesehatan secara optimal.

Jika Anda memperoleh keluhan tentang pelayanan kesehatan yang tidak berjalan optimal atau mengalami kesemrawutan, Anda tidak boleh tinggal diam. Anda perlu melakukan terobosan untuk memberikan masukan agar pelayanan kesehatan yang menjadi program pemerintah bisa dioptimalkan dengan baik. Di sinilah sarana kesehatan perlu dimanfaatkan dan pelayanan kesehatan di puskesmas perlu diselenggarakan secara lebih terpadu. Selama ini Anda tahu bahwa pelayanan kesehatan lebih terfokus dan berorientasi pada pengobatan, belum pada upaya rujukan medis yang sesuai dengan permintaan pasien. Bahkan, perkembangan teknologi pelayanan medis dengan risiko biaya yang tinggi masih sering diterapkan oleh banyak rumah sakit atau puskesmas. Hal ini

perlu diatur agar menghindarkan terjadinya duplikasi jenis pelayanan yang sama dalam suatu wilayah yang mengakibatkan biaya semakin tinggi (Mariyati Sukarni, 1994).

Terkait dengan problem pelayanan kesehatan yang belum optimal, agaknya Anda mendapatkan secercah harapan akan peningkatan layanan kesehatan yang dilakukan secara terpadu untuk membantu keluarga miskin agar memperoleh kepastian akan terjaminnya pelayanan dari pemerintah. Penulis ingin memberikan contoh tentang program pemerintah yang sangat membantu masyarakat untuk memperoleh layanan kesehatan secara sinergis dan seimbang. Semisal, peluncuran Kartu Indonesia Sehat pada pemerintahan Jokowi dan dan Program Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) pada masa pemerintahan SBY. Peluncuran program kesehatan tersebut seolah menjadi angin segar bagi terjaminnya layanan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Meskipun mengalami banyak kendala dan persoalan, program ini menjadi jawaban dari kewajiban konstitusional negara terhadap jaminan kesehatan warganya.

Meskipun terkadang mengalami banyak kendala dan persoalan ketika diterapkan di tengah-tengah kehidupan masyarakat, namun Anda perlu menyambut baik kehadiran program pemerintah tersebut. Pelaksanaan program Jaminan Kesehatan Nasional ini berlaku untuk semua puskesmas di seluruh wilayah Indonesia. Di lapangan, hampir semua puskesmas mengalami banyak kendala dan hambatan yang membuat program ini tidak berjalan sesuai dengan rencana.

Berbagai kendala masih menyelimuti pelaksanaan program kesehatan masyarakat yang sebenarnya merupakan sistem jaminan sosial. Terlepas dari persoalan itu, Anda tidak boleh mengkritik tanpa memberikan solusi dari pelayanan kesehatan yang diharapkan berjalan optimal dan memberikan jaminan bagi masyarakat untuk dapat hidup sehat.

Jika Anda mencermati secara detail persoalan dalam pelayanan kesehatan, yang menjadi kendala utama program pemerintah adalah menyangkut sumber daya manusia yang masih belum memadai dalam rangka mengaplikasikan program input pasien atau aplikasi layanan dasar. Masalah sumber daya manusia sangat terkait dengan penguasaan teknologi yang digunakan untuk menjalankan sistem jaminan sosial ini. Harus diakui masih banyak pegawai puskesmas yang belum menguasai teknologi sehingga mengganggu kelancaran penginputan data pasien. Akibatnya, sebagian dokter yang seharusnya bertugas memberikan pelayanan kesehatan, sibuk di depan komputer hanya untuk memasukkan data pasien. Padahal, seorang dokter harus siap siaga dalam menangani pasien yang dalam keadaan darurat dan mendesak untuk dilayani secara maksimal.

Kendala lain terkait dengan input data dan akses jaringan internet yang belum bisa dikoneksikan sehingga secara tidak langsung mengganggu input data pasien yang harus antri berjam-jam untuk mendapatkan kesempatan memperoleh jaminan kesehatan nasional ini. Secara umum, pelaksanaan program pemerintah masih terkendala oleh masalah penyesuaian sistem layanan. Banyak dari masyarakat



yang kebingungan dan tidak mengerti dengan sistem baru yang sebelumnya menggunakan jaminan kesehatan masyarakat. Perubahan sistem itu secara tidak langsung akan berpotensi menimbulkan kekacauan dan kelancaran proses pendaftaran peserta juga akan terganggu. Apalagi, peserta BPJS harus terlebih dahulu melakukan diagnosis baru untuk mendapatkan surat rujukan pelayanan.

Terlepas dari permasalahan awal pelaksanaan program ini, BPJS misalnya, bisa dikatakan sebagai langkah maju dan menjadi angin segar bagi warga yang membutuhkan pelayanan kesehatan secara optimal. Sebagai langkah maju, program pemerintah ini diharapkan bisa mewadahi semua kebutuhan warga yang sering kali mengeluh dengan buruknya pelayanan kesehatan di negeri ini. Ini karena, masalah kesehatan sangat terkait dengan bagaimana negara memberikan pelayanan terbaik, terutama untuk kalangan warga miskin. Selama ini, negara dianggap kurang memberikan perhatian dan pelayanan terbaik terkait dengan pelayanan kesehatan yang tidak membebani warga miskin yang hendak berobat. Tidak heran bila kehadiran program BPJS bisa menjadi obat dahaga bagi kekecewaan warga miskin terhadap peran negara dalam memberikan jaminan kesehatan tanpa terkecuali.

Masalah kesehatan secara umum menjadi hal yang sangat penting untuk membangun generasi Indonesia yang sehat, mandiri, tegar, dan bertanggung jawab atas masa depan bangsa. Selain itu, generasi yang sehat dan kuat adalah bagian dari gambaran generasi muda Indonesia yang berorientasi masa

depan dan menjadi harapan bangsa agar mencapai kemajuan yang didambakan. Kewajiban negara untuk menjamin kesehatan warganya dipertaruhkan dengan adanya BPJS. Kehadiran BPJS di tengah kebutuhan warga akan pelayanan kesehatan secara optimal, tidak boleh gagal hanya gara-gara kurang sosialisasi akan adanya jaminan kesehatan nasional ini. Masalah sosialisasi hanya membutuhkan waktu agar setiap warga memahami pentingnya kesehatan bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan UU No. 40 Tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional dan UU No. 24 Tahun 2011 tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial ini, pelaksanaan program ini menjadi sangat penting bagi terjaminnya kesehatan sedikitnya 176 juta penduduk. Program ini juga menjadi bagian dari sistem jaminan sosial yang mencerminkan ketersediaan asuransi massal bagi seluruh rakyat Indonesia. Melalui program ini, masyarakat miskin mendapatkan bantuan membayar premi asuransi kesehatan sebesar Rp19.225,00 per bulan. Untuk non-pegawai negeri, premi yang harus dibayar mulai dari Rp25.500, 00 –Rp59.500, 00. Sementara pegawai negeri, anggota TNI, dan Polri membayar premi 5 persen dari gaji per keluarga setiap bulan. (*Koran Tempo*, 4/1/2014).

Meskipun program pemerintah ini telah diluncurkan dan diberlakukan untuk semua puskesmas di seluruh Indonesia, namun Anda semua perlu mengawal pelaksanaan jaminan kesehatan ini sampai benar-benar memberikan kepuasan bagi semua warga yang membutuhkan layanan kesehatan. Persoalan seperti terbatasnya pengertian masyarakat tentang

pentingnya menggunakan program BPJS Kesehatan, harus senantiasa disosialisasikan secara integral sampai masyarakat betul-betul paham dengan adanya program kesehatan yang baru ini. Masyarakat harus diberikan pemahaman bahwa program BPJS sangat menguntungkan bagi mereka sehingga negara bisa memainkan peranan penting bagi terbentuknya generasi sehat, mandiri, unggul, dan bermartabat.

Dalam rangka mempermudah sosialisasi BPJS, pemerintah harus mengambil langkah cepat untuk membuat peraturan presiden atau peraturan pemerintah untuk Undang-Undang BPJS. Langkah ini bertujuan untuk menghindari tumpah tindih pelaksanaan BPJS dan Jamsostek yang sering kali mendapatkan keluhan dari pegawai dan pengusaha. Dengan langkah maju ini, program BPJS diharapkan memberikan manfaat yang sangat besar bagi tercapainya kualitas pelayanan dan jaminan kesehatan seluruh masyarakat Indonesia. Kita semua berharap bahwa program tidak tersendat-sendat hanya gara-gara proses sosialisasi yang belum maksimal dari pemerintah sehingga semua masyarakat mendapatkan jaminan kesehatan tanpa terkecuali.

Program yang ditawarkan mesti dapat memberikan informasi dan pelayanan secara khusus, sekaligus membantu remaja untuk mengembangkan pengambilan keputusan, kreativitas dan keterampilan utama yang lain. Pertama, penyediaan pelayanan klinis yang dilakukan oleh petugas kesehatan yang terlatih menghadapi masalah reproduksi dan kontrasepsi yang dinilai sangat peka.

Kedua, pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap program yang dilaksanakan. Selain dari petugas kesehatan, pemberian informasi ini juga bisa dilakukan oleh orangtua sebagai informan pertama yang dianggap memahami kondisi kesehatan mereka. Dalam konteks ini, orangtua harus mengarahkan anak-anaknya tentang bahayanya seks di usia dini, dan memberikan informasi tentang pentingnya pendidikan seks bagi kalangan masyarakat.

Ketiga, mengembangkan kemampuan praktis untuk meningkatkan kesehatan mereka. Salah satu pendekatan untuk menghadapi tantangan ini adalah “pilihlah masa depan”. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan dorongan moral kepada masyarakat, agar lebih terorientasi pada kepentingan kesehatan dan kelangsungan masa depan hidupnya kelak. sehingga apa yang menjadi cita-citanya tidak terhambat, dan kesehatan mereka bisa terkontrol dengan berbagai program yang telah dilaksanakan.

Keempat, menjamin program yang cocok dan relevan bagi kesehatan masyarakat sehingga akan terbangun sebuah layanan kesehatan yang benar-benar efektif untuk membantu persoalan masyarakat. Dengan demikian, Kesehatan masyarakat menjadi hal yang sangat penting untuk membangun masa depan bangsa yang sehat, mandiri, tegar, dan bertanggung jawab atas masa depan bangsa. Selain itu, masyarakat yang memiliki mental dan moral yang kuat adalah bagian dari gambaran mereka

yang berorientasi masa depan dan menjadi harapan bangsa agar mencapai kemajuan yang didambakan.

4. Pentingnya Tenaga Kesehatan

Masalah lain yang menjadi kendala serius dalam bidang kesehatan adalah menyangkut tenaga kesehatan yang belum mampu memberikan sumbangan penting bagi tercapainya layanan kesehatan bagi masyarakat. Dalam bidang pendidikan dan latihan, hambatan utama yang sering dihadapi adalah belum mantapnya pola pendidikan yang terarah sehingga mampu meningkatkan kualitas tenaga kesehatan. Di samping itu, sistem informasi tentang tenaga kesehatan belum memadai dan pengelolaan tenaga belum serasi. Akibatnya, persoalan ini sering kali mengakibatkan keterlambatan pengangkatan dan penempatan lulusan di sejumlah daerah yang membutuhkan pelayanan kesehatan secara merata.

Di sinilah peran tenaga kesehatan dalam melayani masyarakat yang membutuhkan pertolongan dan bantuan medis karena menjadi seorang dokter tidak lepas dari profesi yang sangat mulia untuk membantu orang lain sehat. Karena merupakan profesi yang mulia, tenaga kesehatan atau seorang dokter selalu dibutuhkan tenaganya oleh banyak orang untuk menyembuhkan orang sakit. Dalam dunia kerja, dokter termasuk di antara profesi paling menjanjikan yang memberikan daya tarik bagi setiap orang sebagai sebuah pilihan yang memungkinkan tercapainya kesejahteraan hidup dan peningkatan taraf ekonomi. Tidak heran bila profesi dokter

banyak diminati sebagai pilihan studi menjanjikan, meskipun biaya yang harus dikucurkan tidak sedikit. Akan tetapi, tugas yang diemban sangat mulai karena menyangkut kesembuhan orang dari segala macam penyakit.

Sebagai tenaga kesehatan, seorang dokter memang dituntut untuk mengembang tugas dengan baik karena proses meraih pekerjaan di bidang ini tidaklah mudah. Pengalaman menunjukkan bahwa di tengah persaingan dunia kerja yang semakin ketat, profesi dokter tetap menjadi incaran setiap orang untuk membangun karier gemilang dan menakjubkan. Buktinya, masih banyak orang yang menaruh harapan akan profesi mulia ini sebagai langkah primordial dalam mencari pekerjaan sesuai dengan minat dan prestise yang sangat menjanjikan di tengah ketatnya persaingan hidup di dunia kerja. Sebagai profesi mulia untuk membantu orang sakit, dokter menjadi harapan bagi setiap orang untuk mengubah nasib dari kehidupan miskin ke kehidupan yang serba kecukupan. Profesi dokter memang merupakan salah satu profesi mulia di antara profesi guru yang menempati posisi penting bagi pencerdasan kehidupan bangsa. Seorang dokter berperan penting sebagai perantara untuk menyembuhkan orang sakit atau mencegah segala macam penyakit yang menghantui kehidupan manusia.

Sebagai salah satu profesi yang menjanjikan, dokter memang dikaitkan dengan profesi yang memberikan daya tarik dari segi finansial maupun pundi-pundi penghasilan luar biasa. Dalam dunia pekerjaan, profesi mulia ini sering dikontekstualisasikan

dengan mitos-mitos seputar profesi kedokteran. Mitos ini berkaitan dengan kepercayaan bahwa profesi ini lebih mudah untuk mencari pekerjaan, mendatangkan pundi-pundi uang, mobil dan rumah yang mewah, maupun mitos-mitos lain yang menyertai profesi kedokteran. Terlepas dari mitos seputar profesi kedokteran, agaknya agak memang masuk akal dan bisa diterima dalam aspek dunia kerja. Namun, mitos tersebut tidak sepenuhnya benar karena zaman sekarang mencari pekerjaan bukan sesuatu yang mudah didapatkan. Apalagi pekerjaan yang diincar adalah profesi dokter yang memang diminati banyak orang sebagai pilihan profesi atau pekerjaan yang paling menjanjikan di antara profesi lainnya.

Perjalanan karier menjadi seorang dokter memang tidak semudah membalikkan telapak tangan. Profesi dokter termasuk profesi yang cukup rumit di antara pekerjaan lain yang banyak diincar oleh orang. Selain dibutuhkan waktu hampir empat tahun untuk menyelesaikan sarjana kedokteran, ternyata masih dibutuhkan waktu satu tahun lagi untuk pendidikan *co-ass* dan ujian kompetisi dasar kedokteran untuk mendapatkan Surat Tanda Registrasi (STG) sebagai langkah awal untuk memulai kepraktikan. Perjalanan karier menjadi seorang dokter dalam dekader terakhir terus mengalami perubahan. Sebelum era 1990-an, menjadi seorang dokter PNS terasa sangat mudah bila dibandingkan dengan era sekarang. Ketika era 1990-an, setiap dokter yang lulus praktik, hampir pasti diangkat menjadi PNS sehingga semakin mempermudah untuk meningkatkan taraf ekonomi dengan segala fasilitas yang telah tersedia.

Berbeda dengan era reformasi sekarang ini, yang semakin dipersulit dengan semakin ketatnya persaingan untuk menjadi seorang dokter. Menurut dr. Yusuf Alam Romandhon dalam buku *I am Doctorpreneur*, tuntutan kemandirian dokter lebih kuat bila dibandingkan dengan banyaknya calon dokter. Tidak sebandingnya persentase jumlah formasi dokter PNS yang dibutuhkan dengan jumlah pendaftar, membuat dokter harus betul-betul mandiri agar tidak tergantung kepada pemerintah untuk diangkat menjadi dokter. Menjadi seorang dokter adalah cita-cita sebagian anak Indonesia yang menghendaki profesi ini sebagai jalan membangun karier di masa depan. Namun, menjadi seorang dokter membutuhkan banyak perjuangan dan pengorbanan yang tidak sedikit, terutama biaya studi kedokteran yang sangat mahal. Untuk ukuran kalangan menengah ke bawah, cita-cita menjadi seorang dokter mungkin hanya menjadi mimpi di siang bolong.

Profesi kedokteran memang identik dengan kalangan menengah ke atas yang memiliki kemampuan finansial untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Selain mahal biaya kuliah, biaya ujian kompetensi untuk mengambil praktik juga terbilang sangat mencengangkan. Hanya segelintiran orang saja yang mampu mewujudkan impiannya menjadi seorang dokter, namun tidak menutup kemungkinan kalangan menengah ke bawah juga bisa menjadi seorang dokter. Meski demikian, biaya kuliah dan ujian kompetensi untuk memperoleh izin praktik bisa menjadi penghambat bagi seseorang untuk mewujudkan impiannya. Mahalnya biaya studi kedokteran

ternyata sebanding dengan gaji yang diterima nanti ketika sudah lulus ujian kompetensi praktik. Tidak heran bila profesi dokter menjadi profesi yang paling diminati dan diincar oleh setiap orang sebagai langkah awal untuk memperbaiki dan meningkatkan taraf ekonomi.

Besarnya biaya profesi kedokteran membuat orang yang lulus uji kompetensi dan diangkat menjadi dokter PNS, berupaya mengembalikan modal yang telah dikeluarkan ketika masih menyelesaikan sarjana kedokteran maupun ketika mengikuti pendidikan *co-ass* dan ujian kompetensi dokter untuk mendapatkan Surat Tanda Registrasi (STG) praktik. Untuk mempercepat usaha balik modal, tidak jarang seorang dokter merambah ke bisnis di seputar kesehatan, semisal promosi kesehatan yang bisa dilakukan untuk mengedukasi ibu hamil dan pendidikan pola asuh. Seorang dokter yang membangun bisnis di seputar kesehatan sering disebut dengan *doctorpreneur* atau dokter pengusaha dengan menarik keuntungan di bidang kesehatan tanpa harus membebani pasien. Menjadi dokter kreatif dan mandiri menjadi salah satu ciri *doctorpreneur* yang berupaya memanfaatkan peluang demi menarik keuntungan dengan membuka klinik sendiri di rumah.

Tidak heran bila paradigma dokter telah mengalami pergeseran antara pengabdian dan tuntutan untuk mengembalikan modal. Selain tuntutan untuk mengembalikan modal yang telah dikeluarkan ketika masih studi kedokteran, profesi ini juga tidak boleh lupa dengan tugas utamanya untuk membantu orang sakit. Profesi mulia ini berkaitan dengan

sumpah profesi untuk mematuhi kode etik kedokteran tentang nilai-nilai etika yang harus dijaga dengan penuh ketulusan. Sumpah profesi seorang dokter juga berkaitan dengan komitmen membantu pelayanan kesehatan secara sungguh-sungguh tanpa ada intervensi dari pihak mana pun dalam menangani dunia kemedisan.

Profesi seorang dokter merupakan bentuk pengabdian terhadap sumpah profesi yang telah diucapkan untuk membantu siapa saja tanpa memandang latar belakang kehidupan. Sebagai bentuk pengabdian, profesi dokter harus disertai dengan ketulusan tanpa pamrih demi melayani setiap orang yang mengalami sakit atau membutuhkan pertolongan kesehatan secara cepat dan tetap sasaran. Pengabdian ini tentu saja amat mulia di hadapan manusia dan juga sang Pencipta, karena seorang dokter telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk menolong orang sakit. Maka, profesi mulia ini jangan sampai dijadikan kesempatan untuk meraup keuntungan dengan membebani pasien tanpa pamrih dan balas budi.

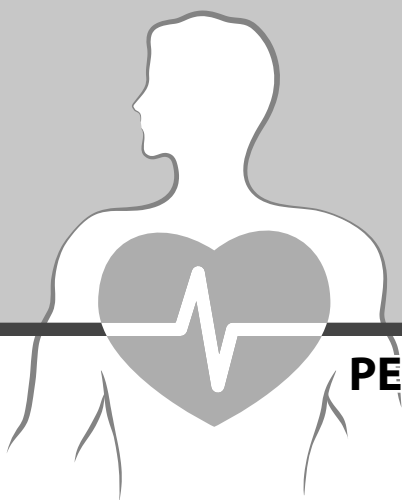
5. Faktor Genetik/Keturunan

Faktor lain yang memengaruhi kesehatan adalah masalah genetik atau keturunan yang secara langsung membuat seseorang mengalami sakit atau terkena penyakit tertentu. Tidak dapat disangkal bahwa masalah genetik sering kali menjadi problem tersendiri bagi siapa saja yang tidak mengetahui bagaimana mendeteksi sebuah penyakit.



Penyakit yang diakibatkan oleh masalah genetik biasanya akan menular dengan sendirinya. Akibatnya, orang yang terkena penyakit karena faktor keturunan agak sulit untuk disembuhkan. Namun, tidak ada salahnya kalau banyak melakukan terapi untuk mengurangi keluhan atau rasa sakit yang diderita. Hal ini penting untuk dilakukan agar penyakit yang hinggap tidak sampai merajalela.





BAB III

PENTINGNYA KESEHATAN DALAM ISLAM

A. Term Kesehatan dalam Islam

Tibalah saatnya Anda akan disuguhkan sebuah pembahasan yang sangat menarik terkait dengan pentingnya kesehatan dalam Islam yang memuat pemikiran dan ajaran bagi setiap umat manusia untuk menjaga dan memelihara kebersihan sebagai pangkal kesehatan. Pembahasan ini menjadi penting, karena selama ini umat Islam sering kali mengabaikan aspek kebersihan dan kesehatan dalam segala aspek kehidupan sehingga memberikan peluang semakin menjamurnya berbagai penyakit dalam lingkungan sekitar Anda. Term *sehat* dalam Islam termasuk aspek penting yang harus diketahui oleh setiap Muslim untuk mengetahui gambaran pokok mengenai landasan keimanan yang dicerminkan dari seorang pribadi yang sehat.



Jika Anda mencermati term atau konsep sehat dalam kehidupan sehari-hari, Anda akan menemukan pernyataan tentang keselamatan dan perlindungan dari segala macam penderitaan. Konsep sehat (Arab: *al-shihah*), dalam Islam bukan hanya merupakan sesuatu yang berhubungan dengan masalah fisik (jasmani), melainkan juga menyangkut psikis (jiwa). Keduanya merupakan konsep yang saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain, karena menyangkut kesehatan secara totalitas dalam segala aspek kehidupan. Jika keduanya terpisah, di situ terdapat ketimpangan yang bisa menyebabkan ketidakseimbangan bagi jasmani dan ruhani Anda.

Ketika Anda menjawab “salam” dari teman Anda tentang bagaimana kesehatan Anda, Anda akan merespons dengan kata *fi shihatini wa afiyatin*. Karena itulah, mengapa Islam memperkenalkan konsepsi *al-shihhah wa al-afiyat* (lazim diucapkan sehat *wal afiat*). Maksud dari konsep itu ialah suatu kondisi sehat di mana seseorang mengalami kesehatan yang paripurna, jasmani dan ruhani atau fisik dan psikis. Jika makna sehat seluruhnya berhubungan dengan masalah fisik-ragawi, makna *al-afiat* ialah segala bentuk perlindungan Allah Swt. untuk hamba-Nya dari segala macam tipu daya. Atau, menurut istilah Quraish Shihab, berfungsi bagi seluruh anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan pencipta-Nya.

Konsep sehat memang sangat luas, namun bisa dibatasi pada aspek fisik dan mental yang terdapat dalam pikiran atau batin setiap manusia. Aspek-aspek yang terkait dengan konsep sehat mempunyai dua pengertian, yaitu kesehatan

jasmani yang diistilahkan dengan kata *sehat*, dan kesehatan ruhani yang diistilahkan dengan kata *afiat*. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, kata *afiat* sama artinya dengan kata sehat. *Afiat* diartikan sebagai sehat dan kuat, sedangkan *sehat* diartikan sebagai keadaan baik pada segenap badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit atau terhindar dari perbuatan tercela. Tidak heran bila konsep sehat merupakan lawan dari sakit, dan *afiat* diartikan sebagai sehat yang sempurna (*al-shihah al-tammah*) dan berarti pula kuat dan tegap.

Hal senada disampaikan langsung oleh Quraish Shihab (1993) yang mengartikan istilah *afiat* sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya yang berarti sehat dengan sempurna. Di sini, istilah *afiat* merujuk pada manfaat dan kebaikan, sedangkan sehat diartikan pada keadaan baik atau dalam kondisi yang sangat prima dalam melakukan suatu aktivitas tertentu (Ade Hashman, 2012). Pemaknaan konsep sehat memang sesuai dengan istilah *afiat* yang sering disandingkan dalam berbagai kesempatan sebagai sebuah kesatuan yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain.

Memang, dalam bahasa Arab, kata *sehat* sering diungkapkan dengan konsep *as-sihbah* atau searti dengan kondisi yang baik, bebas dari segala macam penyakit, bebas dari kekurangan dan hidup dalam keadaan normal atau tidak mengalami keluhan. Kata ini memang tidak ditemukan dalam Al-Quran, namun dalam hadis banyak ditemukan kata yang seakar dengannya, antara lain yang diriwayatkan Imam Bukhari: "*Banyak manusia merugi karena dua nikmat, kesehatan dan waktu luang*".

Demikian juga kata *al-afiyah*, yang sering digunakan dalam hadis Rasul dengan arti sehat, tidak ditemukan dalam Al-Quran. Meski demikian, tidak berarti dalam Al-Quran tidak ditemukan tuntunan tentang kesehatan.

Namun, di sini penulis ingin memberikan penjelasan tentang term yang terkait dengan kesehatan sebagai sebuah konsep yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan konsep tersebut dapat ditemukan langsung dalam Al-Quran.

1. Term al-Quwwah

Term dalam Al-Quran yang langsung merujuk pada kata sehat adalah *al-quwwah* yang derivasinya terulang sebanyak 42 kali. Dalam bahasa Arab, kata ini menunjukkan arti kuat atau lawan dari lemah. Pengertian kuat tidak hanya merujuk pada aspek fisik sebagaimana yang bisa dipahami banyak orang, tetapi juga mencerminkan kekuatan mental dan pikiran yang sehat.

Konsep sehat dalam Islam memang sangat terkait dengan berbagai aspek dalam kehidupan. Ia tidak hanya berhubungan dengan kebersihan atau kesucian fisik dan mental, tetapi juga berhubungan dengan kesehatan manusia secara holistik, baik secara emosional maupun spiritual. Dalam Islam, term *sehat* diaplikasikan dalam konteks memberikan manfaat bagi kebaikan manusia yang lain sehingga dapat menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai khalifah yang memakmurkan bumi. Ketika hidup Anda sehat, Anda bisa meningkatkan

produktivitas dan kualitas diri dengan tampil prima dalam menjalankan segala aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental.

Jadi, konsep sehat dalam Islam selalu dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental yang dapat memengaruhi segala aktivitas Anda dalam mengemban tugas sebagai khalifah di muka bumi. Dahulu Anda mungkin mengenal ungkapan, “Akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat” (*Men sana in corpore sano*). Belakangan, ilmu kedokteran membuktikan bahwa tubuh yang sehat terdapat pada akal atau jiwa yang sehat. Ketika itu Anda akan percaya bahwa pengaruh kekuatan ruhani dalam diri seseorang bisa menjadi faktor penting bagi kesehatan tubuh Anda. Penulis ingin memberikan contoh Ammar bin Yasir, salah seorang sahabat Nabi yang memiliki kekuatan sangat luar biasa, bukan karena ia bertubuh besar, melainkan karena semangat dan optimisme mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah, melebihi yang lainnya, ternyata ia mampu melakukan itu dengan sangat sempurna.

Pada akhirnya, term *sehat* yang ada dalam Islam berupaya memberikan tuntunan kepada umatnya untuk selalu menebarkan kebaikan dan menghindari hal-hal yang dapat merusak keimanan. Misalnya melakukan penyimpangan terhadap agama. Sebagai umat Muhammad, Anda pasti setuju bahwa Islam adalah agama yang diturunkan Allah untuk kepentingan dan keselamatan, kebahagiaan serta kesejahteraan umat manusia lahir dan batin, di dunia maupun di akhirat. Islam sebagai agama yang sanggup mengantar dan

memberikan keselamatan hidup secara utuh, memiliki ajaran secara lengkap yang mencakup segala aspek kehidupan umat manusia termasuk di dalamnya masalah kesehatan, secara khusus kesehatan yang dikehendaki Islam meliputi kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Meskipun demikian, segala tuntunan kesehatan fisik dalam agama tentu saja harus dibangun di atas fondasi kesehatan ruhani, karena ajaran agama bukanlah teori-teori kedokteran. Contoh-contoh yang disebutkan di atas semuanya memiliki landasan moral, tak murni tuntunan medis. Ini karena, ajaran agama tentang term kesehatan sangat penting untuk didahulukan daripada tuntunan medis. Dalam pandangan agama, kesehatan merupakan kemaslahatan duniawi yang harus dijaga selagi tidak bertentangan dengan kemaslahatan ukhrawi atau kemaslahatan yang lebih besar. Kesehatan, kedokteran, dan semacamnya sudah menyangkut kepentingan umum yang dalam pandangan Islam merupakan kewajiban kolektif (*fardhu kifayah*) bagi kaum Muslimin.

2. AL-Maradh

Dalam *Mu'jam Alfaz Al-Quran al-Karim*, kata *al-maradh* pada mulanya untuk menggambarkan penyakit yang menimpa tubuh sehingga membuatnya tidak bisa hidup secara sehat. Secara metafora (*majazi*), kata ini digunakan untuk penyakit jiwa atau mental yang menimpa seseorang seseorang dan membuatnya menyimpang dari kebenaran dan perilaku terpuji.

Menurut Al-Raghib Al-Asfahani, makna *al-maradh* bisa dipahami dalam tiga hal. Pertama, sifat dan sikap tersebut menghalangi jiwa untuk memperoleh kesempurnaannya seperti halnya penyakit fisik yang menghalangi badan untuk bergerak. Kedua, karena sikap dan sifat tersebut menghalangi seseorang untuk memperoleh kebahagiaan. Ketiga, karena kecenderungan jiwa seseorang untuk mengikuti keyakinan dan perilaku yang menyimpang sama halnya dengan kecenderungan tubuh yang sakit kepada hal-hal yang membahayakan.

Dalam Al-Quran, istilah *al-maradh* disebutkan dalam beberapa ayat, yaitu Al-Nûr (24): 61, Al-Fath (48): 17, Al-Syu'arâ' (26): 80, Al-Baqarah (2): 185, dan Al-Nisâ' (4): 43. Kesemuanya menggambarkan tentang penyakit dalam bentuk fisik.

3. Al-Syifa'

Kata *al-Syifa* digunakan untuk menunjukkan keadaan telah mendekat kepada sesuatu. Kesembuhan diungkapkan dengan kata *syifa'* karena keadaan telah mendekati pulih kembali seperti sediakala dari yang sebelumnya mengalami sakit.

Dalam surah Yûnus (10): 57 disebutkan:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-

penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

B. Mengapa Kesehatan Urgen dalam Islam?

Pembahasan yang tidak kalah pentingnya adalah mengenai pentingnya kesehatan dalam Islam. Sebagai bagian penting dari keberimanan seseorang, kesehatan merupakan salah satu aspek yang sangat menentukan terhadap tercapainya kesejahteraan, kebahagiaan, dan ketenangan dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan tantangan ini. Sebagai hamba Allah, manusia mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk menjalankan kekhilafahan dengan penuh keikhlasan demi beribadah dan mengabdikan secara total tanpa adanya pertentangan atau perdebatan lagi.

Demi tercapainya tugas kekhilafahan di muka bumi dan kewajiban melaksanakan perintah Allah, hal yang perlu Anda jaga adalah masalah kesehatan yang sangat menentukan terhadap segala aktivitas yang Anda lakukan, termasuk dalam melaksanakan ibadah kepada Allah. Di sinilah kesehatan merupakan hal yang penting bagi manusia dalam menjalankan kedua fungsi penciptaannya, yakni tugas kekhilafahan dan beribadah kepada Allah. Islam sendiri sangat memerhatikan segala hal tentang kesehatan, yang dibuktikan dengan banyak ayat dan hadis yang menjelaskan pentingnya sebuah kesehatan. Dari sini penulis ingin mengungkapkan alasan mengapa kesehatan menjadi urgen dalam Islam?

1. Rahmat dan Nikmat Allah

Kesehatan adalah salah satu nikmat Allah yang paling berharga selain waktu luang. Sebagai nikmat yang mahal harganya, kesehatan harus dimanfaatkan untuk kepentingan yang bernilai positif bagi kehidupan individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Jika Anda menyia-nyiaikan nikmat Allah ini, Anda akan kehilangan sebuah kesempatan untuk mengabdikan secara total kepada Allah karena nikmat kesehatan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan *ubudiah* dan *amaliah* dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai umat Muhammad, Anda perlu menjaga keseimbangan tubuh Anda agar tugas dan tanggung jawab Anda di dunia bermanfaat untuk keselamatan hidup Anda ketika sudah di akhirat.

Jika ada teman Anda bertanya, mengapa kesehatan penting dalam dimensi Islam? Jawaban Anda untuk merespons pertanyaan itu adalah bahwa kesehatan merupakan salah satu rahmat dan karunia Allah yang sangat besar yang diberikan kepada umat manusia untuk dimanfaatkan sebaik mungkin dan jangan sampai disia-siakan secara percuma. Kesehatan adalah modal pertama dan utama dalam kehidupan Anda untuk mengawal kekhalifan yang menjadi amanah seluruh umat manusia di dunia ini. Di dunia modern sekarang ini, Anda banyak menemukan teman-teman di lingkungan Anda yang kurang peduli dengan nikmat Allah ini. Padahal, tanpa kesehatan, manusia tidak dapat melakukan kegiatan yang menjadi tugas serta kewajibannya yang menyangkut kepentingan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat maupun

tugas dan kewajiban melaksanakan ibadah kepada Allah Swt. Sebuah tugas yang penulis kira tidak mudah sehingga membutuhkan daya tahan yang luar biasa untuk merealisasikan semua misi kekhalifahan di muka bumi.

Anda mungkin tidak akan merasakan nikmatnya ketika Anda masih mempunyai daya dan kekuatan untuk melangkah. Akan tetapi, ketika Anda mengalami sakit dalam kehidupan Anda, di situ Anda akan menemukan nikmatnya sehat yang sangat berharga bagi kehidupan individu, keluarga, dan lingkungan sekitar Anda. Tidak heran bila kesehatan menjadi nikmat Allah yang tak terkira yang diberikan kepada hamba-Nya sebagai salah satu tanda kasih sayang-Nya demi memenuhi kebutuhan hidup manusia.

Jika kondisi fisik Anda tidak sehat atau mengalami gangguan atau keluhan, tentu saja Anda akan menghadapi tantangan yang besar dalam melakukan segenap aktivitas keseharian. Terutama, ketika Anda hendak menjalankan perintah Allah dan Nabi Muhammad Saw. Buktinya, pada zaman modern semakin canggih ini, nikmat sehat semakin terasa dibutuhkan seiring dengan makin bertambah banyaknya tanggung jawab Anda. Oleh karena itu, supaya Anda mampu bekerja dan beribadah dalam kondisi yang prima, selayaknya seorang Muslim memandang penting masalah kesehatan. Jika Anda masih mengabaikannya, jangan harap Anda akan merasakan nikmatnya kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan ini.

Sejak awal penulis sudah menjelaskan bahwa kesehatan merupakan rahmat Allah yang tidak ternilai harganya.

Namun selain itu, kesehatan merupakan amanah yang wajib Anda syukuri dengan cara menjaga, memelihara, merawat dan harus dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk hal-hal yang diridhai Allah Swt. Mensyukuri nikmat kesehatan berarti menjadikan kesehatan sebagai modal utama dalam meningkatkan amal saleh dan ketaatan kepada Allah Swt. Jika Anda bersyukur atas nikmat sehat yang Allah berikan kepada Anda, berarti Anda dapat dikatakan sebagai hamba yang beriman secara total karena menghargai setiap anugerah sekecil apa pun dari Allah. Totalitas Anda dalam mensyukuri nikmat sehat dapat mengantarkan Anda ke jenjang atau derajat kemuliaan yang paling tinggi. Apalagi jika Anda secara konsisten menjalankan perintah Allah dengan penuh keikhlasan tanpa ada keraguan dan prasangka yang membuat Anda terjebak dengan tipu muslihat atau konspirasi kehidupan dunia ini.

Di situlah pentingnya Anda memelihara kesehatan sebagai sebuah harta yang tidak ternilai harganya. Meskipun Anda mempunyai harta yang berlimpah, namun kesehatan Anda terganggu, harta yang Anda miliki tidak akan berguna sama sekali. Sebagai karunia yang sangat bernilai, sudah sepantasnya Anda mensyukurinya dengan memelihara semua ketentuan dan anugerah yang diberikan Allah kepada Anda. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Al-Tirmidzi, Rasulullah menjelaskan bahwa nikmat yang pertama kali akan diminta pertanggungjawabannya dari manusia adalah nikmat sehat. Atas dasar itu, sebagian ulama dari kalangan sahabat seperti Ibnu

Mas'ud dan Ibnu Abbas memahami kata *al-na'im* dalam surah Al-Takâtsur (102): 8, yang berbunyi:

ثُمَّ لَتَسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿٨﴾

Kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu).

2. Mempermudah dalam Menjalankan Ibadah

Tahukah Anda bahwa kesehatan sangat menentukan terhadap segala aktivitas Anda dalam kehidupan sehari-hari. Jika tubuh Anda tidak sehat atau mengalami disfungsi berkaitan dengan organ penting Anda, Anda tidak mungkin akan mampu menyelesaikan semua tugas dan tanggung jawab Anda. Aktivitas kehidupan sehari-hari yang sangat penting tentu saja adalah beribadah kepada Allah. Aktivitas ini membutuhkan daya dan kekuatan sebagai penunjang. Intinya, lemah dan kuatnya Anda dalam melakukan suatu ibadah tergantung pada kesehatannya. Jika Anda lemah dan sering sakit, tentu saja hal itu akan menggerus semangat Anda ketika beribadah.

Allah sendiri lebih menyukai hamba-Nya yang sehat dan mempunyai gaya hidup yang disiplin dan teratur, baik ketika istirahat atau makan sekalipun. Tentu saja, orang yang memiliki kesehatan yang baik akan memiliki kekuatan yang lebih dari orang yang sakit. Lalu, mengapa Allah lebih menyukai orang kuat atau sehat daripada orang yang lemah? Ini karena orang yang sehat mempunyai kesempatan lebih besar untuk terus

meningkatkan kualitas ibadahnya kepada Allah, sementara orang yang sakit cenderung diam di tempat dan tidak mampu melaksanakan ibadah lain yang membutuhkan tenaga kuat, semisal puasa atau haji. Sebagaimana sabda Rasulullah yang artinya: *“Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disayangi Allah daripada mukmin yang lemah”* (HR Muslim).

3. Pengetahuan dan Perhatian Muslim tentang Ilmu Kesehatan Minim

Sebelum Anda mengetahui tentang minimnya perhatian umat Islam terhadap ilmu kesehatan, penulis ingin memberikan gambaran sekilas bahwa dalam catatan sejarah, umat Islam pernah menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi selama tujuh abad lamanya. Hal ini dibuktikan dengan munculnya ilmuwan-ilmuwan Muslim yang mampu menguasai berbagai disiplin keilmuan, baik filsafat, kedokteran, sastra, sejarah, pendidikan, fisika, matematika, dan lain sebagainya. Berawal dari munculnya ilmuwan-ilmuwan tersebut, proses dialektika dan transformasi pengetahuan berkembang pesat dan memberikan secercah harapan akan kemajuan peradaban Islam di masa mendatang.

Kalau Anda melihat sejarah, ternyata perkembangan ilmu pengetahuan dimulai dari diperkenalkannya dengan budaya helenisme, kemudian penerjemahan karya-karya klasik ilmu pengetahuan dan filsafat Yunani, Syiria, Sanskrit, dan bahasa Pahlevi ke dalam bahasa Arab yang berlangsung dari tahun (750–900 M). Progresivitas ini dimulai sejak masa Al-Mansyur,

Harun Al-Rasyid, dan mencapai puncaknya pada masa Al-Makmun (Mehdi Nokesteen, 1996). Proses penerjemahan tersebut merupakan langkah primordial bagi pencerahan Islam di kawasan Timur Tengah.

Sejak berkembangnya ilmu pengetahuan pada saat itu, muncullah disiplin keilmuan baik ilmu keagamaan, humaniora, maupun kealaman. Perkembangan ilmu pengetahuan tersebut, menurut Prof. Dr. Achmadi (2005), tidak bisa lepas dari atmosfer kebebasan berpikir, tetapi konstan pada ajaran agamanya. Di lain pihak, muncul semangat jihad yang menyala-nyala dari umat Islam untuk mempertahankan agamanya dari serangan musuh. Berkat konsistensi umat Islam ini, ilmu pengetahuan pada saat itu terus mengalami perkembangan, sampai akhirnya mampu menguasai ilmu pengetahuan dan peradaban dunia dengan begitu gemilang.

Namun, tidak disangka, perkembangan tersebut berubah menjadi kemunduran yang cukup signifikan. Secara perlahan, kemajuan ilmu pengetahuan pun runtuh dan berserakan ditimpa badai kehancuran peradaban, tepatnya sejak dominasi Mazhab Mu'tazilah ke Mazhab Al-Asy'ariyah. Pada saatnya, proses kemunduran peradaban Islam itu terus berlanjut dan benar-benar mengalami stagnasi setelah kehancuran pusat peradaban di Timur dengan jatuhnya Bagdad di tangan Hulagu Khan (1258) dan kejatuhan orang-orang Muwahid di Spanyol (1268) di tangan tentara Salib. Namun, di masa kemunduran tersebut masih muncul ilmuwan Muslim yang orisinal, yaitu Ibn Khaldun (1332–1406), sebagai pengisi kekosongan intelektual Islam.

Islam yang pernah berjaya dengan segala bidang ilmu pengetahuannya, terkhusus di bidang kesehatan, sekarang hanya tinggal kenangan. Salah satu penyebab kemunduran ini adalah kurangnya pengetahuan dan perhatian umat Islam terhadap ilmu kesehatan. Oleh karena itu, ilmu kesehatan dijadikan hal yang penting untuk mengembalikan dan memajukan peradaban Muslimin. Banyak ilmuwan Islam yang sangat berjasa dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi, seperti Ibnu Rusyd (Averroes), Ibnu Sina (Avicenna), Al-Biruni, Al-Khawarizmi, Jabir Ibnu Hayyan (Ibnu Geber), Ibnu Ismail Al-Jazari, Abu Al-Zahrawi (Albucasis), Ibnu Haitham (Al Hazen), Al-Jahiz, dan Al-Razi (Razhes). Karya ilmuwan Islam tersebut mencakup berbagai bidang atau disiplin ilmu, seperti bidang kedokteran dan kesehatan masyarakat, pemikiran filsafat, agama, sains, dan teknologi. Dari di situ Anda akan menemukan sebuah puncak kejayaan yang sangat luar biasa dari ilmuwan-ilmuwan Islam yang berhasil mencetuskan ide dan teori tentang kesehatan dan kedokteran.

Alasan itulah yang mendasari betapa pentingnya kesehatan sebagai disiplin keilmuan yang pernah berjaya ketika pemerintahan Islam tempo dulu. Tugas kita semua sekarang adalah bagaimana menggerakkan kembali semangat membangkitkan ilmu yang pernah dikuasai untuk dijadikan pedoman bagi setiap Muslim, terutama dalam aktivitas ibadah kepada Allah. Dengan menerapkan pola hidup sehat sebagai bagian penting dari ilmu kesehatan, secara tidak langsung Anda telah membangkitkan peradaban Islam yang pernah berjaya itu.

4. Perintah Agama

Tahukah Anda bahwa hidup sehat adalah bagian dari perintah Allah kepada hamba-hamba-Nya. Sebagai perintah Allah, hamba-hamba-Nya diberi kesempatan untuk memelihara tubuhnya dengan penuh kesungguhan dan totalitas. Jika Anda merawat tubuh Anda dengan penuh kesungguhan, Allah akan memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap aktivitas yang berkaitan dengan upaya mendekatkan diri kepada sang pencipta. Maka, kita yang selalu taat menjalankan perintah agama, akan senantiasa memperoleh petunjuk untuk mencapai zona sehat yang tidak mudah diperoleh, kecuali bagi orang-orang yang benar-benar dan sungguh-sungguh menjalankan perintah-Nya.

Dalam kehidupan sehari-hari, Anda dituntut untuk selalu hidup sehat dan meninggalkan gaya hidup yang tidak sesuai dengan tuntunan Nabi Muhammad karena ia merupakan perintah agama yang menempati posisi strategis dalam segala aktivitas kehidupan Anda, termasuk dalam beribadah sekalipun. Oleh karena memiliki arti menghindari dari segala macam penyakit untuk mendekatkan diri kepada Allah, kesehatan merupakan bagian dari intisari iman yang lebih mengedepankan semangat untuk selalu taat menjalankan perintah agamanya tanpa berpikir apakah Allah akan menerima apa yang kita kerjakan.

Apalagi, Al-Quran sebagai pedoman hidup manusia di muka bumi ini banyak berisi perintah untuk hidup sehat. Perintah dan tuntunan untuk hidup sehat dalam Al-Quran

sangatlah banyak. Tuntunan ini dimulai dari masalah bersuci, mandi, berpakaian, dan hampir segala aspek kehidupan sudah diatur oleh Al-Quran untuk mencapai sebuah kata yang mempunyai makna penting, yaitu kesehatan. Semua aspek yang terdapat dalam Al-Quran, sejatinya harus dijalankan dengan penuh keikhlasan karena perintah itu bukan untuk kepentingan Allah, melainkan kepentingan manusia dalam meningkatkan kualitas keimanan demi memperoleh ridha-Nya.

Tidak heran bila kesehatan merupakan kebutuhan pokok bagi kehidupan manusia. Ketika Islam menganjurkan untuk hidup sehat, di situ didahului oleh perintah mewujudkan kesucian dan kebersihan. Oleh karena itu, pembahasan dalam kitab Fiqih diawali pembahasan mengenai *thaharah* artinya “kebersihan”. Seseorang akan shalat terlebih dahulu harus suci dan bersih dari hadas dan najis baik tubuh, pakaian, maupun tempat yang akan dipergunakan untuk shalat, demikian pula ibadah lain seperti i'tikaf, thawaf, dan membaca Al-Quran.

Demikian besarnya perhatian Islam terhadap kesehatan umatnya dapat kita lihat dari adanya beberapa dispensasi atau *rukhsah* yang disyariatkan seperti kebolehan bertayammum bagi orang yang sakit yang apabila terkena air penyakitnya bertambah parah. Demikian pula dibolehkan berbuka puasa bagi musafir, ibu yang sedang mengandung, ibu menyusui, orang yang sedang sakit, dan lanjut usia dengan menggantinya pada hari lain atau membayar fidyah.

C. Ajaran Islam tentang Kesehatan

Perhatian Islam terhadap masalah kesehatan memang memiliki kedudukan yang cukup penting untuk menopang tercapainya kebaikan dan keselamatan bagi umat manusia di dunia. Al-Quran sebagai kitab suci dan hadis Rasulullah merupakan petunjuk bagi semua makhluk Allah. Kedua hal tersebut mengandung banyak hal tentang ajaran Islam yang berkaitan langsung dengan kesehatan manusia. Dalam beberapa ayat Al-Quran sebenarnya telah dijelaskan tentang keinginan manusia untuk mendamba kebaikan dalam segala aspek kehidupan, baik secara fisik maupun mental. Misalnya, dalam surah Al-Baqarah (2): 200–201, yang menyitir keinginan manusia yang selalu mendamba nikmat sehat sebagai sesuatu yang penting bagi terlaksananya setiap aktivitas.

فَإِذَا قَضَيْتُمْ مَنَاسِكَكُمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ
أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا
لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَقٍ ﴿٢٠٠﴾ وَمِنْهُمْ مَن يَقُولُ
رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ
النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, berdzikirlah dengan menyebut Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu, atau (bahkan) berdzikirlah lebih banyak dari

itu. Maka di antara manusia ada orang yang berdoa: ‘Ya Tuhan kami, berilah kami (kebaikan) di dunia’. Dan tiadalah baginya bahagian (yang menyenangkan) di akhirat. Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka.”

Ayat tentang mengharap kebaikan dan keselamatan di atas kemudian didukung oleh salah satu hadis Rasulullah yang diriwayatkan oleh Ahmad Ibnu Hanbal bahwa “*Tidak ada kenikmatan yang lebih baik setelah keyakinan secara total kecuali nikmat sehat*”. Dari sinilah Rasulullah selalu menganjurkan para sahabatnya untuk memperbanyak salah satu doa terbaik, yaitu agar senantiasa diberikan ampunan (*al-afw*) dan keselamatan (*al-afiyah*) dari segala macam bahaya, termasuk penyakit yang dapat mengganggu kesehatan manusia. Meski begitu, doa yang selalu Anda panjatkan agar diberikan kebaikan, sejatinya harus disertai dengan usaha yang keras untuk mencapai derajat kesehatan yang bermanfaat bagi kehidupan pribadi maupun orang lain.

Memang, Al-Quran tidak secara eksplisit menjelaskan peran penting kesehatan, namun ajaran untuk hidup sehat sesuai dengan tuntunan Nabi Muhammad Saw. sudah banyak dikupas. Ajaran Islam tentang kesehatan merupakan bagian dari tuntunan Nabi Muhammad Saw. untuk hidup bersih dan terhindar dari segala macam penyakit yang dapat menghambat

aktivitas kehidupan, baik yang berkaitan dengan masalah ubudiah maupun muamalah. Ajaran Islam tentang kesehatan baik individu dan maupun masyarakat bisa dicermati dari berbagai sumber ajaran Islam atau beberapa literatur yang menulis tentang sejarah peradaban ilmu pengetahuan oleh para filsuf dan ilmuwan Muslim secara keseluruhan. Dari sini dapat dipahami bahwa sebagian besar ulama telah bersepakat sumber ajaran Islam yang utama adalah Al-Quran dan as-Sunah, sedangkan sumber sekunder adalah pemikiran para ulama, termasuk umara (Abuddin Nata, 2011).

Ajaran Islam melalui berbagai macam jenis ibadah yang diperintahkan akan dapat berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap status kesehatan, baik fisik/jasmani maupun mental/ruhani, sosial maupun ekonomi. Maka, banyak tuntunan dan petunjuk Rasulullah Saw. terkait kesehatan yang merupakan penjelasan dan sekaligus merupakan pengamalan pokok-pokok ajaran yang ada dalam Al-Quran serta tecermin dalam kehidupan baik berkaitan dengan keluarga, sahabat, praktik pendidikan dan pengajaran, serta kehidupan pribadi dan kelompok yang dilakukan Rasulullah.

Maka, petunjuk untuk hidup sehat dalam Al-Quran adalah sesuatu yang harus dilaksanakan sesuai dengan tuntunan Nabi Muhammad. Kendati Al-Quran bukanlah buku kesehatan, namun bagi Anda tidak akan sulit untuk menemukan petunjuknya tentang kesehatan. Ini karena, Al-Quran adalah tuntunan sebagai pedoman bagi manusia untuk

menjalani kehidupan yang penuh dengan tantangan. Bahkan, di dalam Al-Quran disebutkan bahwa Al-Quran sebagai sesuatu yang menjadi obat penawar (*syifa*) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Penjelasan Al-Quran sebagai terapi pengobatan terdapat dalam surah Al-Isrâ' (17): 82 yang berbunyi:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

1. Mengonsumsi Makanan Halal dan Bergizi

Islam adalah agama yang sangat memerhatikan masalah kesehatan umatnya. Sampai pada hal-hal yang kecil sekalipun, Islam memberikan perhatian penuh untuk memastikan bahwa umat manusia dapat hidup dengan sehat. Salah satu ajaran Islam yang penting bagi kesehatan adalah masalah makanan yang sesuai dengan tuntunan syariat. Yaitu, apa yang dikonsumsi tidak dilarang atau dalam kondisi halal dan makanan itu mengandung nilai gizi yang tinggi.

Islam melarang umatnya untuk mengonsumsi makanan yang diharamkan, seperti bangkai, darah, daging babi, atau hewan yang disembelih atas nama selain Allah. Makanan yang dilarang itu bertujuan untuk mencegah munculnya penyakit

dalam tubuh dan demi kemaslahatan umat manusia. Tidak ada maksud apa pun, kecuali hanya untuk kepentingan manusia itu sendiri karena Allah tidak mau melihatnya hamba-Nya sakit atau dalam kondisi yang tidak sehat. Allah lebih menyukai hamba-Nya yang sehat sehingga ajaran tentang kesehatan mendapatkan posisi yang sangat penting dalam Islam. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Mâ'idah (5): 3 yang berbunyi:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلَ لِعَيْرِ
 اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ
 السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا
 بِالْأَزْلَامِ ذَٰلِكُمْ فَسُقُ الْيَوْمَ يَٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ
 فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ
 عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي
 مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣﴾

Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelihnya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib

dengan anak panah itu) adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Kukukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Kuridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka, barangsiapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Selain menjelaskan jenis-jenis makanan yang diharamkan dalam segala dampaknya, Islam juga sangat memerhatikan jenis makanan yang dihalalkan karena bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Jenis makanan yang halal tentu saja adalah yang tidak ada larangan di dalam Al-Quran dan proses penyembelihan pun harus dilakukan dengan mengikuti aturan-aturan yang sudah dijelaskan. Selain masuk kategori halal, makanan dan minuman yang Anda konsumsi haruslah memenuhi syarat kesehatan. Semisal harus bersih dan mengandung kandungan gizi yang sangat cukup bagi ketahanan tubuh Anda. Prinsip itulah yang penting juga Anda perhatikan ketika akan mengonsumsi makanan.

Dalam Islam juga sangat ditekankan untuk mencari nafkah dengan cara yang halal dan baik serta mengonsumsinya dengan cara yang baik pula. Makanan yang halal sesungguhnya tidak hanya berkaitan dengan hasil jerih payah pekerjaan yang dilakukan, tetapi juga berhubungan langsung dengan

dari mana makanan itu diperoleh. Hal ini menjadi penting karena saat ini cara-cara yang tidak halal untuk memperoleh makanan atau nafkah sering dilakukan meskipun dalam keadaan terpaksa. Namun, cara yang tidak halal tetap dilarang oleh Allah karena selain memperoleh dosa, juga sangat tidak baik bagi kesehatan.

Di dalam Al-Quran, Allah sebenarnya sudah menjelaskan petunjuk kehalalan dan kebaikan sesuatu yang hendak dikonsumsi. Hal ini sebagai bentuk perhatian Allah terhadap makhluk-Nya dalam mengonsumsi makanan yang sesuai dengan ajaran Islam. Jika Allah saja peduli dengan apa yang hendak dikonsumsi oleh makhluk-Nya, kita sebagai hamba-Nya wajib mengikuti semua perintah dan larangan-Nya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah (2): 68 dan Al-Mâ'idah (5): 5:

قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا هِيَ قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا
بَقْرَةٌ لَا فَارِضٌ وَلَا بَكْرٌ عَوَانٌ بَيْنَ ذَلِكَ فَافْعَلُوا مَا
تُؤْمَرُونَ ﴿٦٨﴾

Mereka menjawab: mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia menerangkan kepada kami; sapi betina apakah itu.” Musa menjawab: “Sesungguhnya Allah berfirman bahwa sapi betina itu adalah sapi betina yang tidak tua dan tidak muda; pertengahan antara itu; Maka kerjakanlah apa yang diperintahkan kepadamu.”

الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ
 لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ
 وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذَا
 آتَيْتُمُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ وَلَا مُتَّحِدِينَ
 أَخْدَانٍ وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ
 مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٥﴾

Pada hari ini dihalalkan bagimu yang baik-baik. makanan (sembelihan) orang-orang yang diberi Al-kitab itu halal bagimu, dan makanan kamu halal (pula) bagi mereka. Dan (dihalalkan mengawini) wanita yang menjaga kehormatan di antara wanita-wanita yang beriman dan wanita-wanita yang menjaga kehormatan di antara orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu, bila kamu telah membayar mas kawin mereka dengan maksud menikahinya, tidak dengan maksud berzina dan tidak (pula) menjadikannya gundik-gundik. Barangsiapa yang kafir sesudah beriman (tidak menerima hukum-hukum Islam) maka hapuslah amalannya dan ia di hari kiamat termasuk orang-orang merugi (Al-Mâ'idah [5]: 5)

Makanan yang tidak baik adalah apabila dikonsumsi oleh manusia menyebabkan tidak sehat terhadap keseimbangan tubuh. Makanan yang tidak baik juga berarti makanan yang

selalu dihindangi bakteri atau racun-racun yang membawa kemudharatan bagi kesehatan tubuh. Sebaliknya, makanan yang sehat adalah makanan yang memberikan jaminan akan terhindar dari berkumpulnya racun-racun yang bisa menyebabkan sakit perut. Jadi, makanan yang baik harus memenuhi persyaratan atau unsur sebagai berikut:

- a. Sesuai dengan susunan makanan yang diinginkan dan benar pada tahap-tahap awal penyajiannya.
- b. Bebas dari pencemaran benda-benda hidup yang sangat kecil atau jasad renik yang bisa menimbulkan penyakit.
- c. Bebas dari unsur-unsur kimia yang merusak atau bebas dari suatu keadaan yang mudah dirusak oleh unsur kimia (Lukman Saksono, 1996).

Selanjutnya adalah terkait dengan tata cara makan yang pernah diajarkan Rasulullah yang menyentuh langsung pada aspek kesehatan. Selain memenuhi unsur-unsur halal, bersih, baik, tidak berlebihan/seimbang, pola makan yang diajarkan Rasulullah juga tidak lepas dari adab ketika makan dan hal itu berpengaruh langsung pada perilaku Anda dalam memperlakukan makanan secara baik dan tidak menyepelekan nikmat yang Allah berikan kepada setiap umat manusia.

Betapa besar perhatian Islam terhadap masalah kesehatan dapat dilihat pula dari tuntunan mengenai cara mendapatkan makanan, mengolah, dan memakannya. Islam memerintahkan manusia untuk memperoleh makanan dengan cara yang sah dan halal. Jika seseorang makan atau minum hendaknya tidak

berlebihan. Islam menetapkan adanya beberapa jenis makanan dan minuman yang diharamkan karena dapat membahayakan kesehatan jasmani, ruhani, dan akal pikiran.

Selain makanan yang halal, Islam juga memotivasi kepada umat manusia untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan ruhani, seperti daging, madu, susu, dan kurma. Pada prinsipnya, makanan yang sehat (*fresh food*), adalah makanan yang banyak mengandung vitamin. Islam melarang umatnya untuk makan daging babi yang terlalu banyak mengandung lemak hewani (kolesterol). Islam sangat menekankan umatnya untuk mengonsumsi makan yang segar, bergizi, dan tentu saja tidak membahayakan bagi kesehatan.

2. Urgensi Olahraga bagi Kesehatan Tubuh

Sebelum penulis lebih detail membahas pentingnya olahraga dalam ajaran Islam, terlebih dahulu perlu dijelaskan secara umum mengenai bagaimana olahraga bisa menjadi bagian vital dari kehidupan masyarakat. Selama ini kesadaran masyarakat untuk berolahraga sangat minim sehingga perlu ada motivasi lebih lanjut untuk menghidupkan kembali kegemaran pada olahraga. Hal ini penting dilakukan untuk menjadikan olahraga sebagai sarana vital dalam mencapai derajat kesehatan yang prima.

Di lingkungan mana pun, baik di rumah, sekolah, kampus, maupun di lingkungan pedesaan sekalipun, aktivitas olahraga harus gencar dilakukan supaya kesadaran masyarakat dapat diikuti oleh generasi muda. Jika aktivitas olahraga

rutin dilaksanakan, kita pun bisa mendekati cita-cita tentang manusia yang harmonis, yaitu jasmaninya seimbang dengan ruhaninya. Oleh karena itu, muncullah sebuah semboyan “mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga” sehingga cita-cita kita menjadi bangsa kuat sesuai dengan semboyan rakyat sehat dan negara sehat.

a. Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga

Belakangan ini, olahraga tidak hanya dikenal di kalangan masyarakat perkotaan, tetapi juga sudah meluas ke berbagai pelosok desa di seluruh Indonesia. Perkembangan olahraga yang begitu cepat, membuat masyarakat semakin semangat dan percaya diri dalam memperkenalkan aneka macam permainan yang memadukan kemampuan olah rasa, pikir, dan tenaga kepada anak-anak mereka. Hal ini juga penting untuk membiasakan diri anak-anak mereka untuk melakukan olahraga setiap hari.

Meskipun olahraga sudah semakin meluas ke berbagai daerah di Indonesia, namun tampaknya perlu ada peningkatan sosialisasi dan pengenalan lebih jauh bagi masyarakat, agar olahraga tidak hanya dianggap sebagai sebuah profesi, tetapi juga menjadi kebutuhan untuk tetap hidup sehat dan bugar. Pengenalan aneka macam olahraga menjadi penting untuk memberikan peluang lahirnya bibit-bibit muda potensial yang bisa berbicara banyak dalam even-even olahraga nasional maupun internasional.

Dalam perkembangannya pun, olahraga telah menjadi profesi bagi setiap orang yang bercita-cita menjadi atlet atau olahragawan yang siap bersaing dengan talenta-talenta dunia. Sebagai sebuah profesi, olahraga banyak diminati kalangan anak muda yang bermimpi mengharumkan nama bangsa lewat prestasi dan penghargaan internasional. Menjadi olahragawan bagi sebagian kalangan memang tidak bisa memberikan jaminan masa depan yang mencerahkan, namun pilihan itu tetap menjadi cita-cita yang membanggakan apabila mampu memberikan prestasi gemilang di berbagai kejuaraan internasional.

Melalui olahraga, setiap anak bangsa bermimpi mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Bukan sebuah hal yang mustahil mimpi itu akan menjadi kenyataan apabila masyarakat memiliki kesadaran untuk memperkenalkan olahraga sejak dini kepada anak-anak mereka. Olahraga adalah salah satu sarana bagi anak bangsa untuk memberikan kontribusi signifikan bagi kemajuan negara dalam bersaing dengan negara-negara maju di bidang olahraga.

Negara-negara yang maju di bidang olahraga tentu saja tidak muncul secara tiba-tiba. Negara-negara tersebut memiliki perhatian dan kepedulian yang sangat besar terhadap tunas-tunas bangsa melalui sosialisasi dan pembinaan secara berkelanjutan. Sebagai negara berkembang, Indonesia tampaknya harus belajar banyak bagaimana strategi yang efektif untuk memasyarakatkan olahraga sejak dini kepada bibit-bibit muda potensial yang bisa diharapkan nantinya akan mengharumkan nama bangsa.

Indonesia butuh waktu untuk menjadikan olahraga sebagai sarana memajukan bangsa. karena semua pencapaian prestasi yang ditorehkan atlet membutuhkan perjuangan dan pengorbanan yang tiada tara. Termasuk, mengorbankan masa depan pendidikan. Meski demikian, prestasi yang ditorehkan dari bidang olahraga bisa juga mengharumkan nama bangsa di dunia internasional sehingga menjadi daya tarik wisatawan asing untuk berkunjung ke Indonesia. Suatu kebanggaan apabila seorang atlet Indonesia mampu menggapai prestasi dalam berbagai bidang olahraga yang menjadi ikon pemersatu bangsa.

Dari berbagai ajang olahraga yang dipertandingan di kejuaraan nasional maupun internasional, masyarakat akan semakin mengenal dunia olahraga sebagai alat pemersatu bangsa. Olahraga tidak hanya berupaya aktivitas yang bisa membuat tubuh kita menjadi sehat, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan bagi kemajuan bangsa melalui prestasi yang ditorehkan. Dari sini masyarakat akan mengenal olahraga sebagai bagian penting dari pilar kemajuan bangsa yang mendorong terciptanya lapangan kerja baru dan juga sebagai sarana untuk menularkan bakat-bakat potensial dari seluruh negeri kita tercinta.

Ketika masyarakat mengenal olahraga sebagai profesi dan kebutuhan hidup, setiap orangtua secara bertahap akan mempersiapkan bibit-bibit muda potensial untuk menjadi olahragawan yang bisa mengharumkan bangsa. Setiap orangtua dapat dipastikan bangga apabila salah satu anak mereka

memiliki prestasi gemilang di bidang olahraga, apalagi sampai membantu Indonesia menorehkan tinta emas dalam proses kemajuan bangsa. Orangtua akan semakin bangga apabila prestasi yang ditorehkan memiliki reputasi tinggi, semisal mendapatkan medali emas dalam kejuaraan Sea Games, Asean Games, maupun Olimpiade sekalipun.

Dalam rangka memasyarakatkan olahraga, agaknya kita perlu bekerja lebih keras untuk memperkenalkan secara menyeluruh kepada semua kalangan tentang pentingnya olahraga bagi kemajuan bangsa. Tidak hanya cukup memasang pamflet atau iklan di televisi, tetapi juga perlu memperbanyak even-even olahraga yang belum banyak dikenal masyarakat, khususnya di pedesaan. Lalu, membangun sarana atau gedung olahraga adalah satu cara untuk memasyarakatkan bidang ini ke semua kalangan, terutama kepada generasi muda. Tentu saja sarana-sarana olahraga yang memadai dan pembinaan bibit-bibit muda potensial yang berkelanjutan, akan semakin membuat masyarakat tertarik untuk mengenalkan anak-anak mereka sejak dini pada salah satu cabang olahraga yang disukai.

Di berbagai daerah di Indonesia, memang telah banyak sarana olahraga yang dibangun, namun hal itu masih terkendala oleh masalah keseriusan dan perhatian pemerintah dalam melakukan pembinaan secara berkelanjutan kepada bibit-bibit muda potensial. Penulis melihat bahwa daerah-daerah terpencil belum mendapatkan perhatian lebih terkait dengan sarana olahraga yang memadai bagi lahirnya atlet-atlet berkualitas

dan potensial demi mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Apalagi pembinaan olahraga di Indonesia masih sangat sentralistik sehingga daerah-daerah yang terpencil masih belum mendapatkan perhatian yang merata dan berkelanjutan.

Prestasi olahraga sebenarnya tidak saja ditentukan oleh kekuatan fisik dan latihan yang teratur, tetapi kekuatan jiwa juga menjadi faktor penting dalam pengembangan olahraga. Banyak sekali anak-anak muda yang kurus badannya dan secara postur tidak terlalu tinggi, tetapi karena memiliki kekuatan jiwa yang sehat, akhirnya mampu mengalahkan orang-orang besar dan kuat dari segi fisik. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah (2): 249 yang berbunyi:

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنْ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿٢٤٩﴾

Maka tatkala Thalut keluar membawa tentaranya, ia berkata: "Sesungguhnya Allah akan menguji kamu dengan suatu sungai. Maka siapa di antara kamu meminum airnya; bukanlah ia pengikutku. Dan barangsiapa tiada

meminumnya, kecuali menceduk seceduk tangan, dia adalah pengikutku.” Kemudian mereka meminumnya kecuali beberapa orang di antara mereka. Maka tatkala Thalut dan orang-orang yang beriman bersama dia telah menyeberangi sungai itu, orang-orang yang telah minum berkata: “Tak ada kesanggupan kami pada hari ini untuk melawan Jalut dan tentaranya.” Orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Allah, berkata: “Berapa banyak terjadi golongan yang sedikit dapat mengalahkan golongan yang banyak dengan izin Allah. Dan Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Menurut Ahmad Syauqi al-Fanjari (2005), untuk menciptakan pahlawan olahraga, tidak cukup hanya dengan memberikan makanan yang bergizi dan latihan fisik secara intensif, tetapi juga dibutuhkan latihan mental dan kekuatan jiwa untuk menopang semangat bertanding agar lebih kuat. Ini karena, olahraga merupakan sikap, perilaku, akhlak, pendidikan, dan latihan untuk mengasah mental agar tidak menyerah atau pasrah dengan keadaan.

Setelah memasyarakatkan olahraga ke semua kalangan, barulah Anda berupaya semaksimal mungkin untuk terus mengampanyekan pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh. Dengan kata lain, kita berupaya untuk mengolahragakan masyarakat dengan senam dan jalan-jalan sehat yang bisa membantu memulihkan kondisi tubuh agar tetap tampil bugar dan prima dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Mengolahragakan masyarakat menjadi penting untuk memberikan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan menjaga pola makanan yang sesuai dengan anjuran dokter. Kita berupaya mengajak masyarakat untuk berolahraga setiap pagi dengan jalan-jalan santai atau senam yang bisa dilakukan di jalan raya atau lapangan olahraga sekalipun. Untuk menarik minat masyarakat, kita bisa memberikan souvenir atau hadiah yang bisa membangkitkan gairah masyarakat untuk berolahraga bersama keluarga tercinta. Dengan melakukan olahraga bersama keluarga atau teman, keharmonisan hubungan dan persahabatan akan semakin erat seiring dengan keceriaan dan kesegaran yang diperoleh setelah menjalani hidup sehat dengan berolahraga.

Kampanye hidup sehat dengan olahraga setiap hari adalah salah satu cara untuk memberikan kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh dari segala macam penyakit yang menimpa kita. Setiap orang bisa mengajak keluarga, sahabat, handai tolan, maupun warga sekitar untuk bersama-sama berolahraga dengan iringan musik yang mampu menyegarkan otak dan pikiran ketika menjalani jalan-jalan santai atau sedang bersenam. Berolahraga bukanlah suatu aktivitas yang membosankan, melainkan merupakan bagian dari aktivitas yang menyenangkan, mengasyikkan, dan menyehatkan tubuh setiap masyarakat yang memiliki kesadaran akan pentingnya olahraga.

Olahraga tidak hanya merupakan kegiatan atau rutinitas atlet saja, tetapi juga merupakan kebutuhan manusia secara

keseluruhan. Manusia yang melakukan aktivitas olahraga sesungguhnya bukan hanya karena disebabkan oleh dorongan secara biologis, melainkan juga oleh faktor kejiwaan. Hal itu berarti ketika seseorang melakukan aktivitas gerak dalam berolahraga, ia mengalami peristiwa fisik dan psikis.

Selain itu, aktivitas olahraga bisa menjadi sarana untuk mencapai tujuan pendidikan demi pembangunan manusia seutuhnya, yakni bagaimana manusia Indonesia mampu tetap *survive* di tengah beragam aktivitas lain yang tidak bisa ditinggalkan. Ketika seseorang sudah menjadikan aktivitas olahraga sebagai bagian penting dalam hidup, secara otomatis juga akan bermanfaat bagi pembangun mental, kecerdasan, dan emosional.

Dari sini, memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat bertujuan untuk menggerakkan seluruh masyarakat agar memahami akan pentingnya latihan fisik secara konsisten setiap hari. Sehubungan dengan itu, masyarakat perlu diberikan kesadaran dan kesempatan secara lebih luas tentang manfaat langsung kegiatan olahraga yang tidak hanya untuk pengembangan latihan fisik, tetapi juga untuk mengembangkan akhlaq mulia dan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas (kejujuran) ketika melakukan pertandingan.

Bagi penulis, aktivitas olahraga bisa dipahami sebagai bagian dari laboratorium bagi pengalaman sosial manusia untuk berinteraksi secara langsung dengan sesama sehingga akan terbentuk sebuah karakter atau watak sosial yang tinggi. Apalagi aktivitas olahraga berkaitan dengan perilaku untuk

bersikap jujur dan saling menghargai satu sama lain. Pada akhirnya, aktivitas olahraga menjadi instrumen penting untuk membentuk manusia seutuhnya, baik kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Aktivitas olahraga memang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental Anda dalam melakukan kegiatan yang membutuhkan daya dan kekuatan. Bila Anda rutin melakukan latihan fisik, bisa meningkatkan kemampuan otak Anda sehingga semakin peka dan cerdas. Dalam sebuah riset juga disebutkan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur bisa membantu proses penuaan. Aktivitas olahraga bisa mengurangi masalah yang sangat berat, seperti stres atau depresi. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat Anda lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stres.

b. Pentingnya Olahraga dalam Islam

Upaya mencapai derajat kesehatan sesungguhnya sangat mudah dan tidak perlu mengeluarkan biaya mahal. Dengan catatan, Anda mengamalkan ajaran-ajaran Islam dengan kesungguhan dan totalitas. Islam sendiri menyuruh umatnya untuk berperilaku hidup semisal, mengonsumsi makanan sehat, olahraga cukup, tidak minum alkohol, dan tidak merokok.

Islam adalah agama yang sangat memerhatikan kesehatan sebagai bagian dari pola hidup yang harus dijalankan demi memudahkan beraktivitas. Perilaku hidup sehat dalam Islam

sebenarnya sangat sederhana, asalkan Anda mempraktikkan anjuran-anjuran yang mendorong untuk selalu berpikir positif sehingga mental pun juga bisa sehat. Apalagi Islam tidak suka dengan umatnya yang lemah dan malas-malas atau tidak mau melakukan aktivitas yang positif bagi kesehatan tubuh. Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa orang mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada yang lemah. Demikian pula dalam Al-Quran surat Al-Anfâl (8): 60 yang berbunyi:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ
بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ
يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ
وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).

Ayat di atas menegaskan bahwa kekuatan dan kesehatan jasmani sangat erat kaitannya dengan olahraga. Islam memang

tidak hanya mengatur hubungan antara manusia dnengan sang Pencipta, tetapi juga mengatur hal-hal yang berkenaan langsung dengan kesehatan bagi individu maupun masyarakat. Kegiatan olahraga yang membantu pada kesehatan tubuh tidak boleh diabaikan karena ia merupakan hak asasi manusia sesuai dengan fitrahnya. Tidak heran bila Islam menegaskan pentingnya konsisten untuk melatih diri atau berolahraga sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Islam dan olahraga adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Sebab, aktivitas olahraga mencerminkan nilai-nilai kejujuran dan penghargaan terhadap nilai-nilai kemanusiaan. Kegiatan olahraga juga merupakan bagian dari ibadah yang sangat penting untuk dilakukan setiap hari. Tanpa tubuh yang sehat, Anda tidak mungkin bisa beribadah dengan tenang dan penuh kekhusyuan. Ungkapan bahwa “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat” sangat tepat bila disandingkan dengan aktivitas olahraga dan Islam yang menganjurkan umatnya untuk memerhatikan pola hidup secara teratur dan seimbang.

Dari sini, agama (Islam) merupakan salah satu penyeimbang dari olahraga karena Allah telah memberikan nikmat sehat sehingga kita pun mempunyai kewajiban untuk merawat dan memeliharanya dengan baik. Oleh karena itu, jadikanlah aktivitas olahraga sebagai bagian dari pekerjaan agama, agar semuanya bernilai ibadah dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Bahkan, Nabi Muhammad Saw. termasuk hamba Allah yang menganjurkan para sahabat dan umat Islam untuk

menguasai keterampilan di bidang olahraga, semisal berkuda, berenang, dan memanah. Tiga cabang olahraga yang dianjurkan Nabi Muhammad Saw. tersebut bisa dikatakan sebagai sentrum dari semua cabang olahraga yang muncul pada zaman sekarang. Selain itu, jenis olahraga tersebut juga mengandung aspek kesehatan, keterampilan, kejujuran, dan semangat menjunjung tinggi penghormatan terhadap sesama manusia.

3. Melakukan Hubungan Seksual yang Sehat

Tahukah Anda bahwa Islam juga menaruh perhatian pada masalah hubungan seksual yang merupakan faktor penting terciptanya tunas-tunas peradaban yang sehat, baik secara jasmani maupun ruhani. Hubungan seksual yang sehat tentu saja akan memberikan dampak yang positif bagi lahirnya keturunan sesuai dengan harapan. Memadu cinta di atas ranjang akan bermanfaat untuk memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru karena ketika suami atau istri mengalami orgasme, detak jantung pun meningkat menjadi 150 denyutan per menitnya. Hal ini seperti sedang berolahraga. Dari riset Dr. Rosie dan kawan-kawan telah ditarik kesimpulan bahwa hubungan seks teratur akan memperpanjang usia karena aktifnya berbagai hormon, antara lain *testosteron*, *oxytocyn*, dan *endorphin* yang bisa menahan laju hormon-hormon stres.

Masalah hubungan seksual yang sehat tentu saja atas dasar hubungan suami istri yang diikat dengan perkawinan sehingga memberikan ketenangan dan kedamaian dalam lingkungan keluarga. Di sini menjadi penting tentang bagaimana

membudidayakan pengetahuan mengenai organisme hidup dan masalah energi seksualitas (filosofi bercinta) yang berlandaskan pada Al-Quran dan tuntunan Nabi Muhammad Saw. Sebagai contoh, dalam kebudayaan orang Tiongkok dikatakan bahwa seks adalah sesuatu yang alami, sesuatu yang dibutuhkan untuk kesehatan dan umur panjang. Dalam pandangan orang Tiongkok, pengertian yang salah tentang seks terdapat di dalam tradisi Judeo-Christian yang merupakan aspek yang paling tidak menyenangkan dan tidak dapat dimengerti dari kebudayaan Barat.

Hubungan seksualitas semestinya bukan hanya dipandang dalam konteks menggunakan nafsu secara berlebihan, melainkan atas dasar menjalankan syariat demi memperoleh keturunan sehingga memberikan manfaat bagi kehidupan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Di sinilah terjadi pandangan dari Barat yang hipokrit mengenai seks sehingga terkesan menghalangi pengkajian seksualitas manusia di dunia Barat sampai beberapa dekade yang lalu. Dalam filosofi Barat, seks dipandang dalam dua arah, yaitu sebagai sesuatu yang sakral (dalam perkawinan) dan sebagai hal yang biasa (di luar perkawinan). Dalam hal ini, kalangan Timur tidak membuat perbedaan antara seks yang sakral dan seks sebagai hal yang biasa. Ini karena kalangan/budaya Timur lebih menganggap bahwa seks sebagai sebuah aktivitas yang mencerminkan pentingnya kesehatan. Tidak berlebihan bila Daniel P Reid (2002), mengatakan bahwa seksualitas merupakan terapi

pengobatan yang sangat ampuh untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh.

Dalam kebudayaan Timur, melakukan pendekatan terhadap seksualitas manusia dengan panduan rasa keingintahuan dan rasa hormat. Ini karena, hubungan seksual merupakan kebutuhan dasar seperti halnya makan dan tidur. Hasilnya, kebudayaan Timur dapat melakukan pendekatan dan pengkajian hubungan seksual antara pria dan wanita dengan mata terbuka dan pikiran yang jernih. Kebudayaan Tiongkok memandang bahwa ketidakharmonisan pasangan suami istri tiada lain disebabkan oleh ketidakpuasan masing-masing pasangan. Maka, konsep kunci harmoni menjadi landasan fundamental bagi setiap orang untuk mendapatkan kualitas energi seksual yang lebih memadai sampai mencapai titik kulminasi yang holistik.

Stephan T. Chang (1986), menguraikan bahwa seperti halnya napas kehidupan, seks menjadi vital bagi kehidupan umat manusia. Sebagai sarana pemberi kepuasan alami, seks vital bagi keharmonisan dan kedamaian antar asangan. Yang menakjubkan lagi, ternyata seks itu vital bagi peningkatan spiritualitas manusia untuk mencapai level yang lebih tinggi dari sebelumnya. Itu artinya, masalah seksualitas ternyata menjadi sangat signifikan untuk mengolah energi dan hormon dalam tubuh kita agar tetap dalam kondisi yang prima. Bagi kebanyakan orang, seks hanya dipahami dalam konteks sakralitas. Padahal, seks juga berkaitan dengan bagaimana menjaga kesehatan dengan baik melalui berbagai terapi pengobatan.

Dari sini, ajaran Islam memandang bahwa hubungan seksual yang sehat bisa menjadi faktor penting terciptanya keharmonisan dalam rumah tangga dan tentu saja dapat meningkatkan kesehatan serta umur panjang. Tidak heran bila untuk menjaga keseimbangan hidup manusia, Allah memberikan gairah atau nafsu seksual yang dengan itu ia memperoleh keturunan sehingga dapat memelihara keberlangsungan hidup di masa depan. Ajaran Islam yang memberikan perhatian pada hubungan seksual manusia menunjukkan sebuah pertanda bahwa memperoleh keturunan adalah sesuatu yang bersifat kodrati dan telah diatur oleh Allah. Berkaitan dengan penjelasan ini, Allah berfirman dalam QS Al-Nahl (16): 72;

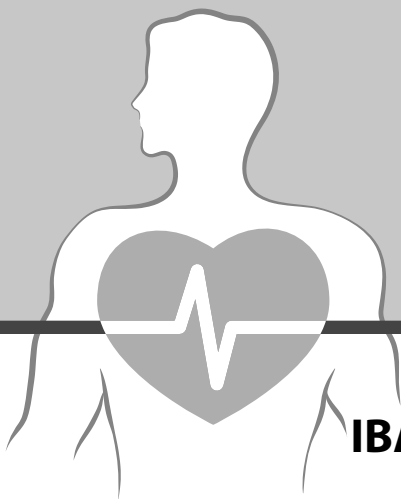
وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ
أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ
يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَةِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ ﴿٧٢﴾

Dan Allah menjadikan pasangan (suami atau istri) dari jenis kamu sendiri dan menjadikan anak-anak dan cucu bagimu dari pasanganmu, serta memberikan rezeki dari yang baik. Mengapa mereka beriman kepada yang batil dan mengingkari nikmat Allah?

Dengan adanya anjuran untuk memperoleh keturunan yang baik, Allah menjadikan pernikahan sebagai sebuah jalan yang harus ditempuh oleh setiap manusia setelah mencapai

tingkat kematangan dalam menjalin mahligai rumah tangga. Pengertian bahwa Allah menciptakan manusia berpasangan dapat diartikan sebagai sebuah prinsip keseimbangan dalam kehidupan di dunia ini. Pasangan suami-istri yang sudah menikah dalam ranah teologis, bisa dipahami bahwa *Jamal* menjadi pasangan bagi dunia *Jalal*. Keduanya berelasi secara harmoni; perpisahan akan menyingkirkan kemungkinan manusia merasakan ke-Kamal-an Tuhan. Pernikahan menjadi cara untuk mendapatkan ke-Kamal-an (kesempurnaan utama) tersebut. Seperti halnya penyatuan yang sempurna antara jasad dan ruh pada manusia.

Oleh karena itu, Islam menganggap suci dan agung terhadap sebuah pernikahan yang mencapai keharmonisan dalam kehidupan keluarga. Melalui pernikahan terbentuk kesatuan yang sempurna antara “laki-laki” (suami) dan “perempuan” (istri), yang dari penyatuan itu, manusia akan mampu mewarisi sifat kreator Tuhan. Melalui pernikahan, manusia menjadi *co-creator* Tuhan. Artinya, dunia tercipta dalam kesempurnaan jika dan hanya jika kemaskulinan dan kefemininan bersatu dalam korelasi harmonis. Manusia dalam realitas ruhaniah adalah keadaan *ahadiyat*, di mana ia tidak bisa diidentifikasi dalam pembedaan kategori, *kamal*. Ia merupakan kenyataan tunggal yang tidak terbatas dalam pengetahuan Tuhan. Dan, ketika ia “turun” kedua dalam manifestasi jasadiyah, ia mewujudkan dalam wujud yang berpasangan, *Jamal* (perempuan) dan *Jalal* (laki-laki).



BAB IV

HUBUNGAN ANTARA IBADAH DAN KESEHATAN

Bagian ini secara detail akan membahas hubungan antara kesehatan dan beberapa amalan ibadah yang diwajibkan dalam ajaran Islam. Hal ini menjadi penting untuk mengungkap rahasia kesehatan dalam ibadah yang dijalankan sesuai dengan aturan dan caranya masing-masing. Dengan mengetahui aspek hubungan antara kesehatan dan ibadah dalam ajaran Islam, Anda akan semakin menikmati kekhusyukan dan kelezatan dalam beribadah dan dapat mempertebal keimanan kepada Allah. Sebagai umat Muhammad, Anda perlu mengetahui bahwa setiap nilai dan hikmah yang terkandung dalam ibadah memenuhi unsur-unsur kesehatan yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan tubuh ketika menunaikan amalan dari Allah.

Sebelum Anda menyelami secara lebih dalam kandungan kesehatan yang terdapat dalam setiap amalan ibadah, terlebih

dahulu Anda perlu bersikap ikhlas di dalam melaksanakan semua perintah Allah, baik yang rukun iman atau pun yang rukun Islam. Ikhlas dalam beribadah adalah meniscayakan penghambaan secara totalitas dari seorang hamba sebagai bentuk pengabdian tanpa mengharap balasan apa-apa. Beribadah kepada Allah memang sudah menjadi kewajiban dan kebutuhan umatnya demi sebuah ridha dan rahmat-Nya. Jika manusia melakukan penghambaan kepada selain Allah, ia termasuk orang kufur karena telah menyekutukan Allah sebagai Tuhan pencipta alam semesta.

Segala hal yang berkaitan dengan peribadatan kepada Allah harus dilandasi oleh niat yang tulus karena Allah hanya akan menerima kebaikan hamba-Nya berdasarkan apa yang diniati secara ikhlas. Imam Syafi'i pernah memberi nasihat kepada seorang temannya, *"Wahai Abu Musa, jika engkau berjihad dengan sebenar-benar kesungguhan untuk membuat seluruh manusia ridha (suka), itu tidak akan terjadi. Jika demikian, ikhlaskan amalmu dan niatmu karena Allah Azza wa Jalla."* Karena itu, tak heran jika Ibnul Qayyim memberi perumpamaan seperti ini, *"Amal tanpa keikhlasan seperti musafir yang mengisi kantong dengan kerikil pasir. Memberatkannya tapi tidak bermanfaat."* Dalam kesempatan lain beliau berkata, *"Jika ilmu bermanfaat tanpa amal, tidak mungkin Allah mencela para pendeta Ahli Kitab. Jika ilmu bermanfaat tanpa keikhlasan, tidak mungkin Allah mencela orang-orang munafik."*

Pada intinya, keikhlasan dalam beribadah atau berpuasa menempati posisi penting dalam keimanan seseorang.

Keikhlasan berarti mencerminkan niat tulus untuk mengharap ridha Allah saja dalam beramal tanpa menyekutukan-Nya dengan yang lain. Selain itu, yang penting adalah memurnikan niatnya dari pikiran yang merusak dan menimbulkan malapetaka bagi kehidupan Anda. Jika Anda melaksanakan ibadah dengan keikhlasan, Allah akan menerima amal Anda sebagai sebuah kebaikan yang bisa menolong Anda di akhirat kelak.

Untuk lebih memahami keikhlasan dalam beribadah, penulis ingin menganalogikannya dengan contoh yang sangat sederhana. Misalnya, seseorang yang ikhlas ibarat orang yang sedang membersihkan beras dari kerikil-kerikil dan batu-batu kecil di sekitar beras. Maka, beras yang dimasak menjadi nikmat untuk dimakan. Akan tetapi, jika beras itu masih kotor, ketika nasi dikunyah akan tergigit kerikil dan batu kecil. Demikian pula dengan keikhlasan, menyebabkan beribadah menjadi nikmat, tidak membuat lelah, dan segala pengorbanan tidak terasa berat, bahkan memberikan sensasi yang luar biasa. Sebaliknya, ibadah yang dilakukan dengan riya akan menyebabkan amal itu tidak nikmat dan menjadi sia-sia. Kecenderungan dari sikap riya ini adalah selalu mengalami frustrasi dan kecewa karena tidak pernah tulus dalam beribadah kepada Allah.

Keikhlasan dalam beribadah, termasuk menjalankan syiar Islam juga sangat penting, karena berkaitan dengan diterimanya apa yang disampaikan dan menentukan terhadap masa depan umat. Misalnya, bagi seorang dai atau penceramah, makna ikhlas adalah ketika ia mengarahkan seluruh perkataan,

perbuatan, dan jihadnya hanya untuk Allah, mengharap ridha-Nya, dan kebaikan pahala-Nya tanpa melihat pada kekayaan dunia, tampilan, kedudukan, sebutan, kemajuan atau kemunduran.

Dengan hanya mengharap ridha-Nya seorang dai akan terhindar dari kepentingan dan tujuan sesaat, semisal ingin dipuji atau dikenal banyak orang. Jika seorang dai mampu menampilkan diri sebagai hamba Allah yang ikhlas, apa yang disampaikan akan memberikan nilai pahala yang besar baik bagi dirinya sendiri maupun kepada umat. Dengan demikian, si dai menjadi tentara fikrah dan akidah, bukan tentara dunia dan kepentingan. Katakanlah: “Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagi-Nya, dan demikian itulah yang diperintahkan kepadaku.” Dai yang berkarakter seperti itulah yang punya semboyan *Allahu ghayaatunaa*, Allah tujuan kami, dalam segala aktivitas mengisi hidupnya.

Jika keikhlasan dituntut dari setiap orang yang beramal, keikhlasan bagi seorang dai merupakan keniscayaan yang harus senantiasa menyertainya karena ia akan berhadapan dengan berbagai keadaan dan beragam manusia dalam perjalanan dakwahnya. Jika tidak, binasa dan sia-sialah amalnya. Bahkan sifat yang mendasar bagi seorang dai yang harus senantiasa melaziminya adalah ikhlas. Oleh karena itu, para ulama hadis menjadikan bab niat berada di awal kitab hadis susunan mereka, agar karya tulis mereka selalu diawali dengan keikhlasan dan tidak luput dari sifat ini. Bisa dibayangkan para ulama yang

merupakan teladan dalam beramal mencontohkan kita agar senantiasa mengukur setiap amal yang kita lakukan dengan ukuran ikhlas.

Dalam kondisi apa pun, keikhlasan akan tetap menjadi modal, bekal sekaligus kemudi amal saleh. Apalagi dakwah sebagai puncak dari amal saleh. Sebab, semakin berat dan mulia sebuah tugas tentu akan semakin dibutuhkan keikhlasan. Semakin dewasa perjalanan dan pengalaman dakwah seseorang, semestinya semakin baik tingkat dan kualitas keikhlasannya. Keikhlasan juga merupakan salah satu dari dua pilar dan syarat diterimanya amal saleh, bahkan ia yang paling utama. Hal ini seperti yang dinyatakan oleh Abdullah bin Al-Mubarak ketika menafsirkan ayat: *Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya* (Al-Mulk [67]: 2). Tanpanya, amal seseorang akan sia-sia tidak bernilai. Untuk itu, dengan keikhlasan akan mencukupi amal yang sedikit seperti yang ditegaskan dalam sebuah riwayat Al-Dailami,

أَخْلَصِ الْعَمَلَ يَجْزِيكَ الْقَلِيلُ مِنْهُ

Ikhlasklah kamu dalam beramal, cukuplah amal yang sedikit yang kamu lakukan.

Jika Anda senantiasa menjaga sikap ikhlas dalam beribadah atau menjalankan rukun-rukun Islam, Anda akan menikmati kedekatan dengan Allah sebagai sebuah cara untuk memperoleh kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun

kesehatan ruhani. Ketika Anda melaksanakan semua amalan ibadah dengan penuh kesungguhan dan totalitas, Anda akan memperoleh kedamaian dan kesehatan yang tiada tara karena telah menyelami setiap hikmah di balik kandungan amalan ibadah. Hubungan antara amalan ibadah dengan kesehatan dengan sendirinya akan termanifestasi dalam setiap perilaku dan gerakan yang terdapat dalam aktivitas keagamaan, semisal puasa, zakat, shalat, maupun haji.

Dimensi kesehatan memang tidak lepas dari beberapa amalan ibadah yang diajarkan Nabi kepada umatnya. Dimensi kesehatan dalam ajaran Islam utamanya mencakup seluruh ibadah rukun Islam, yang senantiasa dilaksanakan dengan penuh kekhusyukan. Artinya, setiap gerakan dalam ibadah mengandung unsur-unsur kesehatan yang bermanfaat bagi keseimbangan dan ketahanan tubuh manusia. Secara konsepsional dapat dijelaskan hubungan bersuci dengan kesehatan, shalat dan kesehatan, zakat dan kesehatan, puasa dan kesehatan, serta haji dan kesehatan. Hubungan yang melingkupi dimensi kesehatan dan ibadah tentu saja untuk kebaikan dan kesejahteraan hidup umat manusia yang selalu mendapatkan ujian.

Aspek rukun iman juga berkaitan dengan kesehatan Anda dalam memegang teguh sebuah keyakinan terhadap sang Pencipta. Keimanan berarti meniscayakan kesehatan spiritual dalam mengabdikan diri kepada Allah secara total tanpa berpaling atau melakukan penyimpangan yang membuat Anda keluar dari Islam. Pada rukun iman yang berarti adalah

keyakinan dan kepercayaan, sangat berperan dalam kesehatan mental spiritual dengan nilai-nilai positif, seperti rasa percaya diri, optimistis, semangat, berpikir positif, dan tidak sombong. Dengan sifat-sifat tersebut, akan menjadikan sehat secara mental dan menghindarkan atau mencegah dari penyakit gangguan kejiwaan.

Sementara dalam rukun Islam berupa syahadat, shalat, puasa, zakat, dan haji, terdapat ranah kesehatan yang komprehensif, mencakup sehat secara jasmani, ruhani, sosial, dan ekonomi. Demikian juga pada ajaran akhlak dan adab serta tentang *thaharah*/bersuci, apabila dipraktikkan dengan sungguh-sungguh atau dengan benar maka akan dapat mewujudkan pada upaya kesehatan secara jasmani, ruhani, sosial, dan ekonomi. Dari berbagai literatur yang menulis keterkaitan antara ibadah dengan kesehatan, dapat digambarkan hubungan dan peran agama dalam bermacam bentuk manifestasinya baik kesalehan individu maupun sosial, perpaduan dimensi teologis, ritualitas, spiritualitas, intelektualitas, dan sosial ajaran Islam terhadap kesehatan secara komprehensif (fisik/jasmani, mental/spiritual, sosial dan ekonomi sebagai berikut.

A. Shalat dan Kesehatan

Rukun Islam yang sangat terkait dengan kesehatan adalah ibadah shalat sebagai bagian dari perintah Allah kepada Muhammad dan umatnya. Dari sini akan dijelaskan beberapa kandungan atau hikmah di balik gerakan dalam shalat yang dilakukan dengan keteraturan dan keseimbangan bagi umat

Muslim. Beberapa hal yang menyangkut dimensi shalat juga akan dipaparkan sebagai sumbangan pemikiran dalam menguak misteri dan rahasia setiap amalan ibadah yang diperintah langsung oleh Allah kepada umat Muhammad. Poin ini akan menjelaskan pengertian shalat, aspek-aspek yang menyertai setiap gerakan shalat, baik menyangkut aspek psikologis, meditasi, dan aspek pembinaan sosial kemasyarakatan. Namun, poin penting dari bagian ini adalah berupaya mengetahui makna setiap gerakan-gerakan yang terdapat dalam shalat.

I. Pengertian Shalat

Secara sederhana, shalat adalah ritual keagamaan yang terdapat dalam perintah rukun Islam yang lima. Sebagai bagian dari ritual keagamaan, shalat menempati posisi penting dalam aspek peribadatan yang dilaksanakan lima waktu setiap hari dan malam. Bagi Anda yang mengaku sebagai Muslim, ibadah shalat adalah menjadi sebuah kewajiban yang tidak bisa ditinggalkan, apalagi ditawar-tawar. Jika Anda berhalangan untuk melakukan shalat, ada aturan dan tata caranya yang harus Anda perhatikan agar Anda tidak mudah mengabaikan atau mempermainkan rukun Islam ini. Tidak heran bila shalat dikatakan sebagai tiang agama sekaligus menjadi identitas personal yang membedakan antara kafir dan Muslim.

Kalau Anda hendak mencari akar kata *shalat*, secara bahasa ia berarti berdoa atau memohon sesuatu untuk dikabulkan. Sementara dalam dimensi fiqih, shalat bisa dipahami sebagai sebuah perbuatan yang dirangkai dengan ucapan dan gerakan

yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Pemaknaan shalat seperti itu lebih mudah Anda pahami karena setiap gerakan dalam shalat tidak boleh lepas dari ucapan takbir sampai ucapan salam sebagai gerakan terakhir. Dalam aktivitas shalat itu, terdapat permohonan yang dipanjatkan kepada Allah sebagai sebuah keniscayaan yang dilakukan demi memperoleh keselamatan dan keberkatan dalam melakukan amal ibadah dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sini bisa dipahami bahwa praktik shalat mencerminkan sebuah doa yang dipanjatkan kepada Allah melalui berbagai amalan yang telah disyaratkan dalam fiqh. Dalam praktik shalat, doa telah menjadi keniscayaan yang tidak bisa ditinggalkan oleh kaum Muslim demi sebuah kebaikan dan keselamatan. Dalam shalat, terdapat harapan dan impian untuk memperoleh keselamatan dan keberkatan dalam menjalani kehidupan. Tidak heran bila dalam shalat terdapat harmonisasi antara Tuhan dan manusia dalam menapaki sebuah jalan spiritual berkaitan dengan problematikan kehidupan di duni maupun di akhirat.

Ketika Anda melaksanakan ibadah shalat, di situ Anda seolah-olah berdoa dengan khusyuk untuk menyelami betapa besar kekuasaan Allah di hadapan umat manusia. Dalam shalat Anda dituntut untuk mengingat Allah dengan penuh kesejukan hati demi memperoleh keselamatan dan keberkatan di dunia. Dalam banyak peristiwa, Nabi Muhammad sering mengajarkan kepada para sahabatnya tentang pentingnya shalat sebagai penopang amal ibadah yang Anda kerjakan dan juga

bagaimana memohon ampun kepada Allah. Pada kesempatan lain, orang mendengar beliau mengulang doa yang sama pada beberapa kesempatan dan menghafalkannya. Bahkan, banyak dari keturunan-keturunan Nabi yang telah mengamalkan ajaran tentang doa sebagai sebuah kekuatan supernatural dalam memengaruhi kehidupan.

Dalam shalat pula, Anda seolah-olah bersanggama dengan Tuhan Anda sebagai bukti kecintaan Anda dalam melaksanakan semua perintah dan ajarannya. Ketika Anda melakukan shalat, Anda berada pada posisi yang sangat rendah karena Anda sendiri membutuhkan terhadap pertolongan Allah. Hal ini menunjukkan bahwa shalat mencerminkan sebuah pengabdian total seorang hamba kepada Tuhannya tanpa merasa diri sebagai orang yang paling hebat atau alim sekalipun. Ketundukan dan kepasrahan Anda dalam menunaikan shalat adalah bukti nyata bahwa Anda berada di bawah kekuasaan-Nya sehingga Anda tidak berhak untuk bersikap sombong terhadap sesama.

Oleh karena shalat berarti berdoa untuk memohon keselamatan, setelah selesai shalat Anda dianjurkan untuk melakukan ritual doa sebagai bagian dari meditasi untuk lebih dekat dengan Allah. Penulis ingin memberikan contoh bahwa pembacaan doa yang diriwayatkan dari Nabi dan tokoh Muslim besar lainnya merupakan salah satu cara bagi manusia untuk meneladani para pendahulunya ketika berbicara kepada Allah dan mencoba membangun hubungan harmonis dengan sang Pencipta. Oleh karena itu, hal pertama yang dilihat manusia ketika membaca doa adalah bahasa abstrak karena Allah

pasti mendengar lantunan doa dari hamba-Nya. Tidaklah Ia berfirman, *“Berdoalah kepada-Ku, dan Aku akan mengabulkan-Nya”*. Singkatnya, Allah merupakan tempat bagi hamba-Nya untuk dimintai pertolongan (Sachiko Murata dan William Chittick, 2005).

Dalam dimensi shalat, ritual doa adalah sesuatu yang sangat penting. Jika Anda terbiasa dengan berdoa, Allah tidak akan segan-segan untuk menjaga Anda dari segala keburukan dan kezaliman yang akan menimpa Anda di kemudian hari. Meski demikian, kekuatan doa sebagai media untuk meningkatkan spiritualitas dalam beragama, tidak mementingkan permohonan kepada diri sendiri, tetapi juga buat seluruh umat manusia. Dalam kehidupan Nabi dan para sahabatnya, dan orang-orang saleh terdahulu ketika menjalani ibadah-ibadah ritual seperti dzikir dan doa, pada saat yang sama mereka tidak mengalihkan perhatian pada perjuangan sosialnya. Nabi menggambarkan bahwa seorang mukmin itu adalah pendeta-pendeta di malam hari dan penunggang-penunggang kuda di siang hari. Jadi, di malam hari mereka rukuk dan sujud di hadapan Allah Swt., dan pada siang hari mereka adalah pejuang-pejuang yang tangguh. Dahulu, tasawuf yang asli itu tidak memusatkan pada dzikir dan ritus-ritus tertentu serta tidak memusatkan pada doa-doa, tetapi berjuang untuk kedamaian hidup manusia.

Dalam konteks kehidupan spiritual sekarang ini, pusat perhatian kita pada doa, dulu perhatian para sufi itu pada perkhidmatan terhadap sesama manusia. Intinya, jalan yang paling cepat untuk mendekati Tuhan adalah membahagiakan

hati sesama manusia. Tasawuf ini sangat sosial dibandingkan dengan tasawuf kita sekarang ini sangat jauh perbedaannya. Sekarang orang yang korupsi menempuh jalan tasawuf, setelah sampai puncaknya hingga menitikkan airmata, lalu kembali lagi melakukan korupsi. Itulah malangnya yang terjadi di negeri kita sekarang ini.

II. Psikologi Shalat

Bagi umat Islam, ritual shalat merupakan ibadah yang sangat istimewa sebagai perintah yang langsung diterima Nabi Muhammad dari Allah. Perintah shalat dari Allah bermula dari perjalanan Nabi Muhammad dari Masjidil Aqsa ke Sidratul Muntaha atau apa yang Anda sekarang sebut dengan Isra Mi'raj. Perjalanan Isra Mi'raj ini membawa salah satu pesan khusus kepada Nabi, yakni perintah untuk melaksanakan shalat dalam lima waktu (Ahsin W Al-Hafidz, 2007).

Mengenai perintah shalat ini, ada satu pertanyaan yang sangat penting bagi Anda, yakni mengapa oleh-oleh yang dibawa Nabi Muhammad dari perjalanan Isra Mi'raj adalah kewajiban untuk melaksanakan shalat? Apa yang menjadikan shalat sebagai ritual yang sangat istimewa dalam agama Islam? Dari sini Quraish Shihab mengatakan bahwa shalat merupakan instrumen penting untuk mensucikan jiwa dan memelihara batin dari segala perbuatan yang dapat mengantarkan manusia pada arah yang sesat dan zalim. Dalam konteks sosial ini, shalat bisa menjadi instrumen untuk mengawali sebuah amal kebaikan dan berupaya mengendalikan setiap perbuatan yang

mendorong Anda untuk melakukan kejahatan atau perbuatan munkar.

Kalau Anda mencermati kedalaman substansi shalat, di situ Anda akan menemukan sebuah nilai psikologis yang membuat orang yang melakukan shalat memiliki kematangan dalam menempa diri dan mengontrol pikiran dari dari perbuatan yang tercela atau dilarang oleh agama. Dalam aspek psikologis, shalat cenderung membuat orang lebih tenang dan damai dalam melakukan sesuatu yang berkenaan dengan aktivitas amaliah dengan sesama. Ketenangan dan kedamaian yang diperoleh seseorang yang melakukan shalat dengan ikhlas dan khushyuk adalah salah satu nilai psikologis yang sangat penting dalam mengendalikan segala hasrat yang tidak baik agar tetap terkontrol dengan emosi yang stabil.

Shalat secara psikologis membuat orang lebih fokus dalam melakukan sesuatu, karena di dalamnya membutuhkan konsentrasi tingkat tinggi tanpa memedulikan kondisi di lingkungan sekitar. Shalat secara tidak langsung melatih seseorang untuk belajar fokus pada apa yang dikerjakannya dengan tetap tenang meskipun mendapatkan godaan atau gangguan dari siapa pun. Shalat bukan hanya mengandung aspek teologis, melainkan juga menyimpan aspek psikologis yang dapat memengaruhi perilaku, tindakan, ataupun pikiran seseorang dalam melakukan sesuatu. Dari sini Anda bisa mencermati rahasia di balik shalat dalam tinjauan disiplin ilmu psikologi (Sentot Haryanto, 2007).

Aspek psikologis yang terdapat dalam shalat mencerminkan sebuah terapi untuk hidup teratur dan disiplin dalam mengerjakan sesuatu tanpa mengabaikannya sekalipun. Dalam shalat pula Anda akan belajar bagaimana hidup dalam keseimbangan dan keteraturan sehingga berimplikasi pada kesehatan tubuh Anda.

Sudah banyak para pakar yang menjelaskan kedahsyatan psikologis yang terdapat dalam praktik shalat. Salah satunya Jamaluddin Ancok (1985) yang mengatakan bahwa ada beberapa aspek terapi yang terdapat dalam shalat, semisal aspek olahraga, aspek meditasi, aspek pembinaan sosial kemasyarakatan, aspek relaksasi, dan aspek kesadaran indra. Beberapa aspek psikologis yang terdapat dalam shalat mencerminkan bahwa ia bisa menjadi terapi mujarab bagi Anda yang mengalami gangguan di sekitar tubuh Anda dan membuat Anda semakin terlatih untuk hidup dalam keseimbangan.

Psikologi dalam shalat memang memberikan kekuatan dalam pikiran Anda untuk melakukan aktivitas dengan penuh pengendalian emosi yang seimbang. Beberapa aspek psikologis yang memengaruhi kesehatan Anda ketika melakukan aktivitas shalat merupakan cerminan dari manfaat yang dirasakan secara nyata dalam kehidupan Anda. Jika Anda ingin merasakan sensasi luar biasa dalam menjaga kesehatan Anda, Anda perlu konsisten untuk melaksanakan shalat sebagai sebuah terapi yang sangat ampuh untuk menyembuhkan segala macam penyakit yang hinggap dalam tubuh Anda.

Maka, pada penjelasan selanjutnya adalah bagaimana Anda memahami makna setiap gerakan yang terdapat dalam shalat dan aspek psikologis lain yang turut serta memengaruhi setiap orang yang melaksanakan shalat dengan penuh keikhlasan dan ketulusan.

III. Filosofi Gerakan-Gerakan dalam Shalat

Pada bagian ini Anda akan disuguhkan dengan sebuah penjelasan tentang makna gerakan-gerakan dalam shalat yang sering terabaikan dalam pengamatan Anda ketika melakukan gerakan takbir sampai ucapan salam. Kalau Anda perhatikan dengan saksama, gerakan shalat ternyata mengandung gerakan olahraga yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh Anda. Gerakan olahraga dalam aktivitas shalat dimulai dari pembacaan takbir, rukuk, sujud, duduk di antara dua sujud, duduk akhir, sampai pengucapan salam sebagai penutup dari rangkaian pelaksanaan shalat.

Pandangan dari beberapa tokoh mengenai kandungan kesehatan dalam aktivitas shalat telah banyak diungkap ke permukaan, baik dari kalangan ulama fiqih sampai ahli medis yang meneliti langsung tentang keajaiban yang diperoleh seseorang ketika sudah melaksanakan shalat setiap waktu. Semisal H.A. Saboe (1978) dalam *Hikmah Kesehatan dalam Shalat*, mengatakan bahwa hikmah yang dapat diperoleh dari gerakan-gerakan shalat adalah tidak hanya pada aspek kesehatan jasmaniah semata, tetapi juga turut serta berpengaruh pada kesehatan ruhaniah atau mental seseorang. Bahkan, bila ditinjau

dari ilmu medis, setiap gerakan, sikap, dan perubahan dalam setiap gerakan shalat adalah momentum yang paling sempurna dalam memelihara kesehatan tubuh Anda. Anda boleh percaya atau tidak dengan penjelasan ini, namun Anda tidak perlu khawatir dengan manfaat yang diperoleh seseorang ketika melaksanakan shalat.

Dalam pandangan medis, setiap gerakan shalat yang dilakukan secara teratur dan terus-menerus akan membuat persendian menjadi lebih lentur, tidak kaku, dan tulang menjadi kukuh dan serta tulang punggung tidak menjadi bengkok. Selain itu, peredaran darah akan semakin lancar sehingga dapat mencegah kekakuan dan penyumbatan pada pembuluh darah. Menurut Syekh Hakim Abu Abdullah Ghulam Moinudin (1985), dalam bukunya *The Book of Sufi Healing*, aktivitas shalat dikerjakan dengan delapan posisi yang masing-masing gerakan mempunyai pengaruh signifikan terhadap diri seseorang. Pengaruh dan manfaat setiap posisi dan gerakan dalam shalat terhadap kesehatan sebagai berikut.

Filosofi gerakan yang terdapat dalam shalat memang secara sinergis dan harmonis bisa memberikan stimulus atau daya dorong bagi peningkatan kerja dalam sistem tubuh manusia. Jika Anda menikmati gerakan dalam shalat, di situ Anda akan memperoleh sebuah kedahsyatan luar biasa yang tidak pernah Anda rasakan sebelumnya. Artinya, setiap gerakan shalat mempunyai pengaruh yang signifikan bagi kesehatan tubuh, terutama terhadap kelancaran sistem saraf, baik di daerah punggung, ketiak, maupun jari kaki. Setiap gerakan dalam

shalat bisa dipastikan dapat menghadirkan sebuah kelenturan pada otot-otot atau anggota tubuh yang lain.

a. Posisi Berdiri Tegak

Posisi berdiri tegak ketika seseorang melakukan takbiratul ihram sebagai tanda dimulainya rangkaian demi rangkaian dalam shalat. Ucapan takbir menandai kebesaran dan keagungan Allah yang tidak tertandingi oleh apa dan siapa pun di dunia ini. Dari situ, manusia melafalkan kalimat kebesaran Allah yang meniscayakan kepatuhan dan ketundukan secara total dengan menghadap kiblat dan fokus pada tempat sujud. Dalam kondisi atau posisi berdiri tegak ini, tubuh merasa dibebaskan dari segala beban karena pembagian beban yang sama sehingga menghasilkan suatu keseimbangan.

Keseimbangan tubuh ketika berdiri tegak membuat punggung semakin lurus dan bisa memperbaiki kondisi postur yang kurang ideal. Dalam kondisi ini, fokus pikiran hanya tertuju pada kebesaran Allah karena pikiran dikendalikan oleh akal dan pandangan dipertajam dengan memfokuskan pada lantai sebagai tempat sujud. Bahkan, pusat otak bagian atas dan bawah dipadukan membentuk suatu kesatuan tujuan yang seimbang. Sementara mengarahkan pandangan ke lantai ketika shalat dalam posisi berdiri tegak mengandung filsafat kehidupan yang patut direnungkan.

b. Takbiratul Ihram

Dimensi gerakan yang terdapat dalam shalat setelah berdiri tegak lurus adalah mengucapkan takbiratul ihram. Makna

psikologi kesehatan yang mewarnai pengucapan takbiratul ihram sesungguhnya mencerminkan sebuah larangan bagi orang Islam untuk konsentrasi dalam menghadap Allah dan tidak boleh terjebak dengan hal-hal lain yang bisa mengganggu pikiran Anda.

Pengucapan takbiratul ihram menjadi sangat penting dalam rangkaian shalat. Bahkan, Imam Malik melontarkan pendapat, “Bila ada seorang imam (shalat) lupa untuk mengucapkan takbiratul ihram ketika memulai shalat dan baru ingat setelah shalat selesai, shalatnya harus diulang kembali. Pengucapan takbiratul ihram di sini biasanya disertai dengan mengangkat kedua tangan.

Para sahabat ternyata menaruh perhatian besar terhadap gerakan-gerakan shalat, seperti mengangkat kedua tangan. Terdapat banyak hadis yang menjelaskan secara mendetail terkait dengan tata cara mengangkat tangan yang benar. Hal ini dicontohkan langsung oleh Rasulullah bahwa beliau meratakan kedua telapak tangannya (pronasi) dengan diikuti ratanya ujung jemari tangan beliau dan berada di atas daun telinga. Sementara itu, kedua ibu jari beliau sejajar dengan daun telinga sambil melemaskan kedua telapak tangannya.

Ketika Anda sudah mengucapkan takbiratul ihram, kedua tangan diangkat ke atas dari sisi kanan-kiri tubuh Anda. Dalam kondisi mengangkat tangan, otot-otot Anda bekerja secara pasif sehingga oksigen yang masuk dalam tubuh Anda bisa berjalan dengan optimal. Ketika proses metabolisme menjadi optimal, sistem kerja organ tubuh Anda secara otomatis akan mengalami

kekebalan dan bermanfaat untuk mencegah kemungkinan Anda untuk sakit.

Sekarang Anda coba perhatikan secara cermat apa sesungguhnya simbol takbiratul ihram dalam shalat? Simbolnya adalah sebagai cermin penghormatan kepada sang Pencipta bahwa hidup dan mati Anda hanya untuk menyembah-Nya. Lalu, bagaimana kalau ditinjau dari aspek kesehatan? Tentu saja sikap tangan yang terlipat di atas pusar merupakan sikap rileks atau sikap istirahat paling sempurna bagi kedua tangan Anda. Sikap rileks ini bisa memengaruhi kesehatan pikiran dalam melakukan aktivitas tertentu. Sikap rileks juga menjadi penting untuk menghilangkan perasaan capek, lelah, dan nyeri sehingga konsentrasi atau pemusatan pikiran Anda dalam shalat bisa menjadi maksimal. Bahkan, dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa sikap atau posisi bersedekap sangat bermanfaat sebagai pencegahan terhadap penyakit rematik atau persendian (Madyo Wratsongko, 2010).

Kalau Anda percaya bahwa setiap gerakan shalat memiliki implikasi positif bagi peningkatan kekebalan tubuh Anda, sekarang saatnya Anda untuk konsisten melaksanakan shalat. Termasuk dalam gerakan takbir yang memang membutuhkan konsentrasi tingkat tinggi agar shalat Anda tidak menjadi sia-sia. Apalah artinya Anda menjalankan shalat, kalau pengucapan dan gerakan takbir saja tidak dilakukan secara baik.

Gerakan mengangkat tangan ketika melakukan shalat dengan mengikuti tata cara yang dibenarkan, bisa menyembuhkan berbagai macam penyakit yang terdapat

tubuh Anda, semisal keluhan pada punggung yang sangat sakit. Ketika seseorang mengangkat kedua tangan pada saat pengucapan takbiratul ihram, kedua bahunya harus rata dan sama rata dengan posisi punggung yang tegal. Posisi tersebut dapat mencegah terjadinya kelainan perputaran udara dua bahu dan punggung sementara pengulangan secara rutin dapat menyembuhkan kelainan-kelainan yang terjadi (Jalal Syafii, 2009).

Di samping itu, posisi mengangkat kedua tangan dan meluruskan punggung secara otomatis dapat melebarkan dada sehingga kemampuan diafragma (sirkulasi paru-paru) akan semakin bertambah besar. Pada saat yang sama, kadar produksi hemoglobin darah akan semakin banyak sehingga menambah pula suplai darah pembawa nutrisi dan oksigen ke sel-sel bagian tubuh Anda. Adanya penambahan itu sama juga dengan menambah kekuatan tubuh dalam meminimalisasi kelelahan otot-otot yang masih tegang.

Jalal Syafii (2009) secara rinci juga menjelaskan bahwa mengangkat kedua siku ketika takbir sebanyak tiga kali pada setiap rakaat, dikalikan tujuh belas kali dalam sehari-semalam adalah salah satu pelatihan otot siku. Otot ini sangat berperan besar meskipun hanya terlihat ringan saja dalam menjaga keseimbangan bobot berat kedua siku. Dengan begitu, gerakan mengangkat kedua siku ketika shalat adalah salah satu upaya pelatihan untuk melindungi otot siku untuk memikul beban yang sangat berat.

c. Gerakan Rukuk

Gerakan berikutnya yang menjadi bagian penting dalam shalat adalah gerakan rukuk. Rukuk adalah gerakan membengkokkan tulang belakang dengan membungkukkan punggung ke depan, sementara kedua tangan memegang atau menempel di atas sendi lutut dengan disertai wajah yang menghadap ke arah tempat sujud (sajadah) sebagai bentuk kekhusyukan dalam beribadah.

Lalu, mengapa rukuk dianggap sebagai rangkaian shalat yang sangat penting? Hal ini karena rukuk banyak mengandung manfaat dibandingkan dengan gerakan-gerakan lainnya dalam shalat. Aspek penting yang terdapat dalam gerakan rukuk tentu saja adalah dapat membuat tubuh Anda semakin terlatih untuk rileks dan santai dalam bergerak. Ketika Anda meletakkan tangan di kedua lutut Anda seraya meluruskan tulang belakang, di situ Anda akan merasakan aliran atau laju darah dan aliran getah bening semakin lancar. Aliran darah yang semakin lancar akan membuat kesehatan Anda terkendali dengan baik.

Pada posisi Anda membungkuk disertai dengan wajah menghadap ke depan atau tempat sajadah, ruas tulang belakang segmen leher sampai ekor membentuk posisi sedemikian rupa sehingga kelengkungan setiap segmen semakin berkurang. Artinya, gerakan rukuk ini dapat menyebabkan serabut-serabut tulang belakang mengalami relaksasi, termasuk rangkaian saraf otonom (simpatik dan parasimpatik yang berupa juluran seperti rantai di sisi luar (kanan-kiri) tulang belakang Anda.

Jika Anda melaksanakan gerakan ini dengan rutin dan konsisten, bukan tidak mungkin kesehatan Anda secara keseluruhan akan terjaga dengan baik. Percayalah bahwa setiap gerakan shalat, terutama antara rukuk dan sujud yang sangat membantu tubuh Anda menjadi lentur. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh Hasan Al-Bashri bahwa Allah tidak melihat seorang hamba yang tidak menegakkan punggungnya antara rukuk dan sujud.

Menurut Jalal Syafii, dalam posisi rukuk, punggung akan berada sama rata dengan tanah dan posisi ini dapat menghilangkan pengaruh kekuatan gravitasi bumi terhadap darah di daerah dada dan kepala sehingga kemampuan daya pompa jantung pada darah hanya mengarah kepada kepala tanpa dipengaruhi oleh gaya gravitasi. Oleh karena itu, kadar darah di kepala akan semakin besar dan berefek pada bertambahnya jumlah darah yang menyuplai nutrisi untuk sel-sel di otak sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan otak dalam bekerja.

d. I'tidal

Gerakan yang tidak kalah pentingnya adalah gerakan i'tidal yang mencerminkan sebuah gerakan yang kembali ke posisi tegak. Ketika Anda selesai rukuk, Anda wajib untuk melakukan gerakan i'tidal sebagai sebuah tahapan dalam rukun-rukun shalat. Lalu, apa makna gerakan i'tidal bila ditinjau dari aspek kesehatan maupun kedokteran modern? Tentu saja posisi i'tidal secara otomatis akan membantu meningkatkan metabolisme

otak dan jantung agar bekerja sesuai dengan tahapannya. Pada posisi Anda rukuk, aliran darah yang tadinya terfokus di kepala, setelah rukuk akan turun ke badan sesuai gravitasi. Hal ini menunjukkan bahwa tahapan rukuk dalam shalat dapat memberikan keseimbangan pada metabolisme otak dan jantung Anda sehingga dapat bekerja dengan optimal.

Gerakan i'tidal dalam berbagai dimensinya memang memberikan kekuatan tersendiri bagi Anda yang konsisten menjalankan shalat. Gerakan takbir yang dilakukan secara bersamaan disertai dengan menggerakkan badan ketika i'tidal dapat menyebabkan stimulus pada cabang saraf Anda sehingga pada gilirannya berpengaruh pada optimalisasi jantung Anda. Buktinya, saat kedua tangan bergerak turun untuk kemudian berada di samping kanan dan kiri badan, sisa pembakaran atau gerakan metabolisme yang bermuatan negatif dikeluarkan bersama dengan embusan napas.

e. Sujud

Gerakan lain yang sangat penting dalam terapi shalat sebagai instrumen untuk mengatasi berbagai macam penyakit adalah gerakan sujud. Gerakan sujud dalam shalat merupakan bentuk pengabdian seorang hamba kepada Allah yang telah memberikan anugerah dan nikmat luar biasa. Dalam pelaksanaan sujud, Rasulullah pernah bersabda, bahwa *“Ada tujuh anggota badan yang dipergunakan oleh Nabi dalam bersujud, yaitu kedua telapak tangan, kedua lutut, dua telapak kaki, kening, dan hidung”* (HR Bukhari Muslim).

Perlu Anda tahu bahwa gerakan sujud merupakan puncak dari perjalanan spiritual seorang hamba yang mengabdikan secara total kepada Allah. Pada saat sujud, Anda secara otomatis terlepas dari seluruh kemewahan duniawi dan hal-hal yang dimiliki Anda. Dengan melakukan sujud, Anda seolah-olah sebagai hamba yang hanya pasrah, tunduk, dan taat dalam mengabdikan tanpa terjebak dengan kenikmatan duniawi yang dapat mengantarkan Anda pada kesesatan dan kezaliman. Apalagi Nabi Muhammad pernah bersabda bahwa pada posisi sujud inilah, saat atau momentum yang paling dekat dengan Allah, baik secara emosional maupun spiritual.

Yakinlah bahwa posisi atau gerakan sujud merupakan saat di mana Anda sedang menundukkan kepala dan berupaya pasrah secara total kepada Allah. Pada saat itulah, Anda akan mafhum bahwa sujud mempunyai implikasi positif bagi kesehatan jasmani dan ruhani Anda dalam kehidupan sehari-hari. Dari sini Anda akan memaksimalkan setiap gerakan shalat sebagai sebuah terapi yang dahsyat demi memperoleh kebaikan dan keselamatan di dunia maupun di akhirat.

Berkaitan dengan kedahsyatan yang diperoleh seorang hamba ketika melakukan sujud, Profesor Hembing (1994) mengatakan bahwa gerakan sujud dapat menyebabkan semua otot dalam tubuh Anda berkontraksi secara seimbang sehingga peredaran atau aliran darah menjadi semakin lancar. Pada kesempatan lain, beliau menjelaskan bahwa posisi sujud dapat membantu kerja jantung semakin lancar dan menghindarkan mengerutnya dinding-dinding pembuluh darah (*arteriosclerosis*).

Pada waktu sujud darah dikirim ke otak dan mengirimkan kebutuhan oksigen untuk otak, apalagi oksigen memang menjadi penting dan sangat dibutuhkan oleh otak. Bahkan, dari ahli kesehatan dijelaskan bahwa otak membutuhkan 20% oksigen dari seluruh oksigen yang masuk ke dalam tubuh.

Sebagai sebuah gerakan yang sangat penting dalam shalat, sujud bermanfaat bagi kesehatan tubuh Anda ketika sudah melalui berbagai tahapan yang terdapat dalam rangkaian atau rukun shalat itu sendiri. Apabila Anda melakukan sujud dengan baik dan benar, tentu saja dapat mengoptimalkan aliran darah dan oksigen ke otak atau kepala dan organ-organ penting lainnya. Ketika Anda sujud, posisi jantung di atas otak menyebabkan darah yang kaya oksigen bisa mengalir atau bekerja secara optimal sehingga pada akhirnya dapat mencegah stroke dan gangguan wasir.

Berdasarkan pengalaman Nabi ketika melakukan shalat, beliau sering melakukan sujud dalam waktu yang lama sehingga diriwayatkan bahwa beliau memiliki tubuh yang sehat dan ideal. Padahal, saat itu Nabi beserta sahabat-sahabatnya melakukan aktivitas yang sangat berat dan melelahkan ketika menyebarkan Islam dan melakukan peperangan untuk membela panji-panji agama yang hendak dirusak oleh kaum Quraisy.

f. Duduk di antara Dua Sujud

Setelah Anda selesai melaksanakan gerakan sujud, tahapan berikutnya adalah Anda wajib duduk di antara dua sujud. Gerakan duduk di antara dua sujud biasa disebut dengan

duduk iftirasy, yaitu dengan menegakkan telapak kaki kanan dan menduduki telapak kaki kiri dengan thuma'ninah.

Pada posisi duduk iftirasy, Rasulullah melakukannya dengan lama sekali sehingga oleh jamaahnya dikira lupa. Lalu, mengapa Rasulullah begitu lama dalam posisi duduk iftirasy ini? Beliau sangat memahami bahwa dalam bacaan doa itu terdapat ajakan untuk berkomunikasi langsung kepada Allah dengan penuh kekhusyukan dan kesungguhan secara total. Dalam doa itu juga terdapat permintaan untuk memohon kesejahteraan, keselamatan, ampunan, dan kesehatan secara holistik.

Pada intinya, dalam gerakan duduk di antara dua sujud mencerminkan sebuah dialog yang sangat intens antara seorang hamba dengan Tuhannya. Ketika Anda mengucapkan bacaan dalam gerakan itu, di situ Anda secara langsung memohon kesehatan atau kesembuhan dari segala macam penyakit yang dapat membuat Anda menderita atau merasa tidak bahagia dengan kondisi yang Anda alami. Dari sini penting bahwa bacaan dalam gerakan shalat mencerminkan sebuah harapan akan kesembuhan penyakit yang Anda alami sehingga secara perlahan Anda akan merasakan keajaiban yang luar biasa dengan berkurangnya rasa sakit yang Anda rasakan. Dengan cacatan, Anda tidak memaksa Allah dalam melakukan penyembuhan terhadap sakit Anda, tetapi Anda dituntut untuk berpasrah diri dan menyerahkan semua urusan kepada Allah.

Sementara manfaat yang dapat dirasakan ketika duduk di antara dua sujud adalah dapat menyeimbangkan sistem elektrik saraf yang terdapat dalam tubuh Anda. Ketika sistem elektrik

saraf Anda menjadi seimbang, bisa menjaga kelenturan saraf di bagian paha dalam cekungan lutut, cekungan betis, sampai jari kaki. Dari situlah gerakan duduk di antara dua sujud menjadi sangat penting bagi kesehatan Anda secara keseluruhan.

g. Tasyahud Awal dan Akhir

Gerakan selanjutnya adalah duduk tasyahud awal, yaitu meletakkan tangan kiri di atas lutut kirinya dengan membentangkannya, menggenggam semua jari-jari telapak tangan kanannya, memberikan isyarat dengan mengangkat jari telunjuk yang merupakan wujud pengakuan akan keesaan Allah sebagai Sang Pencipta.

Kalau Anda cermati makna tasyahud, di situ Anda akan menemukan sebuah petunjuk tentang persaksian dan penghormatan seorang hamba kepada Tuhan. Perjalanan spiritual Anda bisa dimaknai telah sampai pada tujuan utamanya, yaitu untuk bermusyahadah dan memberi penghormatan yang setinggi-tingginya kepada Allah (Abu Sangkan, 2007).

Lalu, bagaimana sebenarnya makna gerakan tasyahud awal dalam tinjauan kesehatan? Tentu saja manfaat yang Anda peroleh ketika melakukan gerakan tasyahud awal adalah gerakan ini dapat mengaktifkan kelenjar keringat sehingga dapat mencegah pengapuran dan menjaga kaki tetap optimal demi menopang tubuh Anda. Pada saat duduk iftirasy, tubuh Anda bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf *nervus ischiadius* (saraf paha). Maka pada posisi ini, dapat menghilangkan rasa nyeri yang membuat Anda tidak bisa

berjalan atau melakukan aktivitas apa pun dalam kehidupan sehari-hari.

h. Salam ke Kanan dan ke Kiri

Pengucapan salam adalah pintu keluar dari shalat setelah seorang pelaksana shalat selesai melakukan semua gerakan dalam shalat. Mengucapkan salam dilakukan dengan menolehkan wajah ke kanan terlebih dahulu kemudian ke kiri. Oleh karena itu, di sini muncul pertanyaan, mengapa sampai terjadi sikap “lebih” pada saat memutar kepala ke arah kanan dan kiri pada waktu taslim?

Gerakan taslim setelah melakukan sujud adalah dapat membuat otot leher itu ekstensi sehingga persendian leher menjadi lebih lentur. Sementara menggerakkan kepala hingga terlihat pipi, seperti yang dilakukan Rasulullah pada waktu mengucapkan salam merupakan usaha semaksimal mungkin dalam menggerakkan kepala. Singkatnya, pada saat kepala digerakkan ke kanan maka akan terjadi pemanjangan pada otot leher bagian kiri, sedang otot leher bagian kanan akan menguat karena ia ditarik dengan sangat kuat. Selanjutnya, pada saat kepala digerakkan ke kiri maka giliran otot leher bagian kanan akan ekstensi sedang otot leher bagian kiri akan menguat (Jalal Syafii, 2009).

IV. Aspek Meditasi dalam Shalat

Pengalaman mistik-spiritual bisa dialami manusia dalam situasi dan kondisi apa pun, termasuk melalui meditasi sebagai salah satu pendekatan yang sering dipakai oleh kalangan

sufi. Meditasi merupakan olah ruhani dalam ajaran agama yang dianggap mampu membuka kesadaran hati (*the heart consciousness*) dan mengheningkan pikiran dari segala kegalauan yang menghantui. Melalui meditasi, pengalaman sufistik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan ilham yang diperoleh dari Sang Pencipta.

Dalam dunia sufistik, meditasi adalah salah satu pencapaian spiritual yang memiliki peran penting dalam mengubah hidup seseorang menjadi lebih arif dan bijak. Meskipun seseorang sudah memperoleh guru atau menerima pengetahuan, meditasi tetap merupakan aktivitas yang paling dibutuhkan dalam mengolah batin dan ruhani sebagai sebuah riyadhah.

Pada awalnya meditasi dijalankan secara mekanis, satu jam untuk konsentrasi dan devosi. Tahap selanjutnya adalah memikirkan makna meditasi di waktu lain sepanjang hari sampai mencapai titik kulminasi dengan Tuhan. Jika aktivitas meditasi hanya dilakukan lima belas menit di waktu sore hari, kemudian melupakan semua yang dilaksanakannya sepanjang hari, ia tak ubahnya seperti pergi ke gereja setiap minggu dan setelah itu melupakannya pada hari yang lain. Sebuah aktivitas meditasi yang tidak memberikan pengaruh apa-apa dalam kehidupan manusia (Sachiko Murata dan William Chittick, 2005).

Meski demikian, latihan intelektual bisa digunakan juga dalam kehidupan sehari-hari, tetapi prinsipnya yang dipakai adalah aktivitas meditasi. Meditasi bukan semata-mata latihan duduk dengan diam, melainkan dalam meditasi jiwa harus diisi

dengan pancaran cahaya, kehidupan yang baru, dengan inspirasi, dan kesabaran. Meditasi sekarang merupakan alternatif untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi manusia modern. Maka, berkembanglah beberapa penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap gelombang-gelombang otak sebagaimana yang berkembang di negara timur (Tart, 1972).

Lalu, bagaimana dengan aspek meditasi dalam shalat? Shalat ternyata juga memiliki efek seperti meditasi, yakni harus dijalankan secara khushyuk dan penuh dengan perenungan secara mendalam. Dalam kondisi khushyuk, seseorang hanya akan mengingat Allah, bukan mengingat pada yang lain. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Thâ Hâ (20): 14 yang berbunyi:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ
لَذِكْرِي ﴿١٤﴾

Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.

V. Aspek Relaksasi Otot

Cakupan psikologi shalat ternyata sangat luas sekali dibandingkan dengan nilai-nilai ibadah yang lain. Shalat juga mempunyai pengaruh signifikan bagi relaksasi otot, yaitu kontraksi otot, pijatan, dan tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu selama Anda menjalankan ibadah shalat. Aktivitas

shalat memang tidak bisa lepas dari gerakan-gerakan yang mendorong anggota tubuh bergerak aktif dan peredaran darah dapat berjalan secara normal.

Jika Anda memerhatikan tentang bagian-bagian tubuh yang harus digerakkan atau dikontraksikan selama melakukan relaksasi otot, di situ juga terdapat dalam beberapa rangkaian gerakan shalat, semisal bagian kepala, leher, bahu, lengan bawah dan lengan atas, siku, pergelangan tangan, jari-jari, dada, perut, tulang belakang dan punggung, pinggang, pergelangan kaki, dan jari-jari kaki (Walker, dkk, 1981).

B. Puasa dan Kesehatan

Contoh penerapan nilai ibadah bagi kesehatan tubuh manusia adalah ritual puasa yang dilaksanakan selama bulan Ramadhan. Aktivitas puasa ini merupakan salah satu ibadah yang membutuhkan keikhlasan hamba-Nya dalam menjauhi segala larangan yang dapat membatalkan puasa dan memperbanyak amal ibadah sebagai bentuk pengabdian secara total selama bulan Ramadhan. Mengapa demikian? Karena puasa merupakan bulan yang penuh dengan berkah, rahmat, dan ampunan. Di bulan inilah, Allah mewajibkan kepada seluruh umat Islam untuk melaksanakan salah satu rukun Islam yang lima, yakni puasa di bulan Ramadhan. Pada bulan ini, Allah menurunkan Al-Quran kepada Nabi Muhammad sebagai pedoman hidup bagi umat manusia.

Ikhlaskan dalam berpuasa menjadi penting, agar pahala Anda selama sebulan penuh diterima. Apalagi, ibadah puasa

di bulan Ramadhan telah mendapatkan keistimewaan khusus dari Allah. Keistimewaan tersebut berbentuk kebaikan pahala yang dilipatgandakan secara terus-menerus selama pelaksanaan puasa. Di samping itu, Allah akan mengampuni dosa-dosa hamba-Nya yang telah lalu dengan kesucian hati dan kebersihan jiwa secara sempurna. Hal ini sesuai dengan hadis Nabi yang berbunyi, “*Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan dengan iman dan ikhlas maka dosa-dosanya diampuni oleh Allah*” (Muttafaq Alaih).

Hadis di atas mengindikasikan bahwa puasa menjadi momen khusus bagi kita sebagai umat Islam untuk mengabdikan secara total jiwa dan raga Anda hanya kepada Allah. Dikatakan momen khusus karena Anda seolah-olah menjadi manusia yang baru lahir kembali seperti bayi tanpa dosa dan noda. Dalam artian, jiwa dan raga Anda kembali bersih dan suci seperti kertas putih tanpa corat-coret tulisan. Jiwa yang bersih dan raga yang suci menjadi satu kesatuan yang utuh dan inheren dalam tubuh manusia. Oleh karena itu, integrasi antara jiwa dan raga perlu dimanifestasikan dalam konteks kehidupan nyata, terutama pada momen puasa.

1. Terapi Puasa bagi Kesehatan Jasmani

Selain berfungsi sebagai tambahan nilai ibadah, puasa ternyata juga menjadi sebuah terapi bagi kesehatan sehingga dapat mencegah datangnya penyakit yang akan hinggap dalam tubuh Anda. Sebagai sebuah terapi, puasa bisa menjadi alternatif bagi Anda yang mengalami permasalahan di sekitar

organ tubuh yang mengganggu pencernaan maupun daya tahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Bagi Anda yang jarang melaksanakan ibadah puasa, mungkin belum merasakan secara integral kedahsyatan yang diperoleh setelah Anda menjalani ritual ini di bulan Ramadhan atau di bulan-bulan yang lain. Namun, setelah Anda konsisten menjalankan ibadah puasa, Anda pasti merasakan manfaat luar biasa bagi kesehatan Anda. Bagi kesehatan jasmani, puasa memiliki arti dan manfaat yang tidak ternilai harganya karena di situ tersimpan suatu keajaiban yang benar-benar nyata dan dapat memengaruhi terhadap daya tahan tubuh Anda.

Hikmah puasa bagi kesehatan tubuh Anda memang sangat luar biasa besarnya, karena puasa tidak hanya bagian dari ekspresi biologis, namun juga merupakan ekspresi psikologis dalam menempa kesabaran dan latihan ruhani secara simultan. Jika Anda percaya bahwa puasa merupakan bagian dari ekspresi psikologis, Anda akan merasakan kedahsyatan yang luar biasa bagi kebahagiaan dan ketenangan hidup Anda dalam kehidupan sehari-hari.

Pada bagian ini akan dijelaskan tentang manfaat puasa bagi kesehatan jasmani atau fisik yang menjadi bagian penting dalam memompa kekebalan tubuh ketika beraktivitas. Hal ini merupakan dampak dari terapi puasa yang memberikan beberapa manfaat bagi kesehatan tubuh Anda. Sebagai sebuah terapi mujarab, ibadah puasa memang menghadirkan sebuah efek yang langsung dirasakan oleh mereka-mereka yang ikhlas dalam menjalani setiap cobaan yang datang. Dengan

mengetahui manfaat langsung dari terapi puasa bagi kesehatan jasmani, Anda akan merasakan sebuah kemukjizatan yang luar biasa di tengah-tengah kehidupan Anda yang dilanda berbagai macam penyakit, baik menular atau tidak.

a. Memperlancar Fungsi Pencernaan dan Menjaga Kelebihan Makanan

Jika Anda mendalami secara serius fungsi yang terkandung dalam hikmah puasa, Anda akan memperoleh sebuah tuntunan yang baik untuk senantiasa menjaga pola makanan dari hal-hal yang dapat memberi peluang bagi masuknya penyakit ke dalam tubuh. Puasa secara simultan dapat menyeimbangkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan cara mengistirahatkan alat pencernaan yang setiap saat dipakai untuk menerima asupan makanan dari luar. Saat Anda melaksanakan ibadah puasa, organ tubuh yang paling bergembira atau merasakan kenyamanan luar biasa adalah organ pencernaan.

Pada saat Anda berpuasa, organ pencernaan menjadi organ yang sangat sangat vital bagi ketahanan tubuh. Sebab, melalui organ inilah seluruh kinerja badan dapat terpenuhi. Dalam kehidupan yang praktis, aktivitas puasa jelas memberikan dampak positif bagi kelancaran pencernaan karena aktivitas asupan makanan terkendali dengan baik. Tidak heran bila Rasulullah selalu menghubungkan bau mulut orang yang berpuasa dengan nikmat harum semerbaknya minyak kesturi. Secara psikis, bau mulut orang yang berpuasa sangat harum ketika sudah sampai di surga. Biarkan orang yang tidak puasa

mengejek Anda yang berpuasa karena mereka tidak tahu balasan apa yang akan diterima kelak nanti di akhirat.

Secara kasat mata Anda akan merasakan betapa pentingnya kesehatan bagi kelancaran pencernaan Anda. Ini karena, istirahat yang diberikan kepada alat pencernaan selama sebulan penuh bisa menambah tenaga dan daya tahan tubuh Anda dari berbagai macam penyakit. Artinya, alat pencernaan yang terdapat dalam tubuh Anda tidak hanya dimanfaatkan untuk menyantap makanan semata, tetapi juga membutuhkan istirahat secara seimbang sehingga tenaga dan kekuatan Anda tetap terjaga dengan baik. Apalagi Nabi Muhammad selalu mewanti-wanti dalam sebuah hadisnya, bahwa aktivitas puasa tidak akan mendatangkan penyakit, tetapi sebaliknya dapat membuat tubuh Anda menjadi sehat.

Yakinlah bahwa puasa dapat membuat keseimbangan dalam tubuh Anda dan menjaga pola makanan agar tidak terlalu berlebihan. Itulah manfaat penting yang perlu Anda ketahui perihal puasa bagi kesehatan jasmani. Ketika Anda puasa di bulan Ramadhan, secara otomatis akan dilakukan pencucian gudang terhadap makanan yang masuk dalam tubuh Anda. Kelebihan makanan itu biasanya disimpan di dalam jaringan lemak di bawah kulit, perut, sekitar jantung, dan lain sebagainya (Su'dan, 1997).

b. Melindungi dari Penyakit Gula

Rahasia kesehatan yang terdapat dalam aktivitas puasa memang sangat luar biasa memberikan dampak positif bagi

siapa saja yang menjalankan perintah agama ini. Ditinjau dari segi sains dan medis pun, puasa mempunyai pengaruh secara signifikan dalam menjaga daya tahan tubuh dari berbagai penyakit menular sekalipun. Salah satu manfaat puasa yang bisa Anda rasakan adalah dapat melindungi dari penyakit gula.

Dalam tinjauan medis, bagi orang berpuasa kadar gula dalam tubuh dapat berkurang sampai ukuran yang minimal. Ketika kadar gula berkurang, akan memberikan kesempatan kepada kelenjar pankreas untuk beristirahat sejenak dalam segala aktivitas. Begitu pula dengan insulin dengan segala peredarannya akan memengaruhi zat gula dalam darah. Apabila makannya bertambah, pankreas pun dapat bertambah dalam memproduksi insulin sehingga kelenjar-kelenjar itu akan terlalu berat menjalankan beban. Akibatnya, kadar gula bertumpuk dalam darah sehingga secara perlahan akan mengakibatkan penyakit gula. Oleh karena itu, jalan terbaik untuk memelihara pankreas adalah dengan berpuasa secara teratur dan seimbang (Ahmad Syauqi al-Banjari, 1996).

c. Mengurangi Berat Badan

Tahukah Anda bahwa puasa dapat menjadi terapi mujarab untuk mengurangi berat badan yang merupakan permasalahan pelik setiap orang. Kelebihan makanan tidak hanya membuat badan menjadi gemuk, tetapi juga dapat mengundang penyakit, seperti diabetes dan lain sebagainya. Harus disadari bahwa beberapa penyakit dapat diobati dengan puasa secara Islam dan rutin sehingga Anda perlu mempraktikkannya dalam kehidupan nyata.

Dari sini Anda mempunyai kesempatan untuk mengurangi berat badan yang membuat Anda tidak bisa leluasa dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan kata lain, puasa merupakan cara terbaik untuk menghindari masalah kegemukan yang membuat perut menjadi buncit. Hal ini bisa tercapai apabila Anda melakukannya dengan teratur dan seimbang, yakni tidak makan secara berlebihan ketika berbuka. Artinya, hidangan dalam berbuka tidak perlu terlalu banyak atau beraneka ragam, apalagi sampai disantap secara bergiliran sampai habis.

Apabila Anda berniat untuk mengurangi berat badan dengan cara berpuasa, Anda perlu meneladani cara Nabi dalam berbuka. Pada saat berbuka, Nabi Muhammad memulai berbuka dengan sedikit kurma terlebih dahulu sebagai menu utama, kemudian langsung mendirikan shalat. Jika masih dirasa kurang, Nabi menambahnya setelah shalat tarawih. Jadi, jika Anda ingin mengurangi berat badan, pola makan ketika berpuasa pun harus dijaga dengan baik.

d. Mengobati Penyakit dan Membuang Racun

Harus Anda akui bahwa senjata yang sangat ampuh untuk melawan segala macam penyakit adalah dengan berpuasa. Perbanyaklah Anda berpuasa, niscaya Anda akan menemukan perbaikan yang signifikan terhadap penyakit yang Anda alami selama ini. Bahkan, para dokter pun mengakui bahwa aktivitas puasa merupakan kebutuhan vital bagi umat manusia. Salah satu mukjizat puasa dari sisi jasmaniah atau ilmiah adalah bisa

membuang racun. Ketika tubuh Anda kelihatan sehat, namun racun-racun yang menumpuk di dalam tubuh Anda tidak dapat dihilangkan kecuali dengan berpuasa dan pantangan makanan serta minum.

Lalu, apa buktinya kalau aktivitas puasa bisa mengobati segala macam racun yang terdapat dalam tubuh? Setiap hari, air yang Anda minum saja banyak mengandung lebih dari dua ratus kilogram logam dan bahan beracun. Coba Anda renungkan secara saksama, berapa banyak manusia yang mengonsumsi logam yang tidak bisa dicerna atau bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Anda harus tahu bahwa racun itu memiliki implikasi negatif bagi tubuh Anda, apalagi jika kekebalan tubuh yang Anda miliki sangat rendah sehingga sangat rentan terserang penyakit (Abdel Daem Al-Kaheel, 2013).

Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengatasi zat-zat yang beracun adalah dengan berpuasa. Penulis sendiri merasakan betul betapa dahsyatnya mukjizat puasa dalam mengendalikan racun atau zat-zat yang tidak mendukung terhadap kekebalan tubuh. Intinya, puasa dari aspek ilmiah atau medis bisa memelihara atau membersihkan sel-sel tubuh secara seimbang sehingga sistem mekanis yang bekerja tidak kewalahan dalam menghadapi gempuran jenis racun dari dalam tubuh Anda.

2. Terapi Puasa bagi Kesehatan Ruhani

Selain menjadi terapi bagi kesehatan jasmani atau fisik, puasa juga bisa menjadi terapi bagi kesehatan ruhani atau batin

setiap orang yang mengalami kegelisahan dan kekhawatiran. Sungguh, manfaat puasa bagi kesehatan ruhani sudah banyak ditulis, namun perlu direfleksikan sebagai cermin ketaatan seorang hamba kepada sang Pencipta. Dalam kehidupan sehari-hari, kemukjizatan ibadah bagi hamba Allah memang sangat luar biasa memberikan latihan ruhani secara konsisten dan tidak mudah terjebak dengan godaan setan yang terkutuk.

Sebagai sebuah terapi bagi kesehatan ruhani, puasa dapat menjadi obat batin dari segala kecemasan atau kekhawatiran yang membelenggu setiap saat. Pada saat Anda berpuasa, pikiran dan hati seolah terkendali dengan baik sehingga tidak mudah melakukan perbuatan dosa atau hal-hal yang menyimpang dari ajaran agama. Puasa seolah memberikan suntikan moral bagi hamba-Nya yang melaksanakan amalan ibadah setiap hari dan malam. Dengan suntikan moral, Anda mempunyai semangat yang berlipat ganda untuk berlomba-lomba dalam hal kebaikan dan kebajikan. Di bawah ini akan dijelaskan secara singkat manfaat kesehatan bagi kesehatan ruhani yang mendorong setiap Anda untuk berprasangka baik kepada Allah.

a. Melatih Sikap Ikhlas

Salah satu manfaat puasa bagi kesehatan ruhani adalah dapat melatih sikap dan rasa ikhlas dalam diri ketika melakukan ibadah. Bagi Anda yang berpuasa dengan rasa keikhlasan, Anda tidak hanya akan memperoleh pahala yang berlipat ganda, tetapi juga berkah kesehatan yang tiada tara. Berkah kesehatan yang Anda rasakan ketika berpuasa dengan ikhlas memang

tidak bisa dirasakan langsung, tetapi Allah akan memberikan keajaiban yang tidak disangka-sangka.

Keikhlasan Anda dalam menjalankan ritual puasa memang hanya Allah yang tahu, namun Anda perlu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Jangan sampai tujuan Anda berpuasa hanya untuk memperoleh pengakuan atau pujian dari orang lain. Artinya, ibadah puasa yang Anda laksanakan jangan sampai hanya dijadikan sebatas ritual belaka. Sebab, secara substansial, puasa tidak bisa dipahami dengan menahan lapar dan haus, tetapi sebagai bentuk pengabdian secara total seorang hamba kepada sang Pencipta. Puasa pada gilirannya mesti dipahami sebagai ibadah yang mengandung nilai-nilai kemanusiaan yang mendalam sehingga tidak hanya sebatas ibadah yang hanya mengacu pada hubungan dengan Allah.

Kesehatan ruhani atau batin yang Anda rasakan ketika berpuasa dengan ikhlas secara tidak langsung akan mengangkat moral Anda untuk tidak terjebak dengan kemewahan duniawi. Ketika Anda melaksanakan ibadah puasa, Anda mempunyai kesempatan untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah. Sebab, semua pekerjaan yang nilai pahalanya sedikit di hadapan manusia, pada hakikatnya dalam pandangan Allah itu merupakan pekerjaan yang mempunyai manfaat sangat besar terhadap orang lain. Oleh karena itu, ibadah puasa yang Anda kerjakan selama bulan Ramadhan, pada dasarnya bertujuan untuk memurnikan hati Anda dari perbuatan yang dilarang oleh Allah. Apabila Anda melaksanakannya dengan penuh kekhusyukan dan keikhlasan, niscaya Anda akan

mendapatkan pahala yang sangat besar. Sebaliknya, apabila Anda mengerjakannya hanya sebatas melaksanakan kewajiban, ibadah yang Anda kerjakan akan menjadi sia-sia.

Dari sini dipahami bahwa puasa dengan ikhlas dapat membawa kebaikan bagi ketenangan batin Anda karena tentu saja Anda tidak akan memikirkan hal-hal yang membawa penyakit riya dalam kehidupan Anda. Dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas ibadah seorang hamba selalu dipantau langsung oleh Allah. Keikhlasan Anda dalam beribadah juga tidak luput dari penglihatan Allah yang memberikan perhatian penuh terhadap niat tulus hamba-Nya dalam melakukan suatu kebaikan, terutama berkaitan dengan bagaimana meningkatkan amal ibadah dengan penuh sungguh-sungguh dan totalitas. Segala getaran hati atau pikiran Anda ketika melaksanakan ibadah juga tidak lepas dari perhatian-Nya karena Allah Maha Mengetahui segala sesuatu yang menyangkut aktivitas ibadah hamba-Nya. Jika ibadah yang Anda lakukan hanya bertujuan untuk dilihat orang dan Anda diakui sebagai orang alim atau abid, ibadah yang Anda lakukan hanya akan menjadi sia-sia belaka.

Ikhlas dalam berpuasa menjadi sangat penting karena tidak hanya berkaitan dengan kesehatan batin, tetapi juga menyangkut siksa Allah di akhirat kelak. Jika Anda hanya bermain-main dengan nilai ibadah yang Anda lakukan, Allah akan membalasnya dengan api neraka. Jika ibadah yang Anda lakukan ada unsur kepentingan dan tujuan keduniawian, hal itu termasuk riya. Beribadah karena ingin diakui manusia dan

mencari kedudukan di tengah masyarakat hukumnya riya. Riya adalah perbuatan yang melebur pahala dan menjadi penyebab mendapat murka dan siksa Allah.

Allah sangat mencela hamba-Nya yang beribadah bukan tujuan untuk mengharap ridha-Nya, melainkan mengharap sesuatu dari orang lain. Allah pula murka dengan hamba-Nya yang tidak tulus dan murni menjalankan aktivitas ibadah dengan sepenuh hati, tetapi ada maksud dan tujuan tertentu. Bahkan, Allah mengancam hamba-Nya yang selalu bersikap sombong dengan kematangan spiritualnya dan seolah-olah tidak ada orang alim selain dirinya. Seorang tidak dianggap beragama dengan benar jika beribadah kepada Allah tidak ikhlas. Katakanlah: “Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.” (Al-An’âm [6]: 162). Surah Al-Bayyinah (98): 5 menyatakan, Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus. Rasulullah Saw. bersabda, “Ikhlaslah dalam beragama; cukup bagimu amal yang sedikit.”

Ayat di atas menjelaskan pentingnya beribadah hanya semata-mata mengharap ridha-Nya. Artinya, ikhlas dalam beragama adalah bagian dari ketaatan seorang hamba terhadap sang Pencipta dengan penuh totalitas dan kesungguhan. Meskipun ibadah yang Anda kerjakan tidak banyak, tetapi karena disertai dengan niat ikhlas melaksanakan perintah-Nya, Allah akan memberikan balasan kebaikan yang setimpal. Ikhlas dalam beribadah ini ternyata berkaitan langsung dengan

konsep ihsan yang menjadi bagian dari dimensi keislaman. Hal ini sesuai dengan apa yang ditanyakan malaikat Jibril kepada Rasulullah tentang ihsan. Jibril bertanya tentang ihsan, Rasul Saw. berkata, *“Engkau beribadah kepada Allah seolah engkau melihat-Nya. Jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Allah melihatmu.”* Rasulullah Saw. bersabda, *“Sesungguhnya Allah tidak menerima amal kecuali dilakukan dengan ikhlas dan mengharap ridha-Nya.”*

Bagi Anda yang tidak ikhlas dalam berpuasa, guncangan atau tekanan batin pasti akan Anda rasakan dan hal itu berpengaruh pada kesehatan. Hubungan antara puasa dengan kesehatan ruhani adalah terletak pada ketenangan dan kedalaman batin Anda dalam beribadah. Jika Anda puasa Anda dilakukan dengan kekhusyukan dan keikhlasan, niscaya batin Anda tidak akan memberontak atau melawan dengan penuh kedahsyatan.

b. Melatih Mengendalikan Nafsu

Keajaiban puasa bila dibandingkan dengan ibadah-ibadah yang lain memang sangat besar. Kemampuan mengendalikan nafsu dari apa pun saja menjadi salah satu bukti betapa puasa membawa masalah bagi kesehatan ruhani. Kedahsyatan puasa dalam menjaga nafsu dari segala godaan tidak bisa dianggap sepele, karena hal itu berkaitan langsung dengan ketenangan batin untuk mengendalikan semua perbuatan yang dilarang oleh agama. Sebagai sebuah terapi batin, puasa melatih Anda untuk mengendalikan nafsu atau watak jahat yang mendorong

Anda dalam kezaliman. Berkat puasa, kesehatan ruhani Anda dapat terkendali dengan baik tanpa terjebak dengan rayuan-rayuan setan yang terkutuk.

Puasa bisa dianggap sebagai bukti bahwa Anda dapat menundukkan nafsu dan watak yang tidak baik. Ketika Anda berpuasa, segala godaan memang selalu menghantui, namun apabila Anda khushyuk melaksanakan setiap amalan ibadah, niscaya semua godaan itu bisa dikalahkan. Hal ini karena aktivitas puasa di bulan suci Ramadhan sangat terkait dengan bagaimana seseorang Muslim mampu menjalankan ibadah dengan penuh kekhusyukan dan keikhlasan. Secara substansial, puasa tidak bisa dipahami hanya dengan kemampuan menahan lapar dan haus. Lebih daripada itu, ia mengandung esensi yang mendalam sebagai proses pengendalian diri dalam melawan segala hawa nafsu yang dapat mengantarkan seseorang pada jurang kemaksiatan dan kemunafikan.

Proses pengendalian diri bagi seorang Muslim yang berpuasa tidak saja berkaitan dengan aktivitas keagamaan yang bernilai ibadah, tetapi juga menyangkut masalah perilaku dan tingkah laku Anda terhadap sesama manusia. Tidak heran bila esensi puasa memiliki cakupan yang sangat luas dan berkaitan langsung dengan kemampuan seorang Muslim dalam menjaga setiap perilaku dan perkataan yang tercela dan tidak disukai oleh Allah.

Luasnya cakupan puasa di bulan suci Ramadhan mencerminkan kedalaman nilai yang terkandung di dalamnya, menyangkut proses pembelajaran bagi seorang Muslim untuk

membersihkan hati dan pikiran dari segala perkataan kotor dan perbuatan tercela yang dapat menyinggung perasaan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Nilai puasa tidak akan berarti apa-apa kalau setiap Muslim yang menjalankan ibadah ini masih menyimpan api permusuhan atau mencoba mencari kesalahan orang lain dengan cara menjelek-jelekkan, apalagi sampai membuat fitnah yang tidak berdasarkan fakta.

Penulis ingin mengatakan bahwa puasa dapat menjadi introspeksi bagi semua pihak untuk melakukan evaluasi diri demi kebersihan hati dari pikiran atau ucapan yang kotor. Evaluasi diri harus berawal dari kemauan sendiri yang disertai dengan tindakan nyata dalam memperbaiki setiap perkataan maupun perbuatan yang dapat menyakiti hati orang lain. Ini karena esensi puasa adalah upaya pembersihan hati dan pikiran dari perbuatan tercela yang menimbulkan permusuhan dan kebencian antarsesama sehingga kita semua harus mengedepankan etika dan moralitas dalam menahan gejolak batin yang ingin menyerang orang lain.

c. Obat Penyakit Psikomatik

Salah satu manfaat terpenting dari puasa bagi kesehatan ruhani adalah menjadi obat dari penyakit psikomatik karena memberikan kebahagiaan tersendiri dalam diri seseorang. Penyakit psikomatik di sini bisa diartikan sebagai bagian dari penyakit karena munculnya kecemasan, kekhawatiran, dan ketidaktenangan dalam menjalani hidup. Dengan puasa,



ruhani bisa menjadi tenang dan merasakan kebahagiaan yang tiada tara.

Dalam kehidupan sehari-hari, puasa bisa dianggap sebagai obat dari segala macam penyakit karena Nabi Muhammad sendiri berargumen bahwa puasa dapat membawa kebaikan bagi tercapainya kesehatan jasmani maupun kesehatan ruhani. Dengan puasa pula, setiap diri Anda kembali ke fitri tanpa noda dan dosa sehingga memperoleh semangat baru dalam menabung kebaikan di akhirat kelak. Secara ruhani, puasa telah membawa perubahan dari diri dan jiwa karena ada semangat baru untuk selalu berbuat baik sehingga ketegangan atau guncangan batin dapat dlenyapkan dengan mudah.

Dari banyak keterangan dan penjelasan mengenai puasa sebagai terapi bagi kesehatan ruhani, disebutkan bahwa puasa merupakan dokter batin yang cukup mujarab untuk mengurangi ketegangan dan memperkuat semangat untuk melakukan kebajikan. Hasrat hati yang membawa nafsu berahi dengan sendirinya dapat dikendalikan hanya dengan puasa. Karena puasa, selera bisa ditahan, hati menjadi tenang, dan hasrat yang membelenggu dalam jiwa dapat dicegah dengan baik. Alhasil, puasa membawa kebaikan bagi kesehatan ruhani Anda yang sedang dilanda kecemasan dan ketidaktenangan dalam menjalani kehidupan ini.

Secara lebih jelas, puasa memiliki keistimewaan yang luar biasa untuk mengobati tekanan psikologis yang sangat hebat, seperti jenis gangguan mental yang sering disebut dengan skizofrenia. Menurut Abel Daerm al-Kaheel (2013),

puasa memberikan kesempatan istirahat bagi otak dan sel-sel secara seimbang sehingga bisa memantulkan energi positif bagi stabilitas kondisi psikologis orang yang sedang berpuasa. Dari sinilah puasa dianggap sebagai obat yang mujarab untuk berbagai macam penyakit mental kronis, seperti skizofrenia, cemas, depresi, dan frustrasi.

Pada saat yang sama, puasa juga dapat meningkatkan kemampuan Anda untuk mengendalikan stres demi mengatasi kesulitan hidup yang sangat kompleks dan akut. Rasa frustrasi yang terlalu menumpuk bisa membuat siapa pun akan kehilangan kepercayaan dan daya ledak untuk menggapai masa depan yang gemilang. Maka, aktivitas puasa bisa dijadikan sebagai terapi dalam mengatasi gelombang frustrasi di zaman modern yang semakin tidak terkendali ini.

d. Mengobati Gairah Seksual yang Berlebihan

Tahukah Anda bahwa di balik keajaiban puasa dari aspek mental juga bisa mengobati gairah seksual yang terlalu berlebihan. Mengapa aktivitas puasa bisa mengatasi masalah seksual? Hal ini karena produksi hormon seks hampir tidak ada selama puasa dan puasa memiliki pengaruh signifikan untuk menjaga stabilitas gairah seksual yang tidak tertahan.

Pada saat Anda berpuasa, kegiatan seksual sesungguhnya menjadi tantangan tersendiri karena hal itu mencerminkan cobaan atau ujian untuk dihadapi. Puasa secara otomatis dapat mencegah gairah seksual yang terlalu berlebihan sehingga mengurangi dampak pada nafsu duniawi secara keseluruhan.

3. Terapi Puasa bagi Kesehatan Sosial

Keajaiban puasa memang tidak hanya mengarah pada aspek kesehatan jasmani dan kesehatan ruhani, tetapi juga berpengaruh signifikan bagi kesehatan sosial di tengah-tengah lingkungan masyarakat. Hubungan antara puasa sebagai terapi bagi kesehatan sosial terletak pada kemampuan Anda dalam memberikan perhatian lebih kepada fakir miskin yang mengalami penderitaan. Makna penting puasa bagi kesehatan sosial adalah berkaitan dengan munculnya rasa kebersamaan di tengah himpitan ekonomi masyarakat yang berada pada jurang kemiskinan.

Sebagai sebuah terapi, puasa merupakan proses pembelajaran dan latihan untuk menempa diri menjadi pribadi yang shaleh terhadap sesama tanpa memandang latar belakang kehidupan, agama, suku, etnis, bahasa, dan budaya sekalipun. Dengan puasa sikap sosial Anda dapat ditingkatkan karena lingkungan sekitar memengaruhi terhadap perilaku maupun kepribadian dalam kehidupan sehari-hari. Dari sini dipahami bahwa kesehatan sosial berarti Anda terlatih untuk menjadi pribadi yang mengabdikan diri untuk kepentingan orang banyak dan tidak hanya mementingkan kepentingan pribadi.

Pada setiap momen puasa, keadilan sosial memang menempati posisi strategis untuk menguji mentalitas Anda dalam menempa diri dan berinteraksi baik dengan orang lain. Anda tidak akan dikatakan sehat secara sosial apabila Anda masih memiliki sikap egosentrisme dan perilaku acuh tak acuh terhadap keberadaan orang lain yang membutuhkan

pertolongan atau bantuan Anda. Apabila Anda memiliki kepedulian yang tinggi terhadap sesama, Anda bisa dianggap sehat secara sosial sehingga kepentingan masyarakat harus terlebih dahulu menjadi prioritas.

Dari puasa inilah keadilan sosial bagi seluruh masyarakat yang membutuhkan uluran tangan bisa ditegakkan dan dilaksanakan sesuai dengan fitrah kemanusiaan. Dengan aktivitas puasa, sesungguhnya tidak ada lagi *gap* atau perbedaan antara orang yang kaya dengan orang yang miskin karena semua manusia ingin hidup bahagia dan sejahtera. Ketika itulah kesetaraan dalam kehidupan masyarakat dapat membawa kemaslahatan sehingga tidak ada lagi penyakit sosial yang membelenggu kehidupan orang miskin. Apalagi penyakit sosial, seperti kemiskinan dan pengangguran merupakan fenomena ketidakpedulian kita dalam memerhatikan nasib orang yang terlantar dan menderita kelaparan.

Sudah saatnya setiap umat menjadikan puasa sebagai terapi untuk mengatasi masalah penyakit sosial yang terjadi dalam kehidupan masyarakat. Begitu pula dengan sikap Anda dalam memaknai puasa sebagai sebuah kesempatan emas untuk berbagi kasih dan sayang kepada orang-orang yang membutuhkan. Apalagi Islam mengajarkan kepada umatnya agar cinta pada sesama, walaupun berbeda agama. Wujud cinta Anda dapat diaktualisasikan dalam bentuk bantuan maupun dorongan moril yang bisa memperkuat mental orang-orang miskin. Kepedulian Anda pada yang lemah, sangat diharapkan untuk meminimalisasi kemiskinan yang akut di negeri ini.

Momen puasa seharusnya menjadi berkah bagi Anda untuk melatih kepekaan sosial terhadap sesama. Di tengah problem kebangsaan yang menimpa negeri ini, mulai dari krisis keuangan global yang menghantam perekonomian Indonesia, setiap diri Anda harus memiliki sikap kepedulian dan kesadaran untuk memberikan sumbangsih pemikiran agar problem yang menimpa bangsa kita dapat diatasi dengan baik. Salah satu bentuk kepedulian itu adalah dengan menumbuhkan kesalehan sosial di antara sesama sehingga puasa Anda dapat bernilai ibadah dan menjadi jalan untuk menapaki kehidupan.

Lalu, apa kaitannya antara puasa dengan kesalehan sosial? Menurut Abdul Munir Mulkhan (2005), kesalehan sosial adalah suatu tindakan yang berguna bagi diri sendiri dan orang lain, serta dilakukan atas dasar kesadaran pada ajaran Tuhan. Tindakan saleh (sering disebut dalam kosa kata *amal saleh*) merupakan implementasi keberimanan, pernyataan atau produk dari iman (percaya kepada Tuhan) seseorang yang dilakukan secara sadar. Dengan kata lain, tindakan sosial yang Anda lakukan, tidak saja bermanfaat bagi kebahagiaan orang lain, tetapi juga akan mendapatkan balasan setimpal atas apa yang Anda lakukan.

Jadi, hubungan antara puasa dengan kesalehan sosial sangat terkait karena dapat membawa kebaikan bagi semua orang. Kesalehan dalam bentuk materi dan dorongan moril merupakan salah satu bentuk kepedulian kita kepada sesama. Ajaran-ajaran keislaman yang kita ketahui, harus diwujudkan dalam bentuk nyata. Begitulah agama kita mengajarkan tentang

pentingnya membantu yang lemah dan yang membutuhkan uluran tangan kita. Itulah sebabnya, kepedulian bukan saja berarti memberikan sebagian harta yang kita miliki, lebih daripada itu, kepedulian merupakan bagian dari jihad yang terselubung dalam konteks sosial.

C. Zakat dan Kesehatan

Setiap perbuatan yang bernilai ibadah dan menjadi bagian penting dari ajaran agama bisa dipastikan mengandung terapi kesehatan bagi tubuh Anda, baik aspek jasmani maupun ruhani. Begitu pula dengan zakat yang bisa menjadi terapi bagi kesehatan tubuh Anda dalam melakukan suatu kebaikan yang bermanfaat bagi kehidupan manusia.

Lalu, bagaimana bisa zakat menjadi terapi bagi kesehatan manusia? Memang secara sederhana, terapi zakat tidak terlalu menonjol bila dibandingkan dengan terapi shalat maupun puasa. Namun, jika Anda mencermatinya lebih mendalam, Anda akan menemukan sebuah intisari terkait dengan manfaat langsung yang diperoleh ketika Anda menunaikan zakat bagi fakir miskin. Sebagai terapi kesehatan, zakat tidak serta memberikan dampak secara langsung bagi Anda dalam kehidupan sehari-hari, karena hal itu berkaitan dengan keikhlasan dan ketulusan Anda dalam memberi.

Terapi zakat bagi kesehatan adalah terkait dengan pembersihan dan penyucian diri dari harta yang dimiliki agar setiap titipan Allah yang diberikan kepada Anda bermanfaat bagi orang lain yang membutuhkan. Terapi zakat bagi kesehatan

bukan sekadar diartikan sebagai mengeluarkan sebagian harta kepada yang membutuhkan, namun juga menjadi bagian dari cara membersihkan harta yang kotor.

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ
إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha Mengetahui. (QS Al-Taubah [9]: 103)

Ayat di atas memberikan tuntunan kepada umatnya untuk mengeluarkan zakat kepada fakir miskin. Sebab pada dasarnya, zakat adalah cara memelihara lingkungan sosial dengan mengedepankan prinsip “memberi” sehingga tercipta satu bangunan kehidupan yang sinergis dan seimbang antara si kaya dan si miskin. Zakat juga adalah upaya menekan akibat-akibat negatif yang muncul dari kondisi ekonomi yang mengalami kesenjangan dan ketenangan di tengah-tengah lingkungan masyarakat. Bahkan, zakat secara jangka panjang bisa menjadi instrumen untuk mengatasi kemiskinan yang merajalela (Khamimuddin, 2013).

Ditinjau dari aspek kesehatan ruhani atau batin, zakat itu membersihkan mereka dari kekikiran dan cinta yang berlebih-

lebih kepada harta benda. Kekikiran adalah suatu penyakit sosial yang berkaitan langsung dengan hati yang mendorong seseorang untuk memiliki sifat yang tidak terpuji. Melalui zakat itu bisa menyuburkan sifat-sifat kebaikan dalam hati sehingga kesehatan spiritual Anda dapat meningkatkan secara signifikan.

D. Haji dan Kesehatan

Nilai ibadah yang berkaitan langsung dengan kesehatan adalah praktik haji yang diwajibkan satu kali selama seumur hidup. Sebagai akumulasi dari dari ibadah shalat, puasa, dan zakat, ibadah haji bisa dianggap sebagai puncak spiritual seorang hamba dalam menyempurnakan keislamannya. Jika Anda mampu menunaikan ibadah haji dengan sempurna, keislaman Anda bisa dikatakan sudah mencapai tingkatan kesempurnaan meskipun hal itu tidak menjadi jaminan ideal.

Jika Anda diberi kesempatan dan dikabulkan untuk pergi ke Tanah Suci, niat Anda perlu dilandasi oleh sikap ikhlas di dalam melaksanakan kewajiban demi memperoleh rahmat dan ridha-Nya. Sikap ikhlas dalam menjalankan ibadah dapat dinilai sebagai langkah awal dalam memperoleh kemabruran atau haji mabrur. Jadi, amalan ibadah yang Anda lakukan tidak dilandasi oleh semangat atau tujuan lain, tetapi semata-mata ingin melaksanakan perintah agama yang sangat penting bagi penyempurnaan spiritualitas dan keislaman Anda di tengah-tengah kehidupan masyarakat.

Ibadah haji dalam perjalanannya telah menjadi rutinitas tahunan bagi kalangan umat Islam yang memenuhi semua

aspek persyaratan, termasuk kemampuan finansial sebagai syarat yang dianggap paling utama. Perjalanan haji terasa sangat istimewa karena tidak semua orang bisa melaksanakan rukun Islam yang terakhir ini, apalagi di tengah-tengah kehidupan masyarakat yang belum mencapai kehidupan sejahtera. Orang yang mampu melaksanakan haji secara tidak langsung dianggap memiliki kedudukan istimewa dalam pandangan masyarakat yang memang menempatkan posisinya sebagai suri teladan atau contoh bagi orang yang belum memenuhi kewajiban rukun Islam ini.

Secara normatif, kewajiban melaksanakan haji tidak hanya di bergantung pada kesiapan dan kemampuan materi atau finansial, tetapi juga kesiapan psikologis dan fisik yang turut serta mendukung perjalanan ibadah haji seseorang agar mencapai kesempurnaan sebagaimana yang diharapkan banyak orang. Persyaratan haji yang multidimensional sering kali mengharuskan masyarakat untuk berjuang menunaikan haji, bahkan ada yang sampai lebih dua kali. Fenomena haji semacam ini bukan tanpa alasan. Sebab, sebagian masyarakat masih menganggap sebagai sesuatu yang biasa dan tidak menjadi persoalan kalau memang memiliki kemampuan serta memenuhi semua persyaratan.

Sebelum Anda menyelami hikmah kesehatan yang terkandung di dalam ibadah haji, terlebih dahulu Anda perlu memahami bahwa pilar keislaman yang terakhir ini tidak hanya ditafsirkan dari aspek teologis sebagai sebuah ajaran agama, melainkan juga bisa dilihat dari aspek lain yang menyertai

perjalanan spiritual ini, semisal aspek sosiologis-humanis. Hal ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman akan kandungan yang terdapat dalam praktik ibadah haji.

Dari sini dipahami bahwa praktik ibadah haji mempunyai dua dimensi. Pertama, dimensi spiritual sebagai cermin kepatuhan kepada sang Pencipta yang memberikan anugerah luar biasa kepada setiap hamba-Nya. Perjalanan ibadah haji bisa dikatakan sebagai upaya memenuhi panggilan Allah yang sangat mulia sehingga Anda membutuhkan pengorbanan yang tidak kecil, baik harta, waktu, bahkan nyawa sekalipun. Apalagi praktik ibadah haji merupakan puncak spiritualitas seorang hamba di dalam melaksanakan perintah agama, seperti praktik melempar batu, keliling Ka'bah tujuh kali, lari kecil antara Shafa dan Marwa, dan lain sebagainya. Tidak heran bila ibadah haji memang membutuhkan pengorbanan tingkat tinggi dari hamba karena praktiknya tidak semudah pelaksanaan ibadah yang lain.

Kedua, ibadah haji memang tidak bisa dilepaskan dari konteks teologis, tetapi fenomena ritual tahunan ini telah menjadi bagian dari ranah sosiologis yang sangat terkait dengan perilaku masyarakat yang membentuk strata sosial. Buktinya, fenomena haji sekarang bukan hanya didominasi oleh kalangan elite atau bangsawan, melainkan juga berasal dari latar belakang ekonomi, sosial, dan budaya yang tidak koheren.

Padahal, haji sejatinya bukan ritual berbasis teologis-spiritual semata. Namun, haji juga merupakan ritual yang

kental akan nilai-nilai sosiologis-humanis yang begitu tinggi, mendalam, dan padat. Dalam konteks sosiologis-humanis tersebut, misalnya, ihram dipandang sebagai ritual yang mendidik manusia agar meninggalkan seluruh “pakaian” yang pantas ditanggalkan, yang hina di mata Tuhan; kesombongan, hedonisme, serta menggantinya dengan “pakaian” putih dan suci; kerendahan hati, dan kesederhanaan.

Memang, harus disadari bahwa fenomena ibadah telah mengalami pergeseran paradigma yang diasumsikan sebagai ibadahnya kalangan orang kaya atau hanya menjadi wisata religius yang jauh dari nilai-nilai kesalehan sosial sebagai landasan utamanya. Fenomena semacam perlu dicermati bersama, mengingat haji merupakan ritual yang sarat dengan makna spiritual karena mencerminkan ketulusan dan kerelaan seorang hamba untuk berpasrah diri di hadapan Allah.

Sejak perintah haji diwajibkan, semua umat Islam berlomba-lomba untuk bisa menunaikan rukun yang terakhir ini. Buktinya, sejarah haji di Indonesia sudah sering ditunaikan oleh sebagian masyarakat yang memang memiliki kemampuan finansial. Berdasarkan sumber-sumber sejarah yang tepercaya, Indonesia (Nusantara) sebenarnya telah menjalin hubungan erat dengan Makkah, yang dilakukan raja-raja guna memperoleh gelar sultan dari Makkah pascahaji. Gelar haji bagi raja-raja di Nusantara dijadikan sebagai legitimasi untuk memperkuat posisi dan kedudukan tertinggi sebagai pemimpin negara di kalangan masyarakat yang mayoritas Muslim (Jacob Vredenburg, 1997).

Fenomena gelar haji seolah menjadi rebutan untuk memperoleh legitimasi sebagai orang yang memiliki kesempurnaan dalam menjalankan rukun Islam yang lima. Penelitian tentang fenomena orang yang berhaji memang menarik untuk dicermati karena berkaitan dengan langsung dengan dimensi sosiologis dalam masyarakat. Pada masa lalu, dalam pandangan Martin Van Bruinessen (1997), orang berhaji tidak hanya bertujuan untuk memperoleh legitimasi (kekuasaan) dalam dinamika kehidupan masyarakat, tetapi daripada itu memang bertujuan untuk memenuhi kewajiban syariat Islam dan menjadikannya sebagai kesempatan untuk menambah ilmu agama sehingga membawa bekal yang bagus bagi pengembangan dakwah Islam secara integral.

Sejalan dengan perkembangan zaman dan tantangan masa depan, fenomena orang berhaji mengalami pergeseran pemahaman dari makna religiusitas menuju konteks sosiologi, ekonomi, politik, dan budaya yang turut serta mengiringi motif-motif orang melaksanakan haji. Ibadah haji tidak lagi sekadar pemenuhan kewajiban menjalankan syariat Islam, tetapi juga beralih pada pemahaman yang sifatnya distortif dengan motif religius demi menaati segala perintah wajib yang berkaitan dengan hubungan langsung dengan Allah. Terlepas dari kewajiban menjalankan syariat Islam, daya tarik orang berhaji memang sangat beragam sesuai dengan motif-motif yang melatarbelakanginya. Meski demikian, ibadah haji tetap menjadi tujuan religius dan merupakan bentuk kepasrahan serta ketaatan seorang hamba akan kebesaran Allah.

Namun, belakangan motif religius tidak lagi dominan seiring dengan perkembangan zaman dan gaya hidup hedonis yang mewarnai perilaku orang berhaji baik sebelum berangkat ke Tanah Suci atau sesudah menjalankan semua perintah yang berkaitan dengan praktik ritual ibadah haji. Di tengah menjamurnya modernitas dan gaya hidup yang semakin bebas, haji semakin kehilangan makna dan nilai utamanya sebagai ritual Islam yang sangat monomental dan menakutkan bagi siapa saja yang memperoleh keberkatan-Nya.

Buktinya, sebagian besar masyarakat Indonesia yang berhaji telah terdistorsi oleh suatu pemahaman keliru tentang gelar dan penampilan yang harus bersorban dan berpakaian haji. Pemahaman semacam ini biasanya ditunjukkan untuk memperoleh legitimasi dalam rangka memperoleh kehormatan sebagai hamba Allah yang paling dekat dan tidak tersentuh dengan dosa. Sementara sebagian yang lain, menjadikan perjalanan haji sebagai momentum untuk memperoleh ilmu agama secara lebih mendalam, terutama kalangan anak muda yang hendak mencermati perkembangan dunia Islam di jazirah Arab. Tidak jarang juga, haji dijadikan sebatas upaya melepaskan diri akibat kekecewaan yang berkaitan dengan urusan duniawi maupun kejenuhan hidup yang sering kali menghimpitnya (M. Shaleh Patuhena, 2007).

Fenomena haji memang tidak hanya menarik dari sisi religiusitas yang menyuguhkan nilai-nilai ilahiah, namun juga sudah masuk dalam ranah sosiologi, ekonomi, budaya, bahkan politik. Sisi menarik orang berhaji secara tidak langsung mampu

mengangkat status seseorang dari orang biasa-biasa saja menjadi tokoh panutan dalam kehidupan masyarakat. Kecenderungan semacam ini menjadi fakta sosial yang mencerminkan potret keberagaman masyarakat Indonesia yang gila gelar dan gila kehormatan.

Potret keberagaman orang yang berhaji secara tidak langsung berbeda dengan keberagaman orang biasa, karena orang yang sudah melaksanakan haji dianggap memiliki bekal pengetahuan agama yang memadai. Selain berkaitan langsung dengan dimensi religiusitas, haji telah mengakar kuat dalam tradisi masyarakat sebagai rutinitas tahunan yang banyak diminati oleh kalangan umat Islam yang sudah mampu secara lahir dan batin. Dalam budaya masyarakat, haji telah menciptakan mitos atau kepercayaan adikodrati, berupa hal yang tabu, larangan, dan bentuk-bentuk ekspresi kebudayaan lainnya.

Sementara dalam dimensi sosiologis, fenomena haji memberikan daya tarik bagi siapa yang ingin mengangkat status sosialnya agar lebih tinggi dari sebelumnya. Dalam konteks sosiologis, orang yang melaksanakan haji secara tidak langsung akan menjadi tokoh yang dihormati, disanjung, dan dihargai dalam ruang lingkup komunitasnya. Potret keberagaman orang yang berhaji secara sosiologis memang mencerminkan lapisan masyarakat yang berbeda karena menyangkut gelar kehormatan yang disandangnya dan dianggap memiliki kecapakan dan pengetahuan dalam menghadapi suatu masalah yang berkaitan langsung dengan tatanan kehidupan masyarakat.

Dalam ruang lingkup sosiologis, fenomena haji merupakan cerminan dari peningkatan kewibawaan atau karisma seseorang yang teraktualisasikan dengan gelar kehormatan yang belum tentu dimiliki kebanyakan orang. Karisma merupakan konstruksi sosiologis yang memberikan daya tarik luar biasa sehingga setiap orang merasa takjub dengan perilaku atau tindakannya yang membawa perubahan sosial dalam kehidupan masyarakat. Konstruksi sosiologis ini membawa konsekuensi pada pandangan masyarakat tentang karisma seseorang yang telah menyandang gelar haji.

Orang yang telah menyandang gelar haji dalam konstruksi sosiologis, boleh dibilang sebagai kalangan elite yang mempunyai pengaruh signifikan bagi terciptanya kehidupan dinamis. Dikatakan sebagai kalangan elite, orang bergelar haji secara tidak langsung menempati posisi strategis dalam tatanan kehidupan masyarakat sebagaimana halnya seorang kiai yang merupakan agen religius. Bagi seorang sosiolog, elite merupakan aktor utama yang mempunyai kekuasaan sehingga elite tersebut dikatakan sebagai kelompok yang memegang posisi terkemuka dalam kehidupan masyarakat.

Sebagai kelompok masyarakat yang dianggap terpandang, orang yang telah menyandang status gelar haji ternyata sering kali tidak puas kalau hanya sekadar satu kali menunaikan ibadah haji. Kecenderungan orang untuk kembali berangkat ke Tanah Suci menjadi fenomena menarik untuk dicermati di tengah-tengah penderitaan saudara kita yang belum hidup sejahtera dan berada dalam jurang kemiskinan. Seseorang yang

berkali-kali naik haji belum tentu bisa dikatakan memiliki niat dan motivasi tulus demi meraih ridha-Nya. Sebab, perilaku demikian bisa saja menunjukkan motif-motif lain untuk mengangkat citra, status sosial, maupun hanya sekadar wisata religius ke Tanah Suci.

Dalam konteks keindonesiaan, perjalanan ibadah haji telah menjadi rutinitas tahunan yang dilaksanakan oleh Kementerian Agama sebagai penanggung jawab atas semua keberangkatan dan kedatangan umat Islam yang berupaya menyempurnakan rukun Islam yang lima. Kendati perjalanan dan manasik haji cukup rumit, namun tidak lantas membuat seseorang surut untuk naik haji, termasuk mereka-mereka yang sudah berulang kali berangkat ke sana. Bagi kaum Muslimin, Tanah Suci memang memberikan daya tarik dan pengalaman spiritual (*spiritual experience*) tersendiri yang terbilang unik dibandingkan dengan bentuk peribadatan lainnya. Semua pengalaman di Tanah Suci adalah indah dan tidak terlupakan dalam sejarah hidup seseorang. Meskipun terbilang melelahkan, namun kegembiraan dan kebahagiaan ketika sampai di sana dapat direngkuh dengan mudah.

1. Terapi Haji bagi Kesehatan Jasmani

Pada penjelasan sebelumnya, Anda telah disuguhkan dengan uraian mengenai tinjauan haji dari aspek teologis dan sosiologis yang merupakan dua dimensi penting. Bagian ini akan diperjelas dengan pembahasan mengenai praktik haji yang menjadi terapi atau obat bagi kesehatan Anda. Dengan

memahami hubungan antara ibadah haji dengan kesehatan seraca holistik, Anda akan begitu takjub terkait dengan hikmah kesehatan yang terdapat dalam setiap praktik haji, seperti melempar jumrah, sa'i, thawaf, dan lain sebagainya.

Bagi Anda yang beragama Islam, perjalanan ibadah haji merupakan sebuah impian sekaligus dambaan untuk sampai ke rumah Allah yang dilimpahi segudang keberkatan dan keselamatan. Persyaratan orang untuk sampai ke rumah Allah bukan sekadar dari segi finansial atau biaya keberangkatan, melainkan juga disyaratkan hanya bagi orang yang sehat, baik secara jasmani maupun ruhani. Kesehatan menjadi faktor penting bagi seseorang yang hendak menunaikan ibadah haji, karena berkaitan dengan kelancaran dan kekhusyukan dalam melaksanakan setiap amalan wajib di Tanah Suci.

Mengapa ibadah haji membutuhkan stamina yang luar biasa? Ini karena haji merupakan ibadah yang sangat berat dengan segala aktivitas yang harus dilalui, semisal thawaf (mengelilingi Ka'bah) sebanyak tujuh kali sejauh lebih kurang 1000 m, sa'i (lari kecil tujuh kali antara bukit Shafa dan Marwa) sejauh kurang 500 m, dan amalan-amalan haji lainnya. Sebagai puncak keimanan seseorang, ibadah haji tentu saja membutuhkan pengorbanan dan perjuangan yang sangat besar sehingga menuntut adanya sikap ikhlas, sabar, dan tidak mudah menyerah.

Semua orang mengakui bahwa ibadah haji merupakan rukun Islam yang paling berat. Sebelum seorang Muslim berangkat ke Tanah Suci, berbagai persiapan dilakukan untuk

menunjang stamina agar tetap prima dan sehat tanpa ada keluhan yang membuat Anda merasa tenang dalam menghadapi tahapan demi tahapan terkait dengan pelaksanaan ibadah nanti. Biasanya sebelum berangkat, seorang Muslim akan melakukan latihan secara fisik untuk menunjang kekebalan tubuh, baik itu dengan mengatur pola makan maupun olahraga secara cukup setiap hari. Meskipun olahraga sebenarnya baru dimulai ketika Anda sudah sampai ke Tanah Suci.

Ketika sudah sampai ke Tanah Suci, Anda akan dihadapkan pada satu kegiatan yang sangat padat berkaitan dengan praktik-praktik ibadah yang wajib dilakukan. Semua praktik ibadah yang dilakukan selama di kota suci mencerminkan aktivitas olahraga yang bisa menyehatkan bagi tubuh Anda. Artinya, praktik ibadah itu menuntut adanya kekuatan atau kemampuan fisik agar tetap sehat dalam menjalankan semuanya. Secara kebetulan aktivitas haji memberikan manfaat yang luar biasa bagi kesehatan karena ada kegiatan olahraga lari yang biasa dilakukan.

Penulis ingin memberikan contoh kegiatan haji yang mencerminkan latihan olahraga sehingga membantu terhadap terpeliharanya kesehatan Anda secara holistik. Semisal, thawaf yang dilakukan sebanyak tujuh kali untuk mengelilingi Ka'bah di dalam Masjidil Haram. Kegiatan thawaf tentu saja merupakan olahraga jasmani yang sangat menyehatkan bagi kelancaran aliran darah agar tetap bekerja sesuai dengan koridornya. Itu adalah bagian dari kemukjizatan yang luar biasa yang patut Anda syukuri karena selain bernilai pahala, haji juga

menjadi sebuah terapi mujarab bagi Anda untuk selalu rajin dalam berolahraga.

Harus diakui bahwa berjalan ketika thawaf bisa menjadi terapi untuk menyembuhkan penyakit jantung, mencegah penyakit stroke, mengontrol berat badan, dan mencegah diabetes (Imam Musbikin, 2011). Berbagai manfaat yang Anda peroleh ketika melakukan thawaf memang memberikan secercah harapan akan semakin meningkatnya kesadaran Anda untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari ibadah demi memperlancar ibadah yang Anda lakukan. Apalagi jika thawaf yang Anda lakukan mengikuti Mazhab Syafi'i, yakni tiga putaran pertama setengah berlari, badan Anda akan semakin sehat dan semakin bersemangat dalam menyelesaikan setiap tahapan dalam ibadah haji.

Praktik ibadah haji lainnya yang sangat terkait dengan kesehatan jasmani adalah sa'i. Sa'i adalah aktivitas berjalan kaki antara bukit Shafa dan Marwah sebanyak tujuh kali, yang dilaksanakan setelah thawaf. Sa'i juga merupakan suatu olahraga jasmani yang sangat berat karena dilakukan dengan cara berlari-lari kecil. Meski begitu, kegiatan sa'i sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh karena dapat memperlancar aliran darah dan jantung semakin teratur dalam bekerja. Demikian pula dengan kegiatan melempar jumrah yang sangat bermanfaat untuk memperkuat ketahanan tubuh agar semakin kuat dalam menunaikan ibadah yang lain.

Dari sini bisa dipahami bahwa hampir segala cabang olahraga telah dilakukan dengan jalan menunaikan ibadah haji.

Olahraga jalan dari rumah ke stasiun, ke asrama, ke pelabuhan atau ke bandara. Selanjutnya, olahraga berlayar kalau naik kapal atau olahraga penerbangan kalau naik haji dengan pesawat. Kalau thawaf dan sa'i dijadikan kegiatan sehari-hari, dapat dicukup nilai aerobik harian karena jarak yang ditempuh sa'i kurang lebih 3,5 km dan thawaf kurang lebih 0,5 km serta pulang pergi ke tempat tinggal 1 km. Demikian juga olahraga mendaki gunung ke beberapa tempat seperti Jabal Uhud, Jabal Nur, dan Jabal Tsur sehingga semakin banyak olahraga jasmani yang dilakukan (Su'dan, 1997).

2. Terapi Haji bagi Kesehatan Ruhani

Haji ternyata tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan ruhani. Sebagai sebuah terapi bagi kesehatan ruhani, haji memberi dampak positif bagi peningkatan spiritual Anda demi memperoleh ketenangan batin karena selalu mengingat Allah dengan sepenuh hati. Secara ruhani, seorang Muslim yang melaksanakan ibadah haji jiwanya akan menjadi tenang karena Allah selalu menjadi pijakan dalam mencapai kesempurnaan iman dan kehidupan di dunia yang penuh dengan tantangan.

Meskipun penulis sendiri belum pernah merasakan keajaiban haji dari aspek ruhani, namun berdasarkan penuturan orang yang sudah sampai ke Tanah Suci, praktik ritual ini memiliki kedahsyatan yang luar biasa dalam memberikan ketenangan batin ketika menunaikan amalan-amalan yang disyariatkan. Kedahsyatan ritual haji dari aspek ruhani secara

tidak langsung telah menumbuhkan semangat dalam berperilaku ikhlas. Sebab, setiap amalan yang dilakukan selalu dilakukan dengan tenang dan damai. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran surah Al-Ra'd (13): 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram.

Tidak dapat disangkal bahwa ibadah haji dapat memperkuat ketahanan jiwa seorang hamba sehingga hidupnya menjadi tenang tanpa ada perasaan khawatir, takut, cemas, maupun sedih yang melanda dalam kehidupan sehari-hari. Bagi Anda yang belum pernah merasakan nikmatnya pergi ke Baitullah, tentu saja tidak akan pernah merasakan langsung kehebatan ritual suci ini dengan penuh totalitas. Namun, bagi Anda yang sudah pernah menunaikan ibadah haji, bisa dipastikan akan merasakan kebahagiaan yang tidak ternilai dibandingkan ketika melaksanakan ibadah-ibadah yang lain.

Kenikmatan Anda dalam menjalani ibadah sangat tergantung pada kekhusyukan dan keikhlasan karena hal itu berpengaruh pada kesehatan batin ketika berinteraksi dengan orang lain. Berbagai penyakit jiwa sesungguhnya berasal dari ketidakmampuan Anda dalam mengelola hati agar selalu

bahagia dan tidak mudah putus asa. Jika Anda menunaikan ibadah haji, di situ Anda akan merasakan suatu kebahagiaan luar biasa yang tidak mungkin diperoleh di tempat-tempat lain. Ketika berhaji, ruhani atau batin Anda sesungguhnya diuji dengan segala cobaan agar Anda memiliki ketahanan dan kesiapan mental apabila ditimpa musibah sekalipun.

Di sinilah penting diketahui bahwa penyakit yang berasal dari batin bisa disembuhkan dengan ibadah haji yang dilaksanakan secara khushyuk dan ikhlas hanya karena Allah. Ini karena ketika Anda berada di Tanah Suci, akan merasakan kebahagiaan dan ketenangan yang tidak terhingga sehingga berbagai penyakit yang sebelumnya didera bisa sembuh setelah kembali dari haji. Apalagi ketika Anda berada di Tanah Suci, ada kesempatan untuk merefleksikan semua kesalahan untuk diperbaiki dan memohon ampun secara langsung kepada Allah.

Pada perkembangan selanjutnya ketika sudah kembali ke Tanah Suci, terdapat perbaikan budi pekerti atau perubahan perilaku yang membuat Anda semakin menyelami nilai-nilai ibadah dengan penuh totalitas. Dengan ibadah haji yang dilakukan, akan menghasilkan ketenangan jiwa yang bisa melindungi dari berbagai penyakit ruhani yang mendera setiap umat di dunia. Ketika itulah haji tidak hanya bernilai ibadah dan pahala, tetapi juga membawa kebaikan bagi terpeliharanya kesehatan baik lahir maupun batin.

Kalau Anda ingin membuktikan betapa ibadah haji sangat berpengaruh pada kesehatan, Anda bisa mencermatinya dari

rukun-rukun haji yang sudah wajib dilaksanakan. Sebagai contoh, ibadah haji yang diwajibkan untuk melakukan ihram. Apa makna ihram bagi kesehatan? Ibadah ihram adalah bagian penting dari pendidikan dan latihan dari Allah yang tidak diperbolehkan untuk melakukan aktivitas apa pun. Makna larangan itu bukan bermaksud untuk mengekang seorang hamba, melainkan lebih kepada kerelaan Anda dalam melaksanakan semua perintah Allah dengan penuh keikhlasan tanpa ada prasangka buruk.

Setiap rukun haji termasuk berihram sesungguhnya berkaitan langsung dengan kelapangan Anda dan pada gilirannya berguna bagi mental Anda dalam menjalani semua perintah Allah. Hubungan antara berihram dan kesehatan memang tidak secara eksplisit dapat dijelaskan, namun sesungguhnya sangat terkait satu sama lain. Berihram bisa dimaknai sebagai sebuah langkah awal untuk menghadap Allah sebagai sang pemilik alam semesta ini dan analoginya agak mirip dengan sebuah jenazah yang hendak dikubur. Dalam Islam, jenazah yang baru meninggal diwajibkan untuk dimandikan terlebih dahulu sebelum di bawa ke liang lahat atau dikubur. Begitu pula ketika hendak berihram atau memakai pakaian ihram yang tidak berjahit, Anda wajib mensucikan diri dengan mandi ghusul sebagai bukti bahwa Anda dalam keadaan suci untuk menghadap Allah.

Sementara pakaian ihram yang digunakan adalah pakaian warna putih bagi kaum laki-laki yang tidak berjahit, yang hampir sama dengan kain kafan. Makna pakaian ihram yang

tidak berjahit adalah bahwa Anda dalam keadaan suci baik lahir maupun batin atau terbebas dari segala pikiran kotor yang bisa membuat Anda tidak khushyuk dalam menunaikan ibadah haji. Pikiran yang terbebas dari perbuatan kotor bisa dimaknai bahwa orang yang berihram terlepas dari kepicikan dan kemewahan duniawi yang bisa menjebak atau menggoda pada hal-hal yang dilarang oleh agama.

Dalam pandangan Ali Syariati, ihram dimaknai sebagai ritual yang mendidik supaya umat manusia meninggalkan “pakaian” yang tidak pantas. Simbol dari pakaian yang tidak pantas itu adalah mencerminkan sikap kesombongan, keangkuhan, dan sikap hedonis dengan menggantinya dengan simbol pakaian yang putih, suci, kerendahan hati, dan kesederhaan. Ketika Anda sudah memakai pakaian ihram, segala larangan harus dihindari agar tidak membatalkan terhadap keabsahan haji itu sendiri. Berihram di sini bukan sekadar diartikan dalam bentuk fisik, melainkan juga dalam arti jiwa, pikiran, perasaan, perilaku, dan lain sebagainya.

3. Terapi Haji bagi Kesehatan Sosial

Setelah pada subbab sebelumnya Anda telah disuguhkan dengan terapi haji bagi kesehatan jasmani dan ruhani, bagian ini akan dijelaskan tentang hubungan haji dan kesehatan sosial yang mencerminkan peningkatan solidaritas antarsesama manusia. Hal ini menjadi penting karena haji merupakan puncak spiritualitas menjadi seorang Muslim yang *kaffah* dan diharapkan setelah kembali dari Tanah Suci, mereka bisa menjadi teladan bagi lingkungan masyarakatnya.

Seorang Muslim yang sudah bergelar haji mempunyai beban sangat besar karena ia telah menjalankan perintah rukun Islam secara sempurna. Secara otomatis, praktik haji yang dijalankan selama berada di Tanah Suci memberikan dampak positif bagi perubahan sikap dan perilakunya ketika sudah sampai di Tanah Air. Seorang Muslim yang diterima hajinya bisa dikatakan sebagai orang yang mendapat gelar haji mabrur. Nabi Muhammad sendiri pernah memberikan penjelasan mengenai pengertian haji mabrur yang banyak diperdebatkan oleh umat Islam.

Beliau mengatakan bahwa haji mabrur adalah memberi makan kepada orang lain (*ith'amu al-tha'am*), menyebarluaskan perdamaian (*ifsya al-salam*), dan selalu mengucapkan kata-kata yang baik (*thib al-kalam*). Seseorang yang sudah pulang haji karenanya bisa dinilai sebagai mabrur apabila ia menjadi orang yang penyabar dalam bergaul, mudah memaafkan, dan ikhlas dalam beraktivitas. Selain itu, antara ucapan dan perbuatan tidak bertentangan satu sama lain serta dapat menjadi fasilitator dalam memecahkan permasalahan yang terdapat dalam kehidupan masyarakat (Khamimudin, 2013).

Orang yang hajinya mabrur bisa diartikan sebagai orang yang mampu menyelami nilai-nilai ibadah dengan penuh keikhlasan dan kepekaan terhadap kondisi sosial yang terjadi. Hubungan antara haji dan kesehatan sosial secara garis besarnya terletak pada kemampuan Anda dalam memperkuat ikatan persaudaraan antara sesama dan senantiasa memelihara kesatuan antarumat Islam. Sehat secara sosial berarti Anda memiliki kepekaan dan kepedulian terhadap sesama tanpa pandang

bulu atau melihat terlebih dahulu latar belakang kehidupan. Naik haji bisa menjadi lambang persatuan umat Islam dari seluruh penjuru dunia karena persatuan tidak berdasarkan pada hubungan pertalian darah, martabat, atau politik, tetapi atas dasar keimanan yang sama kepada Allah. Jadi, perbedaan geografis, kebudayaan, dan politik tidaklah dikenal karena semua Islam adalah satu jiwa. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Anbiyâ' (21): 92 yang berbunyi:

إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ ﴿٩٢﴾

Sesungguhnya (agama Tauhid) ini adalah agama kamu semua; agama yang satu dan aku adalah Tuhanmu, sembahlah aku.

Ibadah haji yang Anda jalankan bisa benar-benar bermanfaat apabila Anda mampu merenungi setiap ritual ketika masih di Tanah Suci. Ibadah haji secara sosiologis telah mampu menyatukan seluruh umat menjadi satu tanpa melihat perbedaan geografis, bangsa, dan budaya. Ibadah haji memberikan pesan tentang kedamaian antara semua umat agar selalu menjaga keutuhan dan persaudaraan sehingga tidak luntur oleh keberbedaan yang ada. Dengan demikian, haji bisa menjadi obat bagi penyakit-penyakit sosial yang menggerogoti dan secara tidak langsung juga menghilangkan segala bentuk diskriminasi, penindasan, dan perpecahan antarumat.

Penyakit-penyakit sosial yang terjadi di masyarakat hanya bisa diatasi apabila orang yang telah menunaikan ibadah

haji memiliki kepekaan dan kepedulian yang sama dalam mengurangi bentuk-bentuk penindasan atau kemiskinan yang semakin merajelela. Artinya, haji mereka benar-benar berdampak positif dan bermanfaat bagi orang lain yang membutuhkan. Oleh karena itu, penting kiranya kita intropeksi diri atas intensitas maupun animo masyarakat yang berlomba-lomba berangkat ke Tanah Suci. Kita patut bersyukur karena hal itu menunjukkan peningkatan ekonomi dan kesadaran beragama semakin bertambah. Fenomena ini semoga bernilai positif agar peningkatan atau semakin merajajelanya kemaksiatan di Tanah Air dapat dikurangi. Kita semua tidak ingin semakin hari kemaksiatan semakin transparan, meningkat jumlah, dan kualitasnya. Apakah karena banyaknya haji yang “tomat”, di sana tobat di sini maksiatnya kumat? (Miftah Faridl, 2007).

Di tengah kondisi bangsa yang belum terlepas dari kubangan persoalan, mulai kemiskinan, pengangguran, korupsi, tumpulnya penegakan hukum, carut-marutnya perpolitikan, dan beragam persoalan lain yang turut serta mengganggu cita-cita pembangunan nasional, fenomena haji berkali-kali semakin mengakar kuat di lingkungan masyarakat. Terutama, pada kalangan elite yang memiliki kemampuan finansial yang sangat melimpah. Padahal, ibadah haji hanya diwajibkan satu kali dalam seumur hidup, namun banyak orang berlomba-lomba untuk kembali naik haji demi melupakan masalah di Tanah Air.

Fenomena orang naik haji lebih dari satu kali, merupakan cerminan dari pudarnya empati sosial di tengah-tengah

menjamurnya kesulitan hidup dan kemiskinan yang dihadapi sebagian besar bangsa ini. Ibadah haji memang termasuk dimensi religius dan mengandung spiritualitas baru menuju pencerahan Ilahi, namun semangat haji tidak bisa dilepaskan dari aspek sosiologis yang menyangkut kepentingan hidup orang banyak.

Kecenderungan semacam ini menimbulkan tanda tanya besar, mengapa modal ibadah haji tidak dipakai saja untuk berzakat dan kepentingan-kepentingan sosial (amal saleh) yang mampu menekan jurang kemiskinan, tetapi malah mendidik sebagian di antara mereka menjadi “kapitalis” dan individualis? Bukankah tujuan diturunkannya syariat Islam dimaksudkan untuk memberikan kesadaran humanis kepada seluruh umat?

Beberapa persoalan yang menyangkut perilaku orang berhaji menjadi kajian utuh dalam menguraikan aspek sosiologis haji yang sangat terkait dengan kesenjangan ekonomi, kemiskinan, sikap individualistik, dan pudarnya semangat kesalehan sosial yang seharusnya bisa diwujudkan dalam bentuk nyata, terutama dalam kehidupan sehari-hari. Bagian ini tidak fokus pada aspek teologis makna haji, melainkan lebih kepada aspek sosiologisnya yang cukup mengundang daya tarik dalam dinamika kehidupan masyarakat, karena menyuguhkan keunikan dan nilai-nilai egalitarianisme dan humanisme sebagai manifestasi jihad dalam mereduksi jurang kemiskinan dan kesenjangan ekonomi yang menimpa bangsa Indonesia.

Dalam perspektif sosiologi, haji berfungsi untuk mengikat struktur kehidupan masyarakat dan membuka terbentuknya pola hubungan kemanusiaan yang lebih erat. Dalam aliran fungsionalisme, kajian sosiologi haji melihat masyarakat sebagai suatu *equilibrium* atau keseimbangan dari semua elemen yang terdapat di dalamnya. Sebagai keseluruhan sistem sosial, kelompok masyarakat yang bergelar haji menciptakan pola-pola tingkah laku yang terdiri atas norma-norma yang mencerminkan kepemimpinan karismatik yang terikat dalam sistem sosial tersebut.

Dengan kerangka pemikiran demikian, haji dalam perspektif sosiologis sangat terkait dengan hubungan saling ketergantungan dan ikatan kekerabatan yang sangat kuat untuk membentuk solidaritas sosial dalam dinamika kehidupan masyarakat. Ini karena, haji tidak hanya bisa ditinjau dari aspek religiusitas-spiritualitas yang berkaitan langsung dengan kepasrahan seorang hamba terhadap sang Pencipta. Ibadah haji juga tidak sekadar mengandung aspek kewajiban ajaran agama, namun lebih daripada itu mencerminkan sistem sosial yang mengikat dan berfungsi untuk memberdayakan masyarakat yang belum sepenuhnya hidup sejahtera.

Jadi, haji dalam perspektif sosiologis berfungsi sebagai sarana untuk memperbaiki sistem sosial masyarakat yang tidak memiliki seperangkat kebutuhan, baik kebutuhan struktural maupun kebutuhan fungsional. Tidak heran bila dalam teori fungsionalisme, dimensi agama (ibadah haji) memegang kunci

penting untuk menjawab kebutuhan mendasar dari masyarakat. Jelasnya adalah bahwa kebutuhan manusia yang tidak dapat dipuaskan dengan nilai-nilai duniawi yang serbasementara ini, tetapi hanya dengan “sesuatu yang ada di luar” dunia empiris ini.

Mencermati dimensi dalam ibadah haji, terdapat pula perspektif atau teori sosiologi yang turut serta memberikan gambaran tentang fungsi rukun Islam ini yang telah menjadi simbol atau ritual dalam tradisi Islam, yaitu teori sosiologi Ibn Khaldun (1993) dalam *Muqaddimah Ibn Khaldun*. Sosiologi Ibn Khaldun terfokus pada konsep *ashabiyah* (*group feeling*), yang merupakan manifestasi dari kelompok sosial yang bersifat mengikat sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh melalui budaya, bahasa, dan peraturan.

Dalam konteks sosiologi, budaya digunakan untuk mencermati praktik-praktik ritual haji, yang didasarkan pada pengetahuan, keyakinan, dan moral yang hidup dalam dinamika kehidupan masyarakat. Sebagai bagian dari sistem budaya yang mengakar kuat dalam simbol-simbol keislaman, ibadah haji memang menyangkut nilai-nilai moralitas yang memberikan pengaruh terhadap perilaku dan tindakan setiap harinya. Aspek bahasa dipakai untuk melihat pelaksanaan ibadah haji yang didasarkan pada nilai-nilai dan warisan ulama masa lalu. Sementara itu, konsep peraturan digunakan untuk melihat batasan-batasan normatif menyangkut hal-hal yang tidak diperbolehkan dalam pelaksanaan haji karena akan membatalkan semua ibadah yang dilakukan.

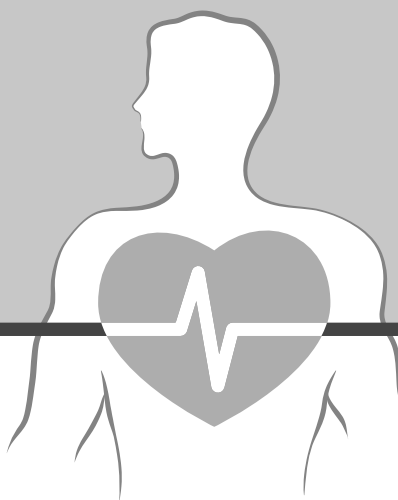
Teori sosiologi Ibn Khaldun memang tidak secara eksplisit menjelaskan ibadah haji sebagai bagian dari dimensi sosiologis, namun ia memaparkan secara mendalam bahwa syariat ibadah haji bisa mempersatukan umat Islam dan menjaga stabilitas sosial. Dalam buku itu, Ibn Khaldun membandingkan kota, latar belakang kebudayaan, dan solidaritas sosial suku-suku Badui yang sangat kuat. Walaupun mereka bergantung pada penggembalaan unta, namun kaum Badui memegang kuat tradisi “senasib sepenanggungan” atau *ashabiyah*. Solidaritas kesukuan merupakan sesuatu yang penting untuk menjamin seluruh sistem perlindungan di padang pasir dimana nyawa seseorang sangat bergantung pada loyalitas kesukuan (Bryan S. Turner, 2005).

Dalam sosiologi Ibn Khaldun, syariat (ibadah haji) secara teoretis bisa memberikan perangkat norma universal dan menjadi pedoman kuat bagi umat Islam di seluruh dunia. Di samping itu, terdapat peranan ulama dan tokoh-tokoh masyarakat lain yang dianggap mampu menciptakan stabilitas demi memperkuat solidaritas sosial di kalangan masyarakat Muslim. Orang-orang Islam yang saleh dan selalu setia menjalankan syariah, dianggap sebagai jaminan terwujudnya ketertiban sosial secara abadi dan diridhai Tuhan.

Ibadah haji sebagai bagian dari dimensi sosiologis memang mencerminkan kesalehan berbasis syariah, yang merupakan kesalehan perilaku secara sistematis dan lahir dari ketidakteraturan (inkohereni) masyarakat kaum urban. Dalam konteks sosiologis, kesalehan syariah maupun sufi tidak dapat

memainkan peranan dalam pertumbuhan kemandirian orang-orang kota, karena tidak mencerminkan mentalitas puritanisme kelas menengah. Kenyataannya, orang yang bergelar haji atau para ulama mau melegitimasi dan menerima segala bentuk penghormatan sebagai jaminan akan terciptanya kesejahteraan sosial di kalangan masyarakat bawah (Ira M. Lapidus, 1967).





BAB V

RAHASIA HIDUP SEHAT RASULULLAH

Tibalah saatnya Anda akan disuguhkan dengan panduan mengenai revolusi hidup sehat yang pernah dipraktikkan Rasulullah kepada umatnya. Selain Anda meneladani perilaku dan kepribadian Rasulullah, aspek lain yang patut Anda ikuti adalah terkait dengan gaya hidup beliau dalam menjaga kesehatan sehingga tetap tampil prima meskipun aktivitas dakwah yang dijalankan sangat berat. Gaya hidup Rasulullah yang sangat teratur dalam menjaga keseimbangan tubuh patut menjadi teladan bagi siapa saja yang menghendaki tubuh dalam keadaan sehat dan prima.

Di zaman modern yang serbacanggih disertai dengan kemajuan ilmu medis atau pengobatan, sesungguhnya Anda masih bisa bercermin pada terapi Rasulullah dalam menjaga kesehatan baik lahir maupun batin. Jika Anda memanfaatkan semaksimal mungkin terapi kesehatan dan pengobatan yang

pernah diajarkan Nabi, Anda tidak perlu menggunakan ilmu medis modern untuk sekadar mengatur pola hidup sehat. Dalam diri Rasulullah sesungguhnya telah tertanam sebuah terapi yang tidak bisa direkayasa dan itu murni alami sebagai sebuah teladan yang menyehatkan bagi tubuh.

Sebagai umatnya, kita semua perlu meneladani perilaku Rasulullah yang membawa kebaikan dan keselamatan dari berbagai musibah atau penyakit yang akan menimpa. Jika Anda senantiasa mengikuti semua tuntunan dan anjuran Rasulullah dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bagaimana gaya hidup untuk selalu dalam kondisi sehat, Anda pasti memperoleh berkah dan keselamatan baik lahir maupun batin. Apalagi dalam berbagai aktivitas dan pola hidup Rasulullah sudah dihiasi oleh Allah sebagai suri teladan yang baik bagi semua umat manusia. Teladan ini mencakup berbagai aspek kehidupan termasuk dalam hal pola hidup yang bermuara pada kesehatan tubuh secara holistik. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Ahzâb (33): 21 yang berbunyi:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا
اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Sesungguhnya telah ada dalam diri Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.

Ayat di atas menegaskan bahwa Rasulullah adalah suri teladan yang terbaik bagi seluruh umat dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu pola kehidupan yang patut Anda teladani adalah masalah kesehatan yang merupakan anugerah luar biasa yang diberikan Allah kepada manusia.

Bila Anda melacak sejarah melalui kitab-kitab klasik yang muhtabar maupun berdasarkan teks-teks sejarah, di situ akan ditemukan sebuah fakta bahwa Rasulullah bukan saja sebagai seorang pemimpin yang mampu mengubah peradaban dunia yang kelam menuju peradaban yang mencerahkan, melainkan juga sebagai tokoh yang sukses dalam membangun dan membina dirinya sendiri secara sehat, baik lahir dan batin, jasmani maupun ruhani sekaligus menjadi teladan bagi umatnya untuk menjaga pola hidup sehat. Bagi seorang Muslim, contoh terbaik dalam menjaga kesehatan tiada lain adalah contoh diberikan oleh Rasulullah selama masa hidupnya, terutama ketika menjalani proses penyebaran Islam ke semenanjung jazirah Arab.

Lalu, fakta yang membuat Rasulullah dianggap sebagai tokoh teladan dalam membina kesehatan? Faktanya adalah Rasulullah sangat jarang mengalami sakit atau terkena penyakit, kendati mempunyai banyak aktivitas seperti berdakwah, beribadah, dan bahkan terjun langsung dalam peperangan, serta sering menghadapi hal-hal yang sangat menekan perasaan. Dalam penuturan Haikal Pasya dalam kitab *Hayatu Muhammad*, selama hidupnya Rasulullah hanya mengalami sakit dua kali. Pertama, beliau pernah mengalami sakit ketika

menerima wahyu pertama dan beliau mengalami ketakutan yang sangat sehingga menimbulkan demam hebat. Kedua, beliau mengalami sakit-*bissahri wal hima*-sukar tidur dan demam beberapa hari menjelang beliau wafat. Saat itu beliau mengalami sakit yang cukup parah, hingga akhirnya wafat.

Dari sini bisa dipahami bahwa Rasulullah termasuk manusia di muka bumi yang memiliki kesehatan paling sempurna karena hanya pernah sakit dua kali selama hidupnya berdasarkan fakta riwayat dan sejarah kenabian. Fakta tentang Rasulullah yang dianggap sebagai manusia yang paling sehat memang bisa diterima secara akal sehat karena selain dari dua kali itu, beliau tidak pernah mengalami sakit-sakitan lagi. Dalam riwayat Rasulullah tidak pernah sakit dada meskipun beliau banyak berbicara, tidak pernah sakit perut meskipun beliau sering tidak bisa makan pada waktu lapar. Juga tidak pernah sakit saraf atau mengalami darah tinggi meskipun derita hidup yang beliau tanggung dan kesibukan yang beliau hadapi sangat luar biasa (Abbas Hasan, 1977).

Dari sini bisa disimpulkan bahwa Rasulullah memiliki fisik yang sehat dan daya tahan tubuh yang sangat luar biasa. Apa yang menjadi rahasia dibalik kesehatan Rasulullah? Padahal Anda tahu iklim di jazirah Arab sangat panas, tandus, dan gersang. Begitu pula dengan perkembangan ilmu kedokteran yang masih sangat minim dan berbagai macam metode perawatan tubuh masih belum menjadi pembicaraan umum. Pada zaman Rasulullah pun, sebenarnya tidak ada tabib atau dokter, tidak ada apotek atau poliklinik.

A. Tidur secara Teratur

Sebelum penulis memaparkan pola hidup Rasulullah yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, terlebih dahulu perlu dijelaskan bahwa pola hidup sehat bukan saja penting untuk menjaga keseimbangan tubuh dari berbagai macam penyakit, namun juga berpengaruh pada kelancaran Anda dalam menjalankan ibadah secara konsisten. Jika tubuh Anda selalu dalam kondisi yang sehat, kesempatan Anda untuk meningkatkan nilai ibadah akan semakin mudah dan tidak terganggu dengan masalah kesehatan.

Istirahat yang dimaksud di sini adalah tidur pada malam hari. Tidur adalah suatu kondisi seseorang tidak sadar namun dapat dibangunkan kembali. Pada kondisi ini otak lebih sensitif terhadap stimulus internal dari pada eksternal. Tubuh menggunakan neurotransmitter yang spesifik, dengan cara mengaktifasi suatu bagian dari otak dan menghambat bagian lainnya, tubuh dapat mengatur seseorang tersebut menjadi tidur atau terjaga.

Walaupun masih menjadi suatu fenomena di mana ilmu kedokteran belum sepenuhnya mengerti, ketahuilah bahwa tidur dapat memengaruhi manusia secara fisik dan mental dan penting bagi sistem tubuh agar berfungsi normal. Tidur juga penting bagi kelangsungan sistem imun tubuh sehingga bila kurang tidur akan mudah menjadi sakit. Kurang tidur juga akan menghambat *growth* hormon dan melatonin yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh, serta



tidur berfungsi mengistirahatkan bagian otak yang bertugas mengontrol emosi dan interaksi sosial. Setelah 24 jam terjaga, metabolisme otak menurun dengan sangat signifikan, membuat seseorang menjadi linglung, sulit berkonstruksi, dan mudah marah.

Tidur secara teratur adalah satu perilaku yang biasa dilakukan Rasulullah untuk menunjang hidup sehat agar tetap tampil prima dalam melaksanakan dakwah atau penyebaran Islam secara menyeluruh. Perilaku Rasulullah dalam memelihara pola hidup sehat sangat penting untuk diteladani oleh seluruh umatnya karena beliau tidak pernah melakukan pengobatan ketika sakit, tetapi lebih mengedepankan pencegahan sebagai terapi mujarab dalam rangka menjaga keseimbangan tubuh.

Tidur secara teratur adalah bagian dari istirahat yang sangat penting dilakukan oleh setiap umat Muhammad. Tidur adalah kondisi di mana seseorang menghilangkan semua aktivitas untuk sementara waktu setelah seharian bekerja dan bermuamalah sebagai bagian dari ibadah kepada Allah. Tidur cukup juga menjadi penting untuk menjaga kesehatan Anda agar konsentrasi saat bekerja tidak terganggu dengan tubuh yang mengalami keluhan atau rasa sakit. Lalu, bagaimana kebiasaan tidur Rasulullah sehingga dapat membantu beliau dalam menjalankan dakwah yang sangat berat dengan penuh keseimbangan dan keserasian?

Salah satu kebiasaan Rasulullah yang patut Anda tiru terkait dengan tidur secara teratur adalah beliau Rasulullah membiasakan dirinya tidur segera selesai menunaikan shalat Isya

dan bangun lebih cepat di sepertiga malam terakhir (dini hari) untuk melaksanakan shalat malam hingga menjelang masuk azan subuh. Kebiasaan Rasulullah tidur malam bukan karena terlalu mengantuk untuk istirahat, melainkan karena ingin memulihkan kondisi tubuh yang secara harian banyak aktivitas. Tidur lebih awal bagi Rasulullah adalah untuk menunjang terhadap kesehatan agar tubuh menjadi lebih segar ketika sudah bangun pagi dan kebiasaan tidur seperti ini bukanlah hal yang buruk bagi kesehatan karena justru memberikan waktu yang banyak bagi tubuh istirahat.

Jika Anda belum percaya dengan manfaat tidur lebih awal, Anda bisa membuktikannya sendiri di rumah sebagai sebuah tahapan awal untuk melakukan terapi tidur secara teratur. Coba rasakan manfaat atau keuntungan yang diperoleh setelah Anda konsisten menjaga pola tidur setiap malam. Tidak beberapa lama Anda akan merasakan kedahsyatan luar biasa yang tidak membutuhkan pengobatan, melainkan sekadar membiasakan tidur secara teratur. Keuntungan yang akan diperoleh adalah badan sehat, otak cerdas, penghidupan lapang, dan mendapatkan kebaikan di dunia akhirat.

Tidak heran bila dalam setiap kesempatan, Rasulullah senantiasa mengajak umatnya untuk tidur secara teratur, yakni tidur lebih awal. Selain itu, Rasulullah menganjurkan untuk berdoa sebelum tidur agar masa istirahat bisa tenang dan memperoleh kenikmatan luar biasa. Prinsipnya, tidur di awal adalah berguna bagi pemulihan tubuh yang seharian melakukan banyak aktivitas. Penelitian yang dilakukan di Jepang dan AS

selama enam tahun dengan responden berusia 30–120 tahun menyimpulkan bahwa orang yang biasa tidur lebih dari 8 jam sehari memiliki risiko kematian yang lebih cepat. Sangat berlawanan dengan mereka yang bisa tidur 6–7 jam sehari. Nah, Rasulullah Saw. biasa tidur selepas Isya untuk kemudian bangun malam. Jadi, beliau tidur tidak lebih dari 8 jam.

Selain masalah waktu tidur yang pernah diajarkan Rasulullah, masalah tata cara tidur juga menjadi salah satu poin penting yang harus diikuti oleh seluruh umat manusia. Tata cara tidur berkaitan dengan bagaimana sebaiknya arah yang baik bagi kesehatan dan Rasulullah mencontoh kepada umatnya. Dengan kata lain, tata cara tidur yang dipraktikkan Nabi penuh dengan syarat makna atau manfaat yang sangat besar bagi kesehatan dan keseimbangan tubuh ketika sudah bangun di waktu pagi.

Mengenai cara tidur Rasulullah yang penuh dengan makna, Ibnu Qayyim, seorang intelektual Islam pernah menuturkan bahwa, *“Barangsiapa yang memerhatikan metode tidur Rasulullah, niscaya ia akan memperoleh pola tidur yang benar dan bermanfaat bagi badan dan organ tubuh”*. Penuturan Ibnu Qayyim itu terdapat dalam bukunya yang sangat terkenal *Metode Pengobatan Nabi* yang memberikan penjelasan secara lengkap tentang berbagai hal pola hidup sehat yang diajarkan Nabi Muhammad.

Berdasarkan pandangan Ibnu Qayyim, cara tidur Rasulullah adalah dengan memiringkan tubuh ke arah kanan disertai dengan bacaan dzikir yang berkumandang hingga

matanya sangat berat untuk dibuka. Namun, cara tidur Rasulullah ini tidak dilakukan secara terus-menerus, tetapi juga pernah memiringkan badannya ke arah kiri. Dalam tinjauan medis pun, cara tidur seperti itu ialah tidur paling sehat yang akan membantu meringankan rasa sakit atau pegal-pegal.

Bagi Anda yang ingin mengikuti cara Rasulullah ketika hendak tidur, janganlah pernah ragu atau merasa tidak nyaman dengan pola tidur semacam itu. Anda akan merasakan manfaatnya setelah Anda mencoba dan membiasakan diri tidur dengan tubuh menghadap ke arah kanan. Yakinkan bahwa apa yang diajarkan Rasulullah sama sekali tidak ada efek samping atau dampak negatif yang akan terjadi di kemudian hari. Justru, apa yang diajarkan Rasulullah memberikan solusi positif bagi Anda untuk menerapkan pola hidup sehat secara teratur, termasuk tata cara tidur sekalipun. Berikut ini akan dijelaskan mengenai manfaat secara langsung tidur dengan posisi miring ke kanan:

1. Memelihara Fungsi Saluran Pernapasan

Posisi tidur yang dianjurkan Rasulullah tentu saja sangat bermanfaat bagi siapa saja yang mengikutinya, termasuk tidur miring ke arah kanan. Posisi tidur miring bisa mencegah lidah ke pangkal yang mengganggu saluran pernapasan. Jika Anda tidur dengan posisi telentang, bisa menyebabkan saluran pernapasan Anda terhambat oleh organ lidah.

Posisi tidur dengan telentang bukan saja mengganggu saluran pernapasan, melainkan juga membuat orang sering

mendengkur. Orang yang mendengkur saat tidur menyebabkan tubuh kekurangan oksigen. Bahkan, terkadang dapat mengakibatkan terhentinya napas untuk beberapa detik yang akan membangunkannya dari tidur. Orang tersebut biasanya akan bangun dengan keadaan pusing karena kurangnya oksigen yang masuk ke otak. Dalam kondisi demikian, akan sangat mengganggu kualitas tidur dan kesehatan Anda secara keseluruhan.

2. Menjaga Keseimbangan Jantung

Apa yang diajarkan Rasulullah tentang bagaimana menjaga pola hidup sehat, ternyata sesuai dengan penerapan dalam ilmu medis. Padahal, Rasulullah sama sekali tidak mengenal ilmu medis atau pengobatan secara ilmiah, namun beliau mampu menerjemahkan terapi Al-Quran sebagai obat bagi seluruh umat manusia. Sungguh sebuah kemukjizatan yang luar biasa manfaat posisi tidur sebagaimana yang diajarkan Rasulullah kepada umatnya.

Siapa pun tidak akan menyangka bahwa dalam diri Rasulullah sudah tertanam ilmu kesehatan yang sangat luar biasa memberikan solusi dari setiap penyakit yang menimpa umat manusia. Kedalaman pola hidup Rasulullah yang sangat sederhana ternyata banyak membantu beliau dalam menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah rapuh atau terkena berbagai macam penyakit. Salah satu pola hidup Rasulullah yang sangat besar manfaatnya adalah posisi tidur ke arah kanan.

Kalau Anda perhatikan secara cermat posisi tidur miring ke kanan dapat membuat jantung Anda tidak tertimpa dengan

organ tubuh yang lain. Mengapa demikian? Sebab, posisi jantung berada di sebelah kiri sehingga tidak akan mengganggu terhadap organ ini. Justru sebaliknya, jantung akan semakin lancar bekerja di dalam tubuh Anda.

3. Menjaga Kesehatan Paru-Paru

Paru-paru kiri lebih kecil dibandingkan dengan paru-paru kanan. Jika tidur miring ke sebelah kanan, jantung akan condong ke sebelah kanan. Hal ini tidak menjadi masalah karena paru-paru kanan lebih besar. Lain halnya jika bertumpu pada sebelah kiri, jantung akan menekan paru-paru kiri yang berukuran kecil, tentu ini sangat tidak baik. Namun, Rasulullah juga terkadang miring ke kiri untuk sementara dan kemudian kembali lagi miring ke kanan.

B. Selalu Bangun Pagi Sebelum Subuh

Rahasia hidup sehat Rasulullah yang patut Anda teladani adalah selalu bangun pagi sebelum subuh. Jika Anda mengikuti anjuran Rasulullah terkait dengan pola hidup sehat, Anda tidak perlu membutuhkan biaya yang besar. Anda hanya dianjurkan untuk selalu bangun pagi sebelum subuh sebagai bagian dari gaya hidup sehat ala Rasulullah yang selama hidupnya hanya mengalami sakit dua kali.

Barangkali Anda akan tercengang dengan sebuah fakta bahwa Rasulullah hampir tidak pernah meninggalkan kebiasaan bangun di pagi hari. Berdasarkan catatan riwayat selama 23 tahun menjadi Rasul, beliau hanya sekali tidak terbangun sebelum subuh. Barangkali Rasulullah tidak bangun karena



terlalu letih dalam perjalanan dan baru tidur setelah malam teramat larut. Fakta ini bisa Anda percayai sebagai sebuah refleksi untuk mengikuti apa yang diajarkan Rasulullah kepada umatnya.

Mengenai waktu subuh tidak sama dengan “pagi”. “Pagi” ialah setelah matahari terbit sampai sekitar pukul 08.00, sementara subuh adalah setelah fajar menyingsing dan sebelum matahari terbit. Waktu subuh inilah yang dimanfaatkan sebaik mungkin oleh Rasulullah untuk memperoleh limpahan rahmat dan mendekatkan diri kepada Sang Khaliq lewat shalat tahajud, hajat, dan witr, di mana shalat dan doa di seperti malam terakhir termasuk waktu yang mustajabah.

Tidak heran bila Rasulullah mengajak umatnya bangun sebelum subuh untuk melaksanakan shalat sunnah dan shalat subuh berjamaah. Hikmahnya adalah mendapat limpahan pahala yang besar karena melakukan banyak aktivitas ibadah. Ketika Anda sudah bangun dari tidur, segera bergegas mengambil wudhu kemudian melaksanakan shalat sunnah. Di malam yang sunyi pula Anda akan memperoleh sebuah kehangatan, kedamaian, dan ketenangan pikiran yang tidak mungkin diperoleh pada siang harinya.

Lalu, apa yang menjadi kemukjizatan bangun bagi sebelum subuh? Secara sederhana, Anda bisa menebak manfaat yang diperoleh seseorang ketika bangun pagi. Udara subuh tentu saja sangat segar, murni, alami, dan banyak mengandung zat asam. Siapa yang suka bangun subuh pasti akan menghirup udara murni yang sangat dibutuhkan buat

pernapasan. Kesegaran udara subuh bisa untuk menyehatkan paru-paru serta menyegarkan pikiran atau perasaan yang sedang galau. Asupan oksigen yang masih bebas polusi bisa menyehatkan otak. Pada waktu subuh, otak manusia sangat bening dan daya tangkapnya masih sangat tajam. Sebagai contoh, siapa pun yang menghafal atau belajar di waktu subuh dapat dipastikan jauh lebih besar dari mereka yang baru menghafal atau mengulang pelajaran setelah matahari terbit (Abbas Hassan, 1977).

Fakta tentang kemukjizatan bangun di waktu subuh memang sangat luar biasa memengaruhi segala aspek kehidupan dalam diri Anda, termasuk sangat baik bagi Anda yang hendak belajar atau menghafal pelajaran. Bagi Anda yang mempunyai anak, latihlah mereka untuk bangun pagi sebelum subuh dan tentu saja didorong agar sambil belajar atau menghafal pelajaran. Bisa dipastikan anak Anda akan menjadi anak yang cerdas berkat kemukjizatan waktu subuh yang sangat besar manfaatnya bagi siapa saja.

Dari aspek kesehatan pun, udara di waktu subuh masih bersih dari polusi sehingga sangat bagus untuk kesehatan paru-paru. Bangunlah lebih pagi untuk mendapatkan asupan udara bersih bagi paru-paru Anda. Dengan bangun lebih pagi, Anda juga bisa merencanakan apa yang akan Anda lakukan secara lebih cermat dan tak terburu-buru. Agar bisa bangun lebih pagi, Anda pun harus bisa tidur lebih awal. Apalagi Anda mempunyai tugas di kantor yang sangat berat sehingga memerlukan persiapan yang baik di waktu pagi.



Dalam sudut pandang mana pun, kebiasaan bangun pagi bukanlah menjadi sesuatu yang buruk bagi kehidupan Anda. Justru dengan Anda bangun pagi, terdapat sejuta manfaat yang memengaruhi kesuksesan atau keberhasilan Anda dalam mencapai sebuah cita-cita atau tujuan tertentu dalam hidup. Sejuta manfaat bangun bagi bukan saja bisa dirasakan oleh kalangan agamawan atau tokoh sufi yang selalu memanjatkan doa atau pujian-pujian kepada Allah. Kalangan kaum tani pun bisa merasakan secara langsung sejuta manfaat bangun subuh, semisal ia dapat mencangkul tanah yang cukup luas sebelum matahari terbit.

Demikian juga bagi pengarang yang membutuhkan pemikiran sunyi untuk menghasilkan tulisan yang berbobot dan berkualitas. Sebagai contoh, pujangga Hamka yang dalam penuturannya lebih banyak menulis sehabis shalat subuh. Ia mengatakan bahwa, *“Bila aku menulis di waktu malam, pikiran tidak kuat lagi dan tenaga cepat capek, tetapi bila menulis sehabis subuh, syu’urku teramat tajam dan aku tidak pernah capek.”*

Sejuta manfaat yang diperoleh seseorang ketika bangun di waktu subuh memang bisa dirasakan langsung, baik terhadap kesehatan tubuh atau keberkatan dalam memperoleh rezeki dari Allah. Apabila Anda termasuk hamba Allah yang suka bangun subuh dan berdoa memohon keselamatan dan keberkatan hidup, Allah pun akan mendengar dan mengabulkan apa yang Anda minta. Tidak heran bila Rasulullah pernah berdoa *“Wahai Tuhanku, berkatilah umatku yang suka bangun subuh!”*

Dari sinilah Rasulullah selalu mengajak umatnya untuk selalu bangun di waktu subuh karena saat itu pintu rezeki dibuka selebar-lebarnya. Dalam sebuah riwayat Rasulullah pernah melihat putrinya, Fatimah masih tertidur di waktu subuh, beliau membangunkannya dengan penuh kasih sayang seraya mengatakan, *“Bangunlah anakku dan saksikanlah, sesungguhnya Tuhan menetapkan pembagian rezeki manusia adalah pada saat setelah fajar menyingsing dan sebelum matahari terbit!”* Maka, bangun subuh bukan saja menyehatkan badan dan meningkatkan kecerdasan, melainkan juga dapat memudahkan rezeki dan melapangkan penghidupan Anda (Abbas Hasan, 1977).

Bila Anda tidak percaya tentang kemukjizatan bangun pagi sebelum subuh, Anda perlu membiasakan diri sebagai pembuktian yang paling memungkinkan. Pernahkah Anda saksikan orang yang suka bangun subuh hidup menderita atau dalam keadaan miskin? Jikalaupun Anda, jumlahnya pasti tidak akan banyak karena orang yang suka bangun pagi pasti memperoleh keberkatan dari Allah. Sebab, malaikat yang bertugas memberi rezeki manusia, Mikail, itu turun ke permukaan bumi setelah fajar menyingsing dan sebelum matahari terbit. Yang tidak kalah penting adalah doa yang dipanjatkan sebelum subuh biasanya dikabulkan oleh Allah.

C. Menjaga Pola Makan

Sebelum penulis membahas pola makan Rasulullah yang sangat memerhatikan keseimbangan tubuh, terlebih dahulu perlu dijelaskan bahwa masalah kesehatan sering kali diabaikan oleh setiap umat sehingga menimbulkan beban hidup yang sangat besar bagi diri sendiri dan keluarga. Ungkapan bahwa “kesehatan sangat mahal harganya” tampaknya bukanlah sekadar menjadi simbol atau slogan belaka, melainkan juga telah menjadi fakta penting tentang nikmat Allah yang tidak ternilai harganya oleh apa pun saja.

Dalam memelihara kesehatan, sesungguhnya tidak membutuhkan biaya mahal atau pengobatan yang supercanggih. Sehat tidaknya Anda dalam menjalani kehidupan ini sangat tergantung pada komitmen Anda untuk memelihara nikmat Allah dengan penuh tanggung jawab. Nikmat kesehatan bisa dirasakan secara penuh apabila Anda dihindangi berbagai macam penyakit yang menyerang Anda setiap saat. Ketika nikmat kesehatan dicabut oleh Allah, setiap orang berlomba-lomba untuk mencari metode pengobatan walaupun dengan biaya yang mahal. Sayangnya, hanya sedikit orang yang peduli dan memelihara nikmat kesehatan yang Allah berikan kepada manusia.

1. Tidak Berlebih-Lebihan

Sekali lagi Anda harus yakin bahwa sehat tidaknya Anda sangat tergantung pada pola hidup Anda dalam keseharian. Karena itulah, Allah telah menegaskan kepada umat manusia

bahwa Rasulullah adalah teladan terbaik dalam menjaga pola makan agar tidak berlebih-lebihan dan teratur setiap harinya. Tidak heran bila Rasulullah memberikan anjuran untuk membagi isi perut dengan tiga hal secara seimbang, yaitu sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sepertiga sisanya untuk bernapas. Sebuah anjuran yang sangat bermanfaat bagi Anda untuk mengikuti semua petunjuk-petuah yang berdasarkan pada pola hidup Rasulullah sehari-hari.

Anjuran Rasulullah untuk membagi perut secara seimbang bukanlah tanpa alasan. Semisal pola makan yang harus mengikuti takaran dan tidak dianjurkan terlalu berlebihan karena dampaknya negatifnya lebih banyak bagi kesehatan. Secara singkat masalah makan ini tampak sederhana, namun ternyata dengan pola makan yang dicontohkan Rasulullah bisa menjadi langkah pencegahan awal bagi Anda untuk terbebas dari kegemukan atau penyakit-penyakit lainnya. Beliau sudah terbukti memiliki tubuh yang sehat, kuat dan bugar karena menerapkan pola makan secara seimbang.

Masalah pola makan janganlah sampai diabaikan, apalagi dilupakan begitu saja. Terlalu besar risiko yang harus Anda tanggung jika masalah makanan dan minuman tidak diperhatikan dan menjadi prioritas bagi pemeliharaan gaya hidup secara sehat. Masalah pola makan, misalnya apa yang akan dikonsumsi harus mencerminkan syarat-syarat kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al A'raf (7): 31 yang berbunyi:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Hal senada juga ada dalam surah Al-Baqarah (2): 168 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

Ayat di atas secara jelas memberikan peringatan kepada umat manusia agar tidak berlebihan dalam makan dan minum. Sikap berlebih-lebihan dalam makan dan minum bisa menjadi awal munculnya penyakit dalam tubuh Anda, termasuk penyakit obesitas. Obesitas adalah salah satu faktor yang menimbulkan berbagai macam penyakit berbahaya. Sedangkan berlebihan dalam minum, bisa mencetuskan situasi hiponatremia dengan gejala: mual dan muntah, sakit kepala,

kebingungan, kehilangan energi, kelelahan, gelisah dan mudah marah, kelemahan otot berupa kejang atau kram, serta pingsan dan koma (Yuga Pramita, 2013).

Masalah penyakit yang timbul dalam tubuh manusia sebagian besar bisa disebabkan oleh masalah pola makan yang tidak sehat. Rasulullah sebagai pemimpin agama dan negara memberi perhatian besar pada masalah penyakit yang diakibatkan makanan yang tidak sehat, berlebih-lebihan, dan tidak mengandung gizi atau tidak memenuhi syarat untuk kesehatan. Prinsip terpenting yang diajarkan Rasulullah adalah apa yang dimakan haruslah seimbang, sederhana, dan tidak berlebihan. Keseimbangan dalam soal makanan tentu saja sangat penting untuk menjaga tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.

Dari sinilah faktor yang sangat berpengaruh pada pembinaan kesehatan Rasulullah adalah beliau tidak pernah makan banyak atau berlebih-lebihan. Beliau bersabda: *“Kami adalah kaum yang tidak makan sebelum lapar dan bila kami makan, berhenti sebelum kekenyangan”* (HR. Bukhari-Muslim). Mengenai pola makan yang seimbang Rasulullah juga bersabda: *“Anak Adam tidak memenuhi suatu tempat yang lebih jelek dari perutnya. Cukuplah bagi mereka beberapa suap yang dapat memfungsikan tubuhnya. Kalau tidak ditemukan jalan lain, (ia dapat mengisi perutnya) dengan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiganya lagi untuk pernapasan”* (HR Ibnu Majah dan Ibnu Hibban).

Jika Anda mengikuti Anjuran Rasulullah dalam soal pola makan, niscaya hidup Anda akan selalu sehat. Semisal Anda makan pada saat sangat lapar dan berhenti ketika sudah kenyang. Ini karena manusia tidak hidup untuk makan, melainkan hanya makan untuk bisa hidup dan hidup harus dimanfaatkan untuk mengabdikan dan berbakti. Manusia tidak boleh seperti hewan yang makan sesuai dengan kehendaknya sehingga tanpa keteraturan.

Rasulullah sendiri memberikan petunjuk kepada kita semua mengenai makanan dan minuman agar tidak terlalu *over dosis*. Menghindari makan secara berlebihan haruslah diperhatikan oleh setiap umat manusia sehingga tidak mudah terkena penyakit. Makanan dapat menyerang, merugikan, dan mengubah fungsi normal tubuh jika jumlahnya berlebihan. Sebagian besar penyakit terjadi karena konsumsi makanan yang berlebihan atau melebihi kebutuhan tubuh. Jika manusia memenuhi perutnya dengan beragam makanan, akan timbul penyakit yang membutuhkan waktu lama untuk menyembuhkannya (Ibn Qayyim Al-Jauziyah, 2012).

Sebagai umat Muhammad, kita semua harus memerhatikan pola makan setiap hari, termasuk makanan yang masuk ke dalam tubuh itu harus sesuai dengan takaran. Artinya, tidak boleh makan terlalu banyak dan tidak pula terlalu sedikit. Jika Anda makan terlalu banyak, pencernaan akan rusak dan pernapasan pun menjadi terdesak. Sebaliknya, jika makan terlalu sedikit, tubuh kekurangan bahan bakar dan manusia bisa sakit (Abbas Hasan, 1977).

2. Cuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan

Pola hidup sehat yang diajarkan Rasulullah selanjutnya yang berkaitan dengan tata cara atau pola makan adalah mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Anjuran ini memang terkesan sederhana, namun sesungguhnya memiliki dampak positif bagi kesehatan Anda. Jika Anda tidak membiasakan diri mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, niscaya penyakit akan mudah menyerang Anda.

Anjuran Rasulullah ternyata sejalan dengan ilmu medis karena kebersihan tangan adalah prasyarat bagi Anda untuk memperoleh nikmatnya kesehatan. Jika kebersihan tangan Anda tidak dijaga atau sembarang memegang sesuatu yang kotor, dampaknya sangat besar bagi ketahanan tubuh Anda ketika terserang penyakit. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan adalah satu kebersihan yang perlu diperhatikan oleh setiap umat Islam agar tidak mudah mengalami infeksi yang bisa menyerang pori-pori atau kulit.

Mengapa kebersihan tangan perlu dijaga apalagi hendak mencuci makanan? Tentu saja karena tangan adalah bagian terluar dari kulit Anda dan merupakan tabir pembatas antara Anda dan lingkungan sekitar. Jika tangan tidak dicuci terlebih dahulu sebelum makan, berbagai kuman dan racun akan mudah hinggap. Apalagi telapak tangan manusia merupakan bagian organ tubuh yang paling fleksibel karena banyak berinteraksi dengan dunia luar, semisal bersalaman, menggenggam, atau menyentuh sesuatu. Dalam dunia medis, lebih 70 % penyakit infeksi seperti influenza lebih banyak disebabkan



oleh kontaminasi lewat telapak tangan (Ade Hashman, 2012). Tidak ada alasan bagi Anda untuk tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah makanan yang juga sesuai dengan anjuran Rasulullah.

3. Tenang dan Tidak Terburu-Buru

Etika makan yang sangat penting untuk diperhatikan oleh setiap umat berdasarkan apa yang dianjurkan Rasulullah adalah makan dengan tenang dan tidak terburu-buru. Etika makan yang diajarkan Rasulullah haruslah diikuti oleh umatnya agar semuanya memperoleh keberkatan dan keselamatan. Jika Anda makan terburu-buru, itu tidak mencerminkan etika yang baik karena mencerminkan sikap rakus atau tamak (Fairuzah Tsabit, 2013).

Rasulullah mengajarkan umatnya untuk makan secara pelan-pelan karena sangat berpengaruh pada aspek psikologis, yakni bisa menciptakan suasana rileks atau santai sehingga berdampak positif bagi kelancaran saluran pencernaan. Suasana rileks ketika makan akan semakin memberikan kelezatan yang sangat luar biasa. Untuk menjaga laju makanan yang masuk ke mulut, usahakan sendok jangan terisi secara penuh dalam rangka memberikan kesempatan kepada mulut untuk mengunyah makanan terlebih dahulu secara halus (Ali Khamsan, 2004).

4. Duduk Lurus atau Tegak Ketika Makan

Pernahkah Anda berpikir tentang tata cara makan yang baik dan sesuai dengan etika dalam ajaran Islam atau yang

menjadi anjuran Rasulullah. Salah satu tata cara makan yang dianjurkan adalah duduk lurus sebagai sebuah pola yang baik bagi kesehatan Anda secara keseluruhan. Barangkali ada di antara Anda yang masih tidak terbiasa dengan anjuran Rasulullah ini, sudah saatnya Anda mengetahui manfaat larangan tersebut. Tentu saja larangan untuk tidak bersandar ketika makan bukanlah tanpa alasan, melainkan sudah dicermati dari berbagai implikasi yang akan terjadi dikemudian hari.

Beberapa manfaat larangan Rasulullah untuk duduk tegak dan tidak bersandar ketika makan bisa diteliti secara ilmiah sebagai pembuktian bahwa apa yang dianjurkan beliau benar-benar untuk kepentingan dan kemaslahatan umat agar selalu sehat dalam melaksanakan segala aktivitas, termasuk ibadah. Manfaat yang bisa diperoleh pada saat duduk dengan posisi tegak adalah saraf pencernaan berada dalam posisi atau keadaan tenang dan tidak mengalami ketegangan sehingga akan tercipta sebuah keseimbangan pada organ pencernaan Anda. Dalam keadaan duduk tegak, tidak akan menimbulkan perut terlipat dan lebih terdorong ke bawah sehingga tidak akan berbahaya bagi lambung (Abdul Basith Muhammad Al-Sayyid, 1997).

Apa yang diajarkan Rasulullah mengenai tata cara makan yang beradab dan beretika, sesungguhnya tidak dipelajari secara ilmiah atau menggunakan metode pengobatan modern, tetapi berdasarkan terapi yang terdapat Al-Quran sebagai dokter batin yang mampu memberikan solusi dari setiap permasalahan kehidupan di dunia ini. Rasulullah sebenarnya bukan ahli kesehatan seperti kebanyakan dokter dewasa ini, tetapi beliau

benar-benar merupakan uswah dari segala perilaku yang menuntun kebaikan dan kemaslahatan bagi umat. Tidak heran bila beliau dikatakan sebagai pakar kesehatan yang tidak dinilai dari sisi sertifikat penghargaan secara tertulis.

Lalu, apa yang membuat Rasulullah memiliki kemampuan dan kompetensi dalam memelihara kesehatan? Hal itu bisa dilihat dari perilaku beliau yang mencerminkan hidup sehat dengan segala nasihat-nasihat yang memberikan petunjuk bagi umat. Perilaku beliau yang patut dicontoh salah satunya di sini adalah tidak makan dengan bersandar dan baringan. Sebagaimana penelitian yang ada menyebutkan bahwa makan sambil berbaring bisa menimbulkan makanan yang sudah masuk ke dalam lambung keluar lagi ke esofagus bersama dengan cairan asam lambung sehingga esofagus terasa terbakar dan panas, gejala ini biasa disebut *gastroesophageal reflux disease (gerd)*.

D. Aktif Menjaga Kebersihan

Faktor lain yang bisa berpengaruh terhadap kesehatan Rasulullah adalah sangat aktif menjaga kebersihan baik lahir maupun batin. Menjaga kebersihan adalah bagian terpenting dari gaya hidup Rasulullah yang tidak pernah terabaikan meskipun dalam keadaan sibuk atau banyak aktivitas sekalipun. Perhatian beliau pada kebersihan tidak bisa lepas dari tempaan hidup yang dijalani sejak masih kanak-kanak dan tetap diterapkan ketika sudah dewasa sampai menjadi seorang rasul bagi seluruh umat manusia.

Tempaan hidup yang dijalani sejak masa kanak-kanak membuat Rasulullah selalu memerhatikan kebersihan sebagai pangkal kesehatan. Kecintaan Rasulullah terhadap kebersihan bisa dicermati dari sebuah riwayat yang diceritakan oleh Halimah Al-Sya'diyah, bahwa beliau pernah menjerit-jerit kemudian menangis lama ketika kain popoknya yang basah tidak diganti. Bahkan, beliau tidak mau menyusui bila ibu angkatnya itu menyusukan sebelum membersihkan susunya terlebih dahulu. Lalu, ketika telah diangkat Allah sebagai Rasul makin sangat kentara perhatian besar beliau kepada kebersihan (Abbas Hassan, 1977).

Ketika diangkat sebagai Rasul, beliau sangat aktif mengajak orang untuk menjaga kebersihan karena ia merupakan bagian dari iman. Jika bersih merupakan bagian dari iman, siapa saja yang tidak menjaga kebersihan, berarti telah lenyap atau sirna sebagian iman orang tersebut. Lalu, mengapa Rasul menempatkan kebersihan sebagai bagian dari iman? Ini karena kebersihan adalah cermin kesucian hati dan pikiran dari segala perbuatan yang mendorong orang untuk melakukan perbuatan yang menyimpang atau tidak sesuai dengan nilai-nilai keimanan itu sendiri.

Sebagai cermin kesucian, kebersihan sangat identik dengan upaya melakukan restorasi terhadap lingkungan yang kotor, baik pakaian, badan, atau anggota tubuh yang lainnya. Rasulullah adalah pemimpin agama dan negara yang senantiasa selalu kelihatan resik meskipun pakaian beliau tidak lebih dari dua salinan. Dari segi kebersihan pakaian, Rasulullah

sangat menekankan kepada umatnya untuk menjaga kesucian dari segala kotoran yang membawa kemudharatan dalam kehidupan.

Bukti bahwa Rasulullah sangat kelihatan resik dari aspek kebersihan pakaian adalah tak pernah ada bintik-bintik hitam atau kuning pada sorbannya. Sedang gamisnya selalu putih bersih. Beliau memang sangat menyukai pakaian putih sehingga beliau bersabda: *“Pakailah pakaian putih sebab dengan pakaian putih itu akhirnya tubuh kamu dikafani!”*

Aspek kebersihan pakaian merupakan hal yang perlu diperhatikan karena menyangkut kesucian dan keabsahan pelaksanaan ibadah shalat yang Anda kerjakan. Jika Anda tidak hati-hati dengan kebersihan pakaian, shalat yang Anda kerjakan hanya menjadi sia-siap dan tidak bernilai apa-apa.

Aspek kebersihan yang diajarkan Rasulullah tidak hanya pada apa yang dipakai atau menjadi penutup aurat ketika melaksanakan shalat dan interaksi dengan lingkungan, tetapi juga berkaitan dengan kebersihan anggota badan lain yang membutuhkan perawatan secara seimbang agar tidak menimbulkan penyakit berbahaya di kemudian hari. Semisal, setiap hari Kamis atau Jumat beliau mencukur rambut-rambut halus yang tumbuh di bagian pipi. Begitu juga dengan rambut yang panjang yang selalu tersisir dengan rapi pada waktu tertentu dan beliau mengoleskannya dengan minyak wangi sehingga menjadi harum.

Meskipun rambut Rasulullah kelihatan panjang, beliau tidak pernah lupa untuk merapikannya. Hal ini sesuai dengan

sabda Rasulullah, *“Siapa pun yang punya rambut, hendaklah rajin merawatnya”*. Sebuah anjuran yang bisa Anda tiru apabila Anda mempunyai rambut yang agak panjang.

Terkait dengan perawatan rambut ini, dikisahkan bahwa pada suatu hari datanglah seorang penduduk kampung menemui beliau. Wajah penduduk itu kelihatan kumal sedangkan rambutnya serabutan karena tidak disisir. Sebelum menerima orang itu, beliau memberikan isyarat supaya orang itu mencuci muka dan merapikan rambutnya. Rasul pun bersabda, *“Bukankah dengan cara begini Anda kelihatan lebih baik?”* (HR Imam Malik).

Banyak sekali anjuran Rasulullah mengenai pentingnya menjaga kebersihan yang terdapat dalam anggota tubuh maupun lingkungan sekitar. Rasulullah juga sangat menekankan untuk menjaga tempat tinggal atau rumah agar tidak sampai kotor karena sangat rentan menyebabkan penyakit. Begitu juga dengan kebersihan yang sifatnya membutuhkan perawatan setiap hari, semisal perawatan dalam menggosok gigi setiap hari. Rasulullah menggosok gigi bukan hanya setelah bangun tidur, melainkan juga setiap habis makan dan setiap hendak shalat. Pada hari jumat disunahkan untuk mandi sebelum pergi ke masjid. Nabi bersabda, *“Mandi hari jumat adalah wajib bagi setiap orang dewasa. Demikian pula menggosok gigi dan memakai harum-haruman”* (HR Muslim).

Aspek kebersihan lain yang diperhatikan Rasulullah adalah ketika kehendak melakukan ibadah shalat yang diwajibkan mengambil wudhu terlebih dahulu. Syarat wudhu yang

diperintahkan kepada segenap umat sebelum melakukan shalat itu, pada hakikatnya adalah suatu sistem ibadah yang “memaksa” manusia untuk menjaga kebersihan. Shalat tidak sah kalau orang tidak mengambil wudhu karena ia merupakan syarat mutlak yang tidak bisa ditolak. Di kala berwudhu, misalnya muka, tangan, kepala, kuping, telapak tangan, dan celah-celah jari, dibersihkan dengan sebersih-bersihnya. Bahkan, bukan saja dikala hendak melakukan shalat, di luar shalat pun setiap Muslim harus memerhatikan kebersihan diri. Rasulullah menjaga kebersihan bukan hanya karena ingin sehat, melainkan juga merindukan kasih sayang Allah.

Demikian pula Rasulullah sangat menganjurkan umatnya untuk menjaga kebersihan gigi. Beliau bersabda, *“Seandainya tidak memberatkan umatku, niscaya aku perintahkan mereka untuk bersiwak setiap kali sebelum shalat.”* Hadis tersebut menunjukkan bahwa Rasulullah mengetahui langsung betapa pentingnya kebersihan gigi bagi kesehatan. Sejak berabad-abad yang lalu, beliau menggunakan siwak sebagai pembersih gigi sebelum ditemukan sikat gigi dan pasta gigi pertama kali pada 1800 M (Abdul Basith Muhammad Sayyid, 2008).

Apa yang pernah dianjurkan Rasulullah mengenai pentingnya menjaga kebersihan tidak hanya berupa perintah dari sabda-sabda, melainkan juga disertai dengan teladan atau contoh melalui perilaku yang dilakukan secara konsisten setiap hari. Ini karena, kebersihan dalam terminologi agama berarti membersihkan segala bentuk kotoran, najis, dan hadast yang menempel pada tubuh. Bahkan Rasulullah sendiri

mengatakan bahwa kebersihan itu merupakan sebagian dari iman. Sementara Allah sendiri sangat mencintai orang-orang yang bersih atau suci. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah (2): 222 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.

Jadi, apa yang dikatakan Rasulullah sesuai dengan perbuatan yang beliau lakukan dan menjadi contoh yang baik bagi umatnya. Demikian Rasulullah berkata dan berbuat untuk menyampaikan perintah agar umat Islam menjaga kebersihan sebagai bagian dari perilaku setiap hari. Sebab, kebersihan adalah pangkal kesehatan dan kesehatan merupakan faktor penting yang mampu menunjang dalam setiap perjuangan. Namun, kenyataan di lapangan tidak sepenuhnya mengikuti sunnah atau anjuran Rasulullah. Bukan bangsa atau umat Islam yang senantiasa menjaga kebersihan, melainkan mereka yang tidak mau memeluk Islam yang dikenal mencintai kebersihan. Maka, jadikanlah kebersihan sebagai sarana untuk mencapai derajat kesehatan agar setiap umat memperoleh keselamatan di dunia dan di akhirat.

E. Gemar Berjalan Kaki atau Lari-Lari Kecil

Rahasia kesehatan Rasulullah yang berperan penting dalam menjaga stamina dan keseimbangan tubuh adalah beliau gemar

berjalan kaki sebagai bagian dari olahraga yang rutin dilakukan setiap pagi hari. Kegemaran berjalan kaki membuat tubuh Rasulullah semakin sehat dan tidak mudah terkena penyakit. Kegiatan olahraga semacam ini sudah dilakukan beliau sejak usia dini sampai beliau menjadi seorang rasul.

Ketika sudah menjadi Rasul pun, beliau tetap melaksanakan kegiatan olahraga sebagai bagian dari rutinitas yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh. Dengan melakukan aktivitas olahraga, peredaran darah akan semakin lancar dan pembakaran kalori menjadi sangat dahsyat dalam memompa ketahanan tubuh. Sebagai umat Muhammad, Anda tidak boleh malas-malasan untuk melakukan olahraga karena kegiatan ini bisa menjauhkan Anda untuk terhindar dari segala macam penyakit.

Meskipun tidak setiap hari berjalan kaki atau lari-lari kecil, minimal satu kali dalam seminggu harus dilakukan untuk menyeimbangkan gerakan otot dan memperlancar asupan oksigen ke dalam otak. Alhasil, daya konsentrasi Anda akan semakin kuat dalam mengingat sesuatu. Jika kegiatan olahraga dilakukan secara rutin dan teratur, bisa memperkuat persendian, otot-otot, dan aliran darah semakin lancar. Dari sinilah Rasulullah menganjurkan semua Muslim berolahraga secara rutin sebagai upaya memulihkan kesehatan yang kurang fit atau dalam rangka memelihara stabilitas dan keseimbangan tubuh sehingga tidak mudah terserang berbagai macam penyakit.

Lalu, ke mana Rasulullah melakukan kegiatan olahraga dan jenis olahraga apa yang disukai? Ketika hendak melakukan

kegiatan olahraga, Rasulullah bisa berjalan kaki ke bukit-bukit dan berlatih untuk meningkatkan keterampilan berkuda dan memanahnya. Rasulullah menyuruh umatnya membiasakan berolahraga semenjak kanak-kanak sebagaimana sabdanya, *“Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, dan memanah”* (HR Bukhari/Muslim).

Meskipun tidak lari secara kencang ketika berolahraga, Rasulullah melakukannya dengan berjalan kaki atau lari-lari kecil, baik dari rumah ke masjid atau dari pasar ke rumah-rumah para sahabatnya. Kegiatan jalan kaki dilakukan Rasulullah secara seimbang dan teratur sehingga beliau merasakan manfaat yang luar biasa dari aktivitas tersebut. Ini karena ketika berjalan kaki keringat mengalir deras ke sekujur tubuh, pori-pori terbuka, dan peredaran darah berjalan secara normal serta jantung semakin stabil.

Secara praktis, aktivitas Rasulullah setiap hari dilakukan dengan berjalan kaki tanpa merasa capek atau malas. Apalagi ketika berjalan, kaki dan telapak kaki menjadi bagian organ yang penting dalam memelihara metabolisme tubuh sehingga berdampak pada organ yang lain. Meskipun aktivitas berjalan kaki dilakukan sejauh beberapa kilo, namun bila dijalani dengan penuh santai dan tidak tegang, akan menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh Anda.

Jika Anda ingin hidup sehat, biasakanlah untuk berolahraga setiap hari sebagaimana yang sering dilakukan Rasulullah. Intinya olahraga bukan saja penting untuk menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, melainkan juga bisa menunjang

terhadap perkembangan jiwa atau kesehatan mental Anda agar semakin kuat.

F. Selalu Bersikap Optimistis

Rahasia kesehatan Rasulullah yang jarang terdengar dalam ingatan umat Islam adalah beliau selalu bersikap optimistis dalam menjalani semua ketentuan Allah tanpa ada perasaan pesimis, putus asa, atau pasrah begitu saja. Sikap yang ditunjukkan Rasulullah biasa diterapkan ketika beliau berdakwah kepada orang-orang kafir Quraisy, di mana tidak ada satu kata pun yang keluar dari ucapan beliau untuk menyerah dalam menyebarkan Islam sampai ke semenanjung jazirah Arab.

Dalam keseharian, Rasulullah selalu menganjurkan kepada umatnya untuk bersikap optimistis atau percaya diri dalam menghadapi situasi berat sekalipun. Ini karena sikap optimistis sangat berpengaruh terhadap kesehatan Anda di dalam menempa hidup agar semakin dewasa dan matang. Pikiran Anda akan terganggu apabila sikap pesimis lebih ditonjolkan dibandingkan sikap optimistis yang seharusnya selalu tampak dalam dinamika kehidupan sehari-hari.

Sikap optimis dalam menjalani kehidupan ini bisa memberikan kekuatan tersendiri bagi terciptanya kelapangan jiwa yang mencerminkan perasaan lega atau tidak mudah putus asa. Kunci sikap optimis itu bisa berupa sabar, istiqamah, ikhlas, dan tawakal kepada Allah dengan penuh totalitas tanpa ada sikap seolah-olah menyalahkan sang Pencipta. Sikap optimis dan tidak mudah putus asa pada gilirannya akan melahirkan

jiwa atau mental yang tangguh, kuat, tegar, dan sabar dalam menghadapi kehidupan yang semakin kompleks dan kompetitif ini. Setiap diri Anda dituntut untuk tidak pasrah pada keadaan dengan tetap melakukan usaha atau kerja keras sampai benar-benar mencapai tujuan yang hendak dicapai.

Lalu, mengapa Rasulullah selalu menganjurkan kepada umatnya untuk bersikap optimis dan positif terhadap suatu kondisi yang menimpa setiap orang? Sikap optimis atau percaya diri adalah bagian dari hakikat keimanan yang perlu diperhatikan di dalam memahami makna dan tujuan hidup Anda di dunia ini. Orang yang memiliki keimanan yang kuat dan matang, akan senantiasa menjadikan sikap optimis sebagai landasan hidup untuk mencapai kehidupan yang penuh makna atau bermanfaat bagi orang lain dan diri sendiri.

Antara sikap optimis dan keimanan adalah dua sisi yang tidak bisa dipisahkan. Keduanya harus berjalan sinergis dan beiringan satu sama lain. Jika tidak, orang yang beriman pun bisa terlepas dari sikap optimis untuk mencapai tujuan hidup yang sebenarnya. Ketika makna dan tujuan hidup Anda tidak tercapai, terkadang muncul perasaan pesimis yang mendalam karena apa yang Anda inginkan tidak sesuai dengan kehendak pribadi sehingga lahirah kaum pesimis yang banyak terjadi di kalangan umat Islam. Padahal, Rasulullah selalu mengajarkan kepada umatnya untuk tidak mudah putus asa dengan rahmat Allah sekalipun.

Sikap optimistis secara tidak langsung memengaruhi perilaku dan sikap Anda dalam memandang sesuatu yang

berkenaan dengan tujuan dan makna hidup. Jika kalangan kaum optimis, hidup adalah sesuatu yang berharga yang harus diperjuangkan dengan tidak menonjolkan sikap pasrah begitu saja atas semua ketentuan Allah, tetapi masih disertai dengan kerja keras dan usaha yang tidak kenal lelah. Sementara pandangan kaum pesimis banyak memahami hidup sebagai sesuatu yang tidak berguna. Pandangan ini bagi penulis menunjukkan suatu sikap yang tidak dewasa karena kaum pesimis adalah kaum yang hanya merindukan masa lampau dan memimpikan masa depan. Namun, semuanya sia-sia belaka karena mereka hanya berharap pada belas kasih Tuhan.

Di samping itu, bagi kaum pesimis hidup bukan hanya tanpa makna dan tujuan, melainkan juga sebagai kesengsaraan yang mendalam karena tidak mencapai keinginan. Inilah mungkin yang menjadi pokok pikiran kaum pesimis melihat makna dan tujuan hidup dalam sudut pandang kecemasan dan kebingungan. Sedang kaum optimis, melihat hidup bukan sebagai kegagalan, melainkan sebagai langkah awal untuk mencapai kesuksesan. Sikap optimistis inilah yang selalu ditekankan Rasulullah kepada umatnya agar tidak mudah putus asa dengan semua rahmat Allah walaupun sangat menyakitkan sekalipun.

Karena itu, sikap pesimis kalau dikaitkan dengan tawakal dalam Islam sangat jauh berbeda dan tidak mungkin disatukan. Ini karena sikap, tawakal merupakan salah satu sifat terpuji dengan melakukan upaya terlebih dahulu, kemudian pasrah sepenuhnya kepada kehendak Tuhan. Sebagai contoh ketika

Anda hidup dalam jurang kemiskinan, Anda tidak perlu mengeluh dan berkeluh kesah terhadap kondisi yang menimpa Anda. Semua harus dijalani dengan penuh canda tawa dan ceria tanpa merasa menyesal walau hidup sebagai anak orang miskin sekalipun.

G. Tidak Pernah Marah

Rahasia kesehatan Rasulullah yang bisa Anda terapkan dalam kehidupan adalah beliau tidak pernah marah atau menaruh dendam kepada orang yang telah menyakiti hatinya. Meskipun beliau diludahi atau difitnah sekalipun, tidak pernah terbesit sedikit pun yang terlintas dalam pikirannya untuk melakukan tindakan balas dendam atau marah secara membabi buta. Bahkan, Rasulullah hanya menebarkan senyum kepada orang yang sudah menyakiti dan memfitnahnya dan mendoakan agar diberi petunjuk oleh Allah.

Dalam sebuah riwayat diceritakan bahwa ada seorang untusan dari Bani Nadhir yang menemui Rasulullah untuk minta nasihat yang pendek. Dengan santai Rasulullah mengatakan: "Jangan marah", diulangi tiga kali. Ini menunjukkan hakikat kekuatan seseorang bukanlah terletak pada jasad, melainkan pada kebersihan jiwa. Bila Anda marah, cara paling mudah adalah mengubah posisi ketika marah. Jika sedang berdiri, duduklah. Jika sedang duduk, berbaringlah. Kemudian membaca ta'awudz serta mengambil air wudhu.

Dari riwayat tersebut, dapat dipahami bahwa sikap marah harus bisa dikendalikan dengan penuh kearifan. Sifat marah

jangan sampai karakter atau watak yang dapat membuat Anda mengalami ketidaktenangan atau tidak bahagia dengan kondisi di sekitar Anda. Sikap Rasulullah yang mampu mengendalikan marah ketika disakiti atau dicaci maki oleh orang Quraisy patut dijadikan contoh yang baik bagi Anda untuk mencapai tingkat atau derajat sebagai orang yang sabar dan tawakal kepada Allah.

Yakinlah bahwa marah tidak akan membawa solusi bagi permasalahan yang sedang Anda hadapi, tetapi justru akan merugikan Anda sendiri karena pikiran Anda menjadi tidak tenang atau dalam kondisi tegang. Apalagi marah itu asalnya dari setan dan setan terbuat dari api maka padamkan dengan air wudhu. Jika Anda terpaksa marah, kendalikan jangan sampai membuat Anda tertekan sendiri. Anda harus paham bahwa sifat marah bisa menyebabkan darah tinggi, dan darah tinggi bisa menyebabkan komplikasi penyakit yang lain seperti ginjal, jantung koroner, stroke, dan lain lain.

Dalam kehidupan Rasulullah, tindakan pelecehan, caci maki, fitnah, sampai ancaman pembunuhan tampaknya sudah menjadi santapan sehari-hari. Rasulullah menyadari betul bahwa risiko perjuangan untuk menegakkan Islam tidak akan mudah sebagaimana yang dibayangkan, justru akan menimbulkan ketidaksukaan atau kebencian dari kalangan kaum Quraisy yang tidak rela beliau mengubah peradaban Arab menjadi Islam. Meski demikian, tidak sedikitpun beliau menampakkan sikap marah atau kebencian yang terlalu dalam kepada orang-orang yang sudah menyakitinya.

Bagi Rasulullah, kemarahan atau kebencian sangat berbahaya kalau dibiarkan berjalan terus. Tidak ada kebaikan apa pun yang datang dari kebencian yang dimiliki seseorang. Kebencian sesungguhnya melukai hati sendiri melebihi orang yang dibenci. Kebencian atau kemarahan tidak bisa mengubah apa pun menjadi lebih baik bahkan kebencian akan membuat banyak hal menjadi lebih buruk, termasuk dapat mengganggu terhadap kesehatan pikiran Anda.

Jika Anda mengalami sebuah peristiwa yang membuat Anda bisa marah, Anda perlu bersikap santai dan mengendalikan diri untuk tidak langsung bersikap marah atau menaruh dendam kepada orang lain. Meskipun disadari keinginan untuk berbuat positif tidak berarti menghapuskan perasaan negatif yang pernah ada. Sebab, perasaan marah atau benci pasti akan selalu terlintas dalam hati dan pikiran setiap manusia. Namun, pengendalian terhadap sikap marah merupakan sebuah tantangan tersendiri bagi Anda untuk tidak terjebak dengan emosi atau mental yang sedang berkecamuk.

Suatu keseimbangan akan dicapai jika hal yang positif dan negatif berkoeksistensi (hidup berdampingan tanpa mengabaikan kehidupan yang lain). Hal ini hanya dapat dicapai bila masing-masing individu mampu belajar menyadari bahwa setiap orang mempunyai kekurangan masing-masing, termasuk tidak bisa lepas dari kesalahan masa lalu. Peristiwa menyakitkan boleh jadi dilakukan oleh seorang teman tetapi mungkin dirinya juga turut berperan atas terjadinya peristiwa tersebut. Kesadaran seperti inilah yang lebih dibutuhkan daripada usaha

membuat ilusi mengganti semua pengalaman negatif menjadi hal positif.

Jika Anda ingin memperoleh kesehatan pikiran dan mental, tirulah apa yang ditunjukkan Rasulullah ketika menerima berbagai macam hinaan atau makian yang sangat menyakitkan. Maka, Anda pasti akan merasakan sebuah kemukjizatan yang luar biasa yang tidak bisa tergantikan oleh apa pun. Sikap Anda untuk mengendalikan emosi dan marah bisa menjadi langkah awal untuk mencapai tingkat atau derajat kesehatan secara totalitas. Jangan biarkan kemarahan, kebencian, dan kekalutan mewarnai hidup Anda, karena tentu saja akan menimbulkan dampak negatif bagi masa depan Anda sendiri.

Rasulullah sendiri dalam hidupnya tidak pernah marah karena beliau sadar bahwa sifat ini akan membawa kerugian yang sangat besar. Ketika seseorang menyimpan kemarahan atau kebencian, ia memperoleh berbagai kerugian. Pertama, hati dipenuhi emosi negatif seperti dendam, marah, dan benci kepada orang lain yang dipersepsinya merugikannya. Bahkan, ada orang yang mengatakan: *“Dendam ini akan saya bawa sampai mati.”* Yang lain bilang: *“Anak cucu saya akan mengenang rasa sakit hati ini dan akan membalasnya suatu saat nanti”*. Penyimpanan emosi negatif akan dapat merugikan seseorang karena ia menyimpan penyakit dalam hatinya. Ia dapat mengalami berbagai penyakit fisik akibat sakit hati yang dipeliharanya.

Dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa dendam dan kemarahan membahayakan kesehatan jantung dan sistem

peredaran darah seseorang. Hal ini disampaikan oleh James Pennebaker (2003) dalam buku *Ketika Diam Bukan Emas*, bahwa di antara 200 responden yang diwawancaranya, 65 orang memiliki paling sedikit satu trauma masa kecil yang mereka rahasiakan. Dalam diri mereka ada marah, dendam, dan benci. Mereka mendapatkan diagnosis hampir semua masalah kesehatan besar dan kecil, seperti kanker, tekanan darah, tukak lambung, flu, sakit kepala, bahkan sakit telinga.

Kedua, hati yang dipenuhi energi negatif akan mengarahkan individu untuk berkata-kata yang destruktif, baik dalam bentuk rerasan, pengungkapan kemarahan di depan publik, maupun hujatan. Ketiga, hati yang dipenuhi energi negatif akan mengarahkan individu untuk berperilaku yang destruktif bagi diri sendiri maupun orang lain.





DAFTAR PUSTAKA

- Abbas. Hassan 1977. *Kenapa Nabi Muhammad Sangat Sehat*. Jakarta: Harmonis.
- Al-Banjari, R. R. 2007. *Mengarungi Samudera Ikhlas*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Al-Fanjari, Ahmad Syauqi. 1996. *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Hafidz, Ahsin W. 2007. *Fiqih Kesehatan*. Jakarta: Azmah.
- Al-Jauziyah, Ibn Qayyim. 2005. *Pengobatan Cara Nabi*. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Alkaf, Idrus H. 1987. *Petunjuk Penyembuhan Rasulullah: dengan Terapi Ilahiah serta Hikmah dari Mukjizat Nabi*. Solo: CV Aneka.
- Al-Khaeel, Abdel Daem. 2013. *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat dengan Al-Quran*. Jakarta: Amzah.

- Al-Khulli, Hilmi. 2010. *Sakitmu...Karena...Shalatmu: Shalat sebagai Terapi Penyakit Batin dan Fisik*. Yogyakarta: Beranda Publishing.
- Allport, Gordon W. 1948. *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Henry Holt & Company.
- Al-Utsaimin, Syaikh Muhammad. 2011. *Hidup Sehat dengan Shalat*. Jakarta: Akbar Media.
- Ancok, Jamaluddin. 1985. "Pengaruh Shalat pada Kejiwaan Seseorang." Dalam Ceramah di Gelanggang Mahasiswa UGM. Yogyakarta.
- _____. 1989. "Agama dan Psikoterapi." Dalam *Atarbiyah*. Edisi 1. Nomor 1/ tahun 1/April. 1989.
- Arbain, Muhammad. 2014. *Shalat for Therapy: Rahasia Superdahsyat Sehat Lahir Batin dalam Gerakan Shalat*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- As-Sayyid, Abdul Basith Muhammad. 1997. *Pola Makan Rasulullah*. terj. M. Abdul Ghaffar. dkk. Jakarta: Alfa
- _____. 2008. Abdul Basith Muhammad. *Terapi Herbal dan Pengobatan Cara Nabi Muhammad*. Jakarta: Penebar Plus+.
- _____. 2011. *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Quran dan as-Sunnah*. Jakarta: Penerbit Al-Mahira.
- Bisri, Mukti. 2007. *Pendidikan Agama Berbasis Kesehatan: Modul Guru*. Jakarta: Pilar Media.
- Chang, Stephen T. 1986. *The Tao of Sexology: The Book of Infinite Wisdom*. San Fransisco: Tao Publishing.

- Darajat, Zakiah. 1986. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Ghoffar, Mohammad. 2011. *Shalat Olahraga Ampuh untuk Diabetes Melitus*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Haryanto, Sentot. 2007. *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hashman, Ade. 2012. *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad SAW*. Jakarta: Noura Books.
- Ilahi, Mohammad Takdir. 2013. *Quantum Parenting: Kiat Sukses Mengasuh Anak secara Efektif dan Cerdas*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Izzan, Ahmad. 2010. *Sakitku Ibadahku*. Jakarta: Klinik Mahira. 2010.
- Khamimudin. 2013. *Fiqh Kesehatan: Inspirasi Meraih Hidup Sehat Secara Kaffah*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Khamsan, Ali. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Martin, A.D. 2003. *Emotional Quality Management: Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Moinudin. Syekh Hakim Abu Abdullah Ghulam. 1985. *The Book of Sufi Healing*. New York: Inner Traditions Int.
- Muhadi dan Muadzin. 2009. *Semua Penyakit Ada Obatnya: Menyembuhkan Penyakit ala Rasulullah*. Jakarta: Mutiara Media.

- Musbikin, Imam. 2003. *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Nata, Abuddin. 2011. *Studi Islam Komprehensif*. Jakarta: Kencana.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pennabaker, James. 2003. *Ketika Diam Bukan Emas*. Bandung: Penerbit Mizan. 2003.
- Pramita, Yuga. 2013. *Ayat-Ayat Sehat*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Pratiknya, A.W. 1986. *Islam: Etika dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali.
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press.
- Ramsley, Cyntma dan Terry Spy (ed.). 2004. *Forgiveness and The Healing Process: A Central Therapeutic Concern*. New York: Bruner-Routledge.
- Reid, Daniel P. 2002. *Chinese Herbal Medicine*. New York: Hungtinton.
- Saboe, H.A. 1978. *Hikmah Kesehatan dalam Shalat*. Bandung: Al-Ma'arif.
- Saksono, Lukman. 1996. *Al-Quran Sebagai Obat dan Penyembuhan Melalui Makanan*. Bandung: PT. Al-Maarif.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 1995. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta: Grafindo.

- Shihab, Quraish. 1993. *Membedikan Al-Quran*. Bandung: Mizan.
- Sholeh, Moh. 2012. *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Bandung: Noura Books.
- Su'dan. 1997. *Al-Quran dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yas.
- Suharyo. 1999. *Menjadi Manusia Dewasa: Belajar dari Pengalaman St. Paulus*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sangkan, Abu. 2007. *Pelatihan Shalat Khusyuk: Shalat sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam*. Jakarta: Yayasan Shalat Khusyuk.
- Syafii, Jalal. 2009. *Dahsyatnya Gerakan Shalat: Tinjauan Syariah dan Kesehatan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Tanuwijaya, Fanny. dkk. 2006. *Melawan Bandit Intelektual: Percikan Pemikiran tentang Kejayaan Kejahatan Kontemporer*. Malang: EDSA Mahkota.
- Tart, CT. 1972. *Altered States of Consciousness*. New York: Doubleday & Company.
- Tp. 2009. *Kesehatan dalam Perspektif Al-Quran*. Jakarta: Lajnah Pentasbihan Mushaf Al-Quran.
- Tsabit, Fairuzah. 2013. *Makanan Sehat dalam Al-Quran: Kajian Tafsir bi al-Ilm dengan Pendekatan Tematik*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Tutu, M. Desmon. 1986. *Hope and Suufering: Sermonds and Speeches*. Grand Rapids: Eerdmans.

- Walker, C.E. Clement. P.W. Hedberg. A.G. dan Wright. L. Clinic. 1981. *Procedures for Behavior Therapy*. New Jersey: Printice-Hall Inc.
- Wijayakusuma, Hembing. 1994. *Hikmah Shalat untuk Pengobatan*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Wratsongko, Madyo. 2010. *Shalat Jadi Obat*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.





BIOGRAFI PENULIS



Mohammad Takdir Ilahi lahir pada 17 September 1986 di Kabupaten Pamekasan Madura. Riwayat Pendidikan ditempuh di MI Raudhatul Jannah Gagah Kadur (1994–2000), SDN Sokalela Kadur Pamekasan (1994–2000), MTs. Al-Huda Sumber Nangka Duko Timur Larangan Pamekasan (2000–2003), MTs. 1 Annuqayah Sumenep Madura (2003), MAK. Annuqayah Sumenep Madura (2004–2007), Perbandingan Agama, Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2007–2011), Program Studi Agama dan Filsafat, Konsentrasi Studi Agama dan Resolusi Konflik, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2012–2014).

Beberapa artikelnya pernah dimuat di koran nasional dan lokal, seperti *Kompas*, *Jawa Pos*, *Kontan*, *Koran Tempo*, *Investor*, *Republika*, *Media Indonesia*, *Suara Pembaruan*, *Seputar*

Indonesia, Jurnas, Bisnis Indonesia, Kedaulatan Rakyat, Koran Jakarta, Suara Karya, Suara Merdeka, Pikiran Rakyat, Lampung Post, Bisnis Bali, Bali Post, Bernas Jogja, Koran Merapi, Minggu Pagi, Kabar Indonesia, Harian Jogja, Joglosemar, Solo Post, Bangka Post, Surya, Surabaya Post, Medan Bisnis, Galamedia Bandung, NU Onlie, Harian Analisa, Harian Umum Pelita, Radar Madura, dan Tabloid Info Sumenep.

Selama menjadi mahasiswa, Takdir telah banyak menulis buku, di antaranya (1) *Politisasi Agama dan Kekuasaan* (Antologi Bersama, Obsesi Press, Maret 2009); (2) *Belantara Filsafat dan Diaspora Menuju Tuhan* (Antologi Bersama, Teras, Mei 2009); (3) *Gelegar Sumpah Gajah Mada Proklamator Nusantara* (Garailmu, 2009); (4) *Arjuna: Simbol Kebenaran dan Kebaikan* (Garailmu, 2009); (5) *Manchester United: Sebuah Tim Penakluk Hati Dunia, Biografi Tim, Tragedi, dan Prestasi* (Garailmu, 2009); (6) *Islam dan Terorisme: Antologi Bersama* (Obsesi Press bekerja sama dengan Grafindo, 2010); (7) *Mewaspada Infiltrasi Ideologi Transnasional, Membendung Ancaman Politisasi Agama* (Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah, 2010); (8) *Asa Itu (Masih) Ada: Orang Muda dalam Antologi Esai Keberagaman* (ANBTI, 2010); (9) *Membumikan Kebebasan Beragama* (Antologi Esai, Paramadina, 2010); (10) *Discovery Strategy dan Mental Vocational Skill* (Diva Press, 2012); (11) *Nasionalisme dalam Bingkai Pluralitas Bangsa: Paradigma Pembangunan dan Kemandirian Bangsa* (Ar-Ruzz Media, 2012); (12) *Revitalisasi Pendidikan Berbasis Moral* (Ar-Ruzz Media, 2012); (13) *Quantum Parenting: Kiat Sukses Mendidik Anak Secara Efektif*

dan Cerdas (Kata Hati, 2013); (14) *Pendidikan Inklusif: Konsep dan Aplikasi* (Ar-Ruzz Media, 2014); (15) *Gagalnya Pendidikan Karakter: Evaluasi dan Solusi Pengendalian Karakter Emas Anak Didik* (Ar-Ruzz Media, 2014); Takdir dapat dihubungi melalui email: mohammad.takdir@yahoo.com.



REVOLUSI HIDUP SEHAT *ala* RASULULLAH



*Menyingkap Kebiasaan-Kebiasaan dan
Gaya Hidup Rasulullah yang Sehat*

Mens sana in corpore sano.

Ungkapan di atas tentu tak asing lagi di telinga kita. Ya, *di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat*, demikianlah maknanya. Sebagai Muslim, ungkapan ini tentu sangat selaras dengan apa yang Allah perintahkan dan Rasulullah Saw. contohkan. Sebab, mempunyai jasmani dan ruhani yang sehat tentu akan membantu kita dalam memaksimalkan ibadah kita kepada Allah. Selain itu, akan menunjang tugas utama manusia sebagai khalifah di muka bumi.

Lalu, bagaimanakah cara kita untuk menjaga kesehatan? Adakah korelasi antara ibadah yang kita lakukan dengan kesehatan? Bagaimana dengan cara Rasulullah Saw. dalam menjaga kesehatan? Buku di tangan Anda ini menjabarkannya dengan rinci. Pengetahuan-pengetahuan ini penting untuk kita ketahui untuk mengubah paradigma kita tentang hidup sehat. Dengan demikian, nantinya kita dapat menjadi hamba Allah dan umat Rasulullah Saw. yang kuat, baik jasmani maupun ruhani.