

dr. Ade Hashman

Dokter Spesialis Anestesiologi

Pengantar:

Prof. Dr. A. Husni Tantra, Ph.D, Sp.An

Guru Besar FK UNHAS dan Anestesiologis

Terbukti
Secara
Ilmiah & Medis

"Konklusi buku terangkum dalam nasihat pendek dan padat:
'Mau sehatkah Anda? Jika ya, maka teladanilah Rasulullah Muhammad Saw.
Beliau adalah Bapak Kesehatan Sedunia.'"

—**Prof. Dr. A. Husni Tantra, Ph.D, Sp.An**

Guru Besar FK UNHAS dan Anestesiologis

Rasulullah Saw. Tidak Pernah Sakit

**Meneladani Pola Hidup Sehat
Nabi Muhammad Saw.**



Isi Buku

Ungkapan Syukur	x
Ucapan Terima Kasih	xi
Kata Pengantar	xv
Muhammad; Teladan Abadi: Kesehatan: Sebuah Pendahuluan:	i
Bab I. Kesehatan, Nikmat Ilahi yang Tidak Ternilai Mahalnya	30
Potret Buram Kehidupan Modern	35
Perbandingan Ilustrasi kehidupan	41
Konsepsi Kesehatan	42
Kesehatan dalam Perspektif Islam	45
Berislam Berarti Berdamai dengan Kondisi Natural	50
Islam vs "Islam"	51
Sebelum Kita Jatuh Sakit	53
Tips-Tips Sehat	60
Bab II Kebersihan, Pintu Pertama Menghadap Tuhan	66
Manfaat Medis Wudu	71
Cuci Tanganlah Sebelumnya	73
Berkumur-Kumur	74
Istinsyaq Suatu Kebiasaan yang Langka	75



Membasuh Wajah	77
Membasuh Kedua Tangan dan Kaki	77
Istinjak	78
Wewangian Nabi	78
Sunnah Memakai Alas Kaki Saat Ke Jamban	80
Manfaat Medis Khitan	80
Lingkungan Merupakan Amanat Kita Bersama	82
Jilbab, Merawat Kesehatan & Kecantikan	86
Ketika Kosmetika Merusak Kosmos	88
Tips-Tips Sehat	90
Bab III Manajemen Diet dalam Syariat	92
Perilaku dan Kriteria Makanan Sehat Menurut Al-Qur'an dan Hadis ...	97
1. Halal dan Thayyib (Baik)	97
2. Selektif dan Berorientasi pada Kualitas Makanan	98
3. Dominasi & Komposisi Makanan Nabawi	99
Diet Vegetarian	101
4. Mengonsumsi Makanan yang Bervariasi	103
5. Mengonsumsi "Makanan Hidup" dan Fresh	106
6. Suplemen Makanan Tambahan yang Mengandung Bahan-Bahan Sehat	107
7. Konsumsi yang Moderat	107
8. Makanlah Buah sesuai Musimnya	111
9. Sehatnya Sarapan Pagi	111
10. Porsi Jumlah Air yang Baik Dikonsumsi	112
11. Adab Makan dalam Konteks Kesehatan	112
"You Are What You Eat"	115
Makanan-Makanan yang Dipuji oleh Al-Qur'an dan Hadis	118
1. Minyak Zaitun	118
2. Kurma	120
3. Susu	120
4. Daging burung	120
5. Madu	121
6. Habatessanda (Nigella Sativa)	122
7. ASI yang Tidak Tergantikan	123



Bahaya Medis Makanan-Makanan Haram	123
Bahaya Bangkai	124
Bahaya Darah	125
Bahaya Daging Babi	127
Efek Dari Minuman yang Memabukkan	129
Bab IV Puasa itu Menyehatkan	136
Efek Puasa Terhadap Organ Saluran Cerna	138
Fungsi Kerja Laribung	140
Alam pun Berpuasa	142
Efek Metabolik Puasa	143
Efek Biokimiawi Kurnia Saat Berbuka	145
Tips-Tips Sehat Seputar Tema Diet	147
Bab V Dimensi Gerak dalam Syariat	150
Filosofi Gerak dalam Islam	152
Kesehatan, Gerak dan Syariat	152
Shalat Sebagai Olah Rasa, Olah Rasio Sekaligus Olahraga	155
Tiga Fakultas yang Diasah dalam Shalat	158
Gerakan-Gerakan Shalat	158
Hikmah Medis Gerakan Shalat	159
Tentang Berdiri Lurus	160
Mengangkat Tangan saat Takbiratul Ihram	162
Tentang Posisi Rukuk	165
Tentang posisi Sujud	167
Tentang posisi Duduk	169
Tentang Posisi Transisi Antar-Gerakan	171
Tentang posisi Salam	172
Tentang Thumakninah	172
Respons Relaksasi Shalat	173



Shalat Menginstal Irama Tubuh dan Menyelarakannya Dengan Alam	174
Beberapa Penelitian Medis Terhadap Shalat	175
A. Keistimewaan Medis Shalat Subuh	175
B. Keistimewaan Shalat Tahajjud	177
Merode Penelitian	179
Efek Kesehatan Membaca Al-Qur'an	180
Haji Pembuktian Physical Fitness	187
Pengaruh Doa Bagi Kesehatan	190
Haji dan Keselarasan dengan Alam	191
Meniru Cara Berjalannya Nabi	193
Prestasi, Kerja dan Ibadah	195
Tips-Tips Sehat (Jenah Gerak)	197

Bab VI Tidur dan Istirahat 202

Lama Tidur yang Menyehatkan	204
Sunah Tidur Siang Sejenak	205
Waktu-Waktu Tidur yang Tercela	205
Posisi Tidur Sehat ala Rasulullah Saw.	206
Rahasia Malam sebagai Istirahat	208
Tips-Tips Sehat (Tidur)	209

Bab VII Di Dalam Jiwa yang Sehat Terdapat Raga yang Kuat 210

Tali Sambung Bios dan Psikis	216
Memuju Jiwa yang Tenang (An Nafs Muthmainnah)	217
Emosi-Emosi Negatif di Sekitar Kita	222
1. La Taghadab (Jangan Marah)	222
2. La Tahin (Jangan Lemah)	226
Cobalah Bercermin Pada Krisis Yang Menimpa Kehidupan	
Pribadi Nabi	227
3. La Tahzan (Jangan Bersedih)	230
Tips Iman Mengatasi Stres	231



Bab VIII Merdeka dari Segala Candu	234
Bab IX Jepang, Model <i>Life Style</i> Sosial yang Menychatkan	240
Jepang Negeri "Islami" Tanpa Muslim	243
Makanan Segar, Proporsional, dan Hidup Alami	243
Gaya Hidup Aktif	246
Tidak Ada Infeksi Tropik dan Budaya Hidup Bersih	248
Tips-Tips Sehat (Hikmah Dari Negeri Matahari Terbit)	252
Bab X Episode 60-an: Menuju Akhir yang Baik	254
Umur kepasrahan	257
Appendix 1: Akhlak Rasulullah Saw.	260
Appendix 2: Karikatur Penuh Cinta	263
Daftar Pustaka	266
Indeks	271



MUHAMMAD TELADAN ABADI KESEHATAN

Anekkah belajar pemeliharaan kesehatan diri dari Nabi? (bukan belajar kedokteran!) Menurut saya sama sekali tidak. Rasulullah Muhammad Saw. itu bagaikan mutiara yang berkilau dari sisi mana pun kita memandangnya. Kecemerlangan pribadinya adalah telaga abadi yang tidak pernah habis ditimba. Hidup tanpa keteladanan dan kehilangan contoh panutan adalah hidup yang secara kosmologis menjadi *ahistoris*. Beliau adalah inspirasi bagi setiap profesi dan atribut, tempat di mana seorang muslim seharusnya ber-kaca melihat diri. Oleh karena itu, sebagai dokter, tidak berlebihan jika saya berpendapat layak mencari sumber keteladanan yang relevan dengan pemeliharaan kesehatan dalam kehidupan beliau.

Saya mencoba berusaha intensif mengumpulkan literatur dan bukti ilmiah. Saya mencoba memadukan rujukan *nash-nash* Al-Qur'an, Hadis Nabi, *Sirrah Nabawiyah* dengan kesimpulan-kesimpulan ilmiah kedokteran mutakhir pada jurnal ilmiah, pendapat pakar ataupun sejumlah *text book* kedokteran yang bertujuan untuk mencoba menyingkap sekelumit kehidupan Nabi Muhammad Saw. yang memesona itu. Rasulullah Saw. ditakdirkan berusia 64 tahun, dan salah satu keistimewaan dari hidup beliau yang mungkin jarang dibahas adalah kondisi fisiknya yang prima. Dari literatur-literatur biografi kehidupannya disebutkan bahwa sepanjang hidupnya Nabi Saw. hanya sakit 2 kali saja! Menurut Haekal dalam *Sejarah Hidup Muhammad*, penyakit yang pernah dideritanya tidak lebih dari kehilangan nafsu makan yang pernah dialaminya dalam tahun keenam Hijrah, tatkala ada tersiar berita bohong bahwa ia telah disihir oleh orang-orang Yahudi, dan satu penyakit lagi yang pernah dideritanya sehingga karenanya ia berbekam, yaitu setelah termakan daging beracun pada tahun ketujuh Hijrah.

Ini fakta prestasi kebugaran fisik yang sangat memukau. Betapa tidak, Rasulullah Saw. hidup dengan beban pekerjaan yang besar, memikul amanat yang berat, yakni kelak membangun sebuah peradaban mahabesar. Ia mengisi lembaran hari-harinya dengan penuh perjuangan, kerja keras, lahir berpredi-



kat yatim, beranjak enam tahun menjadi piatu, sejak muda belia memulai karier sebagai pengembala ternak, pedagang, hingga mencapai *entrepreneur* sukses yang melakukan bisnis ke mancanegara (Syiria, Yaman, dan lain sebagainya). Meningkatkan dewasa dimensi tanggung jawab yang diembannya semakin bertambah kompleks; di usianya yang 40-an ia dilantik Tuhan menjadi Nabi bagi umatnya dan Rasul penutup bagi seluruh umat manusia hingga akhir zaman. Ia juga kepala pemerintahan di jazirah Arabia, komandan yang terjun langsung di banyak medan peperangan, dan suami bagi istri-istrinya, ayah dari anak-anaknya, pelindung kaum yang lemah dan tertindas. Muhammad bin Abdillah seolah sengaja dilahirkan untuk menyeka air mata umatnya.

Al-Qur'an mengilustrasikan kepribadian Nabi akhir zaman ini dengan bahasa yang sangat indah *"Sungguh telah datang kepada kalian seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi penyayang terhadap orang-orang beriman,"* (QS At-Taubah [9]: 128). Apa yang menjadi kebahagiaan Nabi ada pada kebahagiaan umatnya. Demikian pula kesusahannya ada pada kesusahan yang dialami umatnya, nasib umatnya menjadi muatan isi hatinya.

Ketika datang tawaran kepada Nabi yang mulia ini segala bentuk kesenangan duniawi berupa harta yang berlimpah, kekuasaan luas untuk menjadi seorang Nabi yang Raja (*mulkan-nabiyya*), tapi subhanallah! ia lebih memilih hidup menjadi seorang Nabi yang Rakyat Jelata (*'abdan-nabiyya*).⁴ Sehingga kehidupan kesehariannya amat bersahaja. Menurut Emha Ainun Nadjib, rumah Nabi luasnya tidak lebih dari 4,80 m x 4,62 m persegi, meski kelak di tangannya terletak kunci *masyriq* dan *maghrib* (kelak Persia dan Konstantinopel terbuka dalam lindungan Islam). Ia rela tidur beralaskan dipan tikar yang kasar, sehingga Umar bin Khattab r.a. menitikkan air mata ketika melihat kamar Nabi yang sangat bersahaja itu. Jenderal besar sahabat utama Nabi itu terbayang untuk membandingkan beludru dan permadani empuk yang dimiliki penguasa Romawi ketika itu.



(Wilayan kekuasaan
Islam di masa jayanya
dahulu, 750 M).



“

Islam pernah memegang supremasi peradaban dunia sejak 750-1350 Masehi. Penting dicatat di masa kejayaan peradaban Islam tidak pernah satu kali pun terjadi perang dunia yang menelan korban fantastis.

”

Hari-hari beliau adalah hari-hari yang dilalui dengan perut lapar. Aisyah mengatakan, tidak pernah seumur hidupnya Nabi Saw. kenyang selama dua hari berturut-turut, menu rata-rata yang biasa ia konsumsi adalah roti gandum yang keras, dalam rumahnya tidak pernah tersimpan makanan untuk hari esok, waktu tidurnya sangat sedikit. Salah satu doanya yang pasti sukar kita ikuti adalah “*Ya Rabbi, bidupkan aku dalam keadaan miskin dan bangkitkan kelak aku bersama orang-orang yang miskin*”. Ketika beliau wafat, harta kekayaan yang tertinggal di dalam rumahnya hanyalah uang sebanyak tujuh



kitkan kelak aku bersama orang-orang yang miskin". Ketika beliau wafat, harta kekayaan yang tertinggal di dalam rumahnya hanyalah uang sebanyak tujuh dinar saja, meski kelak beberapa tahun setelah beliau meninggal dunia, Islam diterima komunitas dunia, terentang dari perbatasan India hingga pasir putih tepi pantai Samudra Atlantik, tergelar dari pegunungan Kaukasus di utara sampai "randuk" Afrika di selatan, dari Maroko di sebelah barat hingga Merauke di sebelah timur. Membentuk sebuah imperium keimanan yang paling megah dan terluas yang pernah dikenal umat manusia! Imperium itu lebih luas dari kekaisaran Romawi di zaman keemasannya dan lebih besat dari Byzantium di masa jayanya.

Keseharian hidup beliau sangat jauh dari dari pakem budaya modern saat ini. Konteks sosiokultural hidup Nabi berlatar daerah kering gersang dengan tradisi jahiliah yang barbarian dan tribalisme. Muhammad lahir di tahun 570 M, di suatu tempat yang jauh dari pusat-pusat peradaban dunia yang berkultur tinggi dan jauh dari perputaran politik dunia. Jazirah Arabia saat itu adalah tempat yang paling terbelakang di dunia, jauh dari seni dan ilmu pengetahuan. Kota Mekah saat kelahiran Nabi hanya "dipandang sebelah mata" karena tidak ada yang dapat dibanggakan sebagai suatu kota, apatah lagi membicarakan sistem kesehatan saat itu? Dunia ilmu kedokteran ketika Nabi lahir didominasi takhayul, mitos, dan khurafat sebagaimana dimensi-dimensi kehidupan sosial lainnya seperti pada waktu itu.

Namun, alangkah aneh bila Rasulullah Muhammad Saw. hanya sakit dua kali saja seumur hidupnya? Kelak di zaman Nabi ada sahabat bernama Harits ibn Khaladah yang mendalami kedokteran Yunani, tetapi sepanjang tugasnya, Harits tampaknya menganggur karena Nabi Saw. memang tidak pernah sakit. Kita tidak pernah menemukan satu cerita sekali pun bahwa Harits pernah melakukan pengobatan kepada Nabi Saw.

Sekarang bandingkan dengan kita saat ini! Adakah di antara kita atau orang-orang yang kita kenal di sekitar kita yang seumur hidupnya hanya sakit dua kali saja? Saya yakin bahkan mereka yang bergelut di dunia kesehatan



dengan meningkat dan meratanya status kesehatan dunia. Yang terjadi malah penemuan-penemuan hebat dalam dunia kedokteran seolah berbanding lurus dengan kemunculan penyakit-penyakit aneh yang sulit ditaklukkan.

Lalu kira-kira apa yang menyebabkan beliau memiliki stamina fisik yang mengagumkan itu? Di mana letak rahasianya? Nanti, kita akan bersama-sama mencari dan menggali unsur-unsur dalam gaya hidup dan perintah-perintah ajaran beliau yang memberi kontribusi pada faktor pemeliharaan kesehatan.

Tentunya jawaban yang bisa kita dapati dari pertanyaan tersebut hanya akan kita temukan dalam dua warisan berharga beliau yang masih autentik hingga kini, yaitu Al-Qur'an dan sunah-sunahnya dalam hadis yang sahih. Karena keduanya itulah yang menggambarkan tentang kehidupan Nabi dalam "wujud" yang lain. Aisyah r.a. mengatakan bahwa akhlak Rasulullah adalah Al-Qur'an, (HR Muslim), sehingga dalam banyak kesempatan Nabi Saw. sering dijuluki sebagai "Al-Qur'an yang berjalan" (*the Living Quran*), Muhammad adalah wujud operasional Al-Qur'an. Al-Qur'an menjamin kredibilitas lisan Muhammad dengan pernyataannya "... dan tiadalah yang diucapkannya itu (Al-Qur'an) menurut kemauan hawa nafsunya. Ucapannya itu tiada lain hanyalah wahyu yang diwahyukan (kepadanya)," (QS An-Najm [53]:3-4).

Dokumentasi kehidupan beliau terekam baik dalam hadis-hadis yang sahih.⁵ Menarik untuk diperbandingkan, di dunia ini sepertinya tidak seorang pun manusia yang memiliki dokumentasi catatan kehidupan (yang dicatat oleh begitu banyak orang) yang begitu lengkap terperinci sepanjang hidupnya sebagaimana catatan riwayat kehidupan Nabi Muhammad Saw.⁶ Dan pasti tidak ada seorang manusia pun di muka bumi ini yang kisah hidupnya dipelajari, diteladani jutaan manusia, dikritisi atau "disalahpahami" karena rasa dengki atau ketidakpahaman (baca: kebodohan), sebagaimana biografi kehidupan Nabi Saw. Demikian pula kita dapat berapologi, bahwa tidak ada satu nama manusia pun di muka bumi ini yang *selalu disebut-sebut orang setiap detiknya, selain nama beliau*.⁷



Pribadi Rasulullah Muhammad Saw. tentang bagaimana ia menjalani kehidupan keseharian bagai buku terbuka yang terang benderang, lengkap, dan mendetail. Sirrah Nabawiyah merekam dengan baik kehidupan beliau sejak kelahiran, masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga detik-detik akhir hayatnya. Akses menemukan kisah sejarah kehidupan Nabi Saw. valid dan terpelihara baik karena Rasul umat Islam yang terakhir ini merupakan tokoh historis bukan sekadar tokoh legenda seperti nabi-nabi pra-Ibrahim (seperti: Nuh, Luth, Hud, dan lain sebagainya), yang keberadaannya secara antropologis sukar dilacak kecuali oleh keterangan kitab-kitab suci.

Muhammad Rasulullah adalah figur yang selalu aktual (*evergreen*), perilakunya memang sengaja dirakit Allah menjadi model bagi umat manusia sepanjang zaman. Tentu Tuhan tidak menurunkan model yang harus diikuti oleh umat manusia dengan sosok yang mustahil ditiru (*manusia setengah dewa, malaikat ataupun jin*), tapi segala perilaku kehidupan sehari-hari Nabi Muhammad Saw. adalah perilaku kehidupan manusia biasa yang memungkinkan untuk dicontoh. Untuk hal ini, Al-Qur'an merekam: "*Sesungguhnya aku (Muhammad) ini hanya manusia seperti kamu ..*" (QS Al-Kahfi [18]:110).

Bahkan kelebihan Muhammad sebagai Nabi, di antaranya karena kesediaan beliau memilih tetap menjadi manusia biasa, jauh dari aksesoris keajaiban seperti yang dimiliki para Nabi terdahulu sebagai mukjizat yang memukau dan mencengangkan. Ketika seorang pendeta Nasrani menyoal Nabi dengan gugatan "*Hai Muhammad, jika Musa mampu membelah laut merah dan Isa dapat menghidupkan orang mati maka apa buktinya kelebihanmu sebagai Nabi?*", Nabi hanya menjawab dengan sepotong ayat: "*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): 'Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka,'*" (QS Ali 'Imran



baring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka,” (QS Ali ‘Imran [3]:190-191). Demikian pula ketika terjadi peristiwa kematian putra beliau yang bertepatan dengan gerhana, lalu komunitas Makkah kasak-kusuk menghubungkan kematian tersebut dengan fenomena alam yang “aneh” itu, Nabi malah melakukan jawaban yang rasional bahwa tidak ada hubungan antar keduanya (beliau tidak melakukan upaya mistifikasi demi mencari pengikut). Dan akhirnya Al-Qur’an juga yang mengabadikan celoteh protes orang-orang kafir saat itu yang menggugat keberadaan seorang Nabi yang berpenampilan seperti manusia biasa ini: “... Dan mereka berkata: ‘mengapa Rasul ini memakan makanan dan berjalan di pasar-pasar?’” (QS Al-Furqan [25]:7).

Bahwa pemeliharaan kesehatan ala Rasulullah ini dapat dilakukan dengan fasilitas yang sederhana karena memang Nabi dilahirkan di sebuah zaman di negeri yang begitu sederhana perbendaharaan teknologinya. Dan istimewanya, kesehatan preventif tersebut terintegrasi dalam perintah-perintah syariat terutama di dalam rukun-rukun Islam.

Penting sekali lagi menjadi catatan, saya tidak bermaksud sama sekali melakukan *flash back* untuk mengajak pembaca memutar jarum jam sejarah secara “membabi buta”, untuk bergaya *old style* kembali ke zaman unta, bentuk prioritas *copy cat* yang kita tiru dari Nabi tentu lebih mengacu pada unsur-unsur substantif dalam kehidupan sehari-hari yang dijalani Rasulullah yang memiliki korelasi signifikan terhadap kesehatan. Tentu ada diskusi panjang nanti menyangkut beberapa aspek-aspek askriptif dalam kehidupan kesaharian Nabi (seperti *berserban*, *memakai jubah*, *menu makanan Timur Tengah*, dsb.), apakah hal-hal tersebut merupakan bagian budaya lokal atau juga memiliki muatan hikmah universal? Saya tidak mendiskusikan hal-hal tersebut secara mendalam meski sebagian orang (terutama didorong rasa cinta kepada Nabi) tetap percaya apa pun bentuk yang dilakukan oleh Nabi pasti memiliki kemu-



lian dan ketamanaan. Saya pribadi cenderung berpendapat, meski Nabi secara administratif berstatus warga Timur Tengah tapi esensi kepribadian yang dimilikinya tidak identik mutlak dengan muatan lokal. Ketika seluruh orang Arab dahulu berbicara dengan suara keras, bersikap kasar, dan suka mendongakkan kepala, maka Muhammad muda tampil dengan *personality* lembut, bertutur kata santun, dan sering menundukkan pandangan. Muhammad "serupa tapi tidak sama" dengan *setting* budaya zamannya, sehingga keunikan kepribadiannya mengundang penasaran "orang-orang negeri jauh" untuk mengenalnya. Sebutlah Salman Al-Farisy dari Persia atau Bilal bin Rabbah dari Ethiopia yang datang dari negeri yang jauh hanya untuk bertemu dengan orang yang bernama Muhammad.

Namun, satu hal yang disepakati, Rasulullah Saw. sebenarnya telah menegaskan apa-apa yang diperintalkannya untuk kita ikuti, suatu persoalan yang beliau diamankan bukan berarti beliau terlupa tapi beliau "membebaskan" kita untuk memilih dan berkreativitas. Rasulullah Saw. tidak meninggalkan satu kebaikan pun, kecuali telah beliau tunjukkan kepada umatnya. Begitu pula beliau tidak membiarkan satu kejelekan pun, kecuali telah ia peringatkan dan ia larang. Tidak ada "PR" yang ia tinggalkan bagi umatnya. Dalam konsep ibadah *mahallah*, semuanya telah final dan tuntas, tidak ada wilayah abu-abu dalam kaidah (*ushûl*) prinsip pokok agama ini. Para *fuqahâ* telah dengan sangat sistematis memilah hal-hal yang wajib, sunah, makruh, mubah ataupun haram. Rumusan umum kaidah fikih yang berlaku dapat dijadikan patokan bahwa "*dalam persoalan hablumunillah (hubungan dengan Allah) semuanya haram kecuali yang diperintahkan. Dan dalam persoalan hablumuminannas (sesama manusia) semuanya halal kecuali yang dilarang*".

Kita belajar soal *pemeliharaan kesehatan diri* kepada Rasulullah Saw., bukan belajar ilmu kedokteran dalam pengertian teknis pengobatan. Termasuk dalam masalah ini, yaitu anjuran Rasulullah Saw. kepada umatnya untuk menjaga kesehatan dan mencegah hal-hal yang bisa menimbulkan penyakit pada badan dan jiwa. Demikian pula larangan beliau dari setiap yang membahayakan dan menghindari *mudharat* sebelum terjadi. Inilah



yang dinamakan dengan *tibbun nabawi al-wiqâ'i* (tindakan Nabi yang bersifat preventif dalam konteks kesehatan), yang konsep-konsepnya banyak bertabur dalam Al-Qur'an dan As-Sunah.

Secara harfiah Rasulullah Saw. bukanlah seorang dokter, meski ada beberapa metode pengobatan yang dialamatkan sebagai "pengobatan cara Nabi". Seandainya Rasulullah Saw. masih hidup, lalu kita bertanya kepadanya tentang pengobatan penyakit-penyakit *degeneratif* masa kini, kanker atau kelainan-kelainan *autoimun* misalnya, atau kita juga bertanya tentang teknik-teknik pembedahan canggih seperti *laparaskopi operatif*, pembedahan laser, pisau gamma atau *anesthesia regional* dengan teknik *epidural*, *blok intersclanei*, dan lain sebagainya, "mungkin" beliau juga akan menjawab dengan kalimat yang sama: *Antum â'lamu bi umûri dunyâkum!* (Kamu lebih mengerti tentang urusan duniamu!). Secara lahiriah Al-Qur'an juga bukan himpunan kitab berisi *index farmakope* atau *kompendium* pengobatan medis, meski Al-Qur'an digunakan juga untuk menyembuhkan. Al-Qur'an adalah "*hudûl-linnas*", kitab pedoman hidup bagi seluruh manusia.

Di antara ayat-ayat Al-Qur'an ada yang berbunyi "*bahwa di dalam kitab tersebut terdapat obat*," (QS Al-Isra [17]:82), tanpa penjelasan rinci lebih lanjut yang menyebutkan obat seperti apa yang ditawarkan dan untuk hal apa obat tersebut. Jika suatu ketika seseorang mengatakan bahwa segala jenis penyakit bisa disembuhkan oleh Al-Qur'an atau memberikan saran-saran aneh dengan melakukan misifikasi ayat-ayat tanpa dalil yang sah dari Nabi, percayalah orang tersebut terlalu berlebihan-lebihan atau bisa saja tengah berdusta.

Jika menyaksikan petan orang-orang yang bekerja di dunia kesehatan, kita akan mendapatkan kesan bahwa para dokter kini lebih banyak tampil sebagai pengobat daripada penganjur hidup sehat. Bahkan jauh sejak di dunia pendidikan, para calon dokter lebih banyak dididik tentang konsep-konsep penyakit secara mendetail, dibentuk *mindset* berpikirnya menjadi seorang klinisi. Adapun tema kesehatan, bagaimana memeliharanya, tentang



pola nutrisi yang baik, bagaimana mencegah penyakit dan memperkuat sistem pertahanan tubuh dan lain sebagainya, kurang mendapat porsi yang berimbang.

Guru Besar FKUI, Prof. Dr. Daldiyono Hardjodisastro, Sp.PD, mengatakan justru ilmu menjaga kesehatan yang malah tidak ditemukan dalam pendidikan di fakultas kedokteran. Domain ilmu kedokteran masih mencurahkan perhatian besarnya kepada penyakit, tanpa mencoba mengelaborasi ke belakang untuk memahami secara mendalam fase seseorang sebelum menjadi pasien. Mayoritas dokter jarang memikirkan bahwa sikap seseorang terhadap hidup akan memengaruhi kualitas hidupnya. Dr. Fahmi Idris, ketua PB IDI mengatakan program kesehatan seharusnya lebih ditujukan pada perubahan perilaku (promotif dan preventif) karena hal tersebut berkontribusi 50% untuk menyehatkan masyarakat, sedangkan program pengobatan (kuratif) yang dilakukan rumah sakit atau Puskesmas hanya berkontribusi sekitar 10% untuk menyehatkan masyarakat.

Penelitian Dr. John Rowe, MD, President of Mount Sinai Hospital yang memimpin The MacArthur Foundation Research Network on Successful Aging di New York membuktikan bahwa faktor genetik hanya memengaruhi 1/3 dari status kesehatan fisik manusia, sedangkan 2/3 lainnya lebih dipengaruhi *lifestyle*, pekerjaan, apa yang kita makan, bagaimana me-manage stres, hubungan-hubungan sosial dan *sense* kekuatan personal. Semoga buku ini menjadi salah satu alternatif di antara kampanye-kampanye konsep preventif dan promotif, yang kini mulai disadari kepentingannya dalam dunia kesehatan.

Saya harus memberikan batasan yang proporsional bahwa saya juga tidak terobsesi menyusun buku ini menjadi sebuah kitab pengobatan yang menjabarkan hubungan penyakit-penyakit dengan terapi-terapinya dengan sangat mendetail atau menjadi tandingan konsep-konsep kedokteran yang memang cangguh. Jika di antara kita sakit, sebagaimana Rasulullah Saw. menganjurkan; *“Berobatlah, datanglah pada ahlinya, wahai hamba Allah. Karena sesungguhnya Allah tidak menurunkan satu penyakit, kecuali Allah*



menganjurkan; “*Berobatlah, datanglah pada ablinya, wahai hamba Allah. Karena sesungguhnya Allah tidak menurunkan satu penyakit, kecuali Allah turunkan (juga) obatnya, kecuali penyakit tua!*” (HR Ahmad). Obsesi buku ini bukanlah merumuskan resep bagaimana berumur panjang, karena dalam “bahasa takdir”, umur merupakan sesuatu yang telah “ditetapkan” kita tidak tahu hingga kapan batas usia kita. Dan banyak sinyalemen ilmiah mengatakan, seperti jam biologis kita memang sudah diatur secara genetik. Yang terpenting adalah kita tetap berusaha sekuat tenaga memelihara hidup ini sebaik-baiknya karena kehidupan ini merupakan kenikmatan, anugerah besar, dan ladang untuk mengumpulkan investasi-investasi kebaikan.

Kita boleh saja sakit, asal tidak sakit-sakitan. Lumrah bila sesekali penyakit datang menghampiri kita. Namun *point* yang terpenting adalah, kemampuan dari tubuh kita untuk sesegera mungkin melakukan *recovery* bila penyakit datang kepada kita. Kita memiliki suatu kelenjuran fisiologis bila proses-proses destruksi menghampiri kita. Dengan demikian, yang harus tetap kita upayakan bagaimana kita bisa menjalani kehidupan ini dengan “stamina fisik prima dan kondisi yang sehat” sepanjang hayat, sehingga kita bisa meningkatkan kualitas hidup ini seoptimal mungkin dan tentunya menjadi lebih efektif dalam berkarya dan memberikan manfaat untuk kehidupan⁸. Kita tidak mengharapkan kondisi yang menyusut secara fisik pada paruh usia yang akan kita jalani.

TENTANG BUKU INI

Agar pembahasan dalam buku ini mempunyai nilai praktis, maka muatan isinya saya bagi dua konsep: Bagian utama tentang “apa dan mengapa” (*What and Why?*) hikmah kesehatan di balik setiap perintah agama dan kehidupan Nabi; yang tidak terdakkan akan lebih bersifat teoretis karena terkait dengan konsep medis. Bagian selanjutnya berupa aplikasi, “bagaimana?” (*How to?*) menjalani hidup sehat tersebut dalam tips-tips sederhana. Sebetulnya bagian tips-



tips hidup sehat tersebut sudah familier dan umum diketahui seperti pemeliharaan kebersihan diri dan lingkungan, diet secara proporsional dengan status gizi yang berimbang, olahraga, bebas dari bahaya stres, dan lain sebagainya.

Spesifikasi atau keunikan yang mungkin membedakan terhadap tips-tips hidup sehat yang telah populer adalah kiat hidup sehat pada buku ini terintegrasi dalam perintah dan larangan dalam syariat yang menjadi bagian dari rukun-rukun Islam. Saya hanya menegaskan “artikulasi dari perspektif medis” dari sejumlah perintah-perintah agama tersebut. Buku ini lebih berfokus pada ajakan mengubah tingkah laku daripada menginformasikan rentang pengobatan terhadap sejumlah penyakit. Sebuah penelitian di Auckland, Selandia Baru, menyimpulkan, bahwa lebih dari sekadar saran lisan, seseorang baru mau mengubah kebiasaannya untuk berolahraga misalnya setelah diberikan saran tertulis atau diresepkan dari dokternya. Dalam buku ini saya tengah mencoba “*meresepkan*” sebuah anjuran untuk menjalankan kembali apa-apa yang telah disampaikan oleh Nabi Muhammad Saw. secara lebih bersungguh-sungguh, dalam konteks mempertahankan kesehatan.

Penelitian tentang hubungan agama (keimanan) dengan kesehatan di antaranya dilakukan oleh David B Larson dan timnya dari The American National Health Research Center (Pusat Penelitian Kesehatan Nasional Amerika). Dikatakan bahwa perbandingan antara orang Amerika Serikat yang taat dan yang tidak taat beragama telah menunjukkan hasil yang mengejutkan. Orang yang taat beragama menderita penyakit jantung 60% lebih sedikit, tingkat bunuh diri 100% lebih rendah, menderita tekanan darah tinggi dengan tingkat yang jauh lebih rendah 80%, penurunan kecemasan 73%, penurunan depresi 71%, dan penurunan pemakaian obat 100% dibanding orang yang menjalani hidup sepenuhnya sekuler. Dalam *International Journal of Psychiatry in Medicine*, dilaporkan bahwa orang yang mengaku dirinya tidak berkeyakinan agama menjadi lebih sering sakit dan mempunyai masa hidup lebih pendek. Menurut hasil penelitian tersebut, mereka yang tidak beragama berpeluang dua kali lebih besar menderita penyakit usus-



akibat penyakit pernapasan 66% lebih tinggi daripada mereka yang beragama. Secara pengamatan empirik kasat mata, kita bisa menyaksikan bahwa sukar sekali menemukan dimensi (kepikunan) pada komunitas ulama atau kiai sepuh yang berusia lanjut.

Secara logis kita dapat mengasumsikan mengapa orang-orang yang beriman kepada Allah, yang berdoa dan berharap kepada-Nya lebih sehat secara ruhani dan jasmani, adalah karena orang-orang beriman tersebut berperilaku sesuai dengan tujuan penciptaan mereka. Filsafat dan sistem hidup yang tidak selaras dengan penciptaan manusia selalu mengarah pada penderitaan dan ketidakbahagiaan. Ibarat kendaraan motor tentunya akan lebih awet bila mesinnya dipakai berdasarkan acuan dan tata cara dari pabrik pembuatannya. Dan bagaimanapun, orang yang beragama memiliki sesuatu pegangan dan pengharapan terhadap kehidupan yang sering dilanda ketidakmenentuan ini.

Sebelumnya izinkan saya menyampaikan tiga alasan yang melatarbelakangi penyusunan buku ini. Pertama, tentunya karena kebetulan saya seorang dokter yang punya tanggung jawab ke-*khalifah*-an untuk “menyehatkan”, yang konon, tugas pokok para dokter seharusnya mengajarkan orang agar tidak mudah jatuh sakit. Perkataan “*dokter*” diambil dari bahasa latin yang berarti “*pengajar*”. Mengajarkan pencegahan dan bagaimana hidup sehat seharusnya menjadi hal yang utama, sedangkan mengobati orang sakit sebetulnya menjadi hal yang sekunder bagi seorang dokter. Selanjutnya alasan subjektif, karena saya pengikut Rasulullah Muhammad Saw. yang yakin sepenuh hati bahwa beliau adalah sosok yang paling layak diteladani dalam semua aspek ‘pokok’ kehidupan, termasuk di dalamnya soal pemeliharaan kesehatan. Banyak kiat dan cara yang kini ditawarkan berbagai pihak untuk mencapai kesehatan fisik dan kebugaran yang prima bagai ajakan para calo mencari penumpang di terminal; mulai dengan pengelolaan nutrisi tertentu, suplementasi multivitamin dan aneka mineral, olah fisik dan jiwa rutin seperti yoga, bermeditasi, hidup natural, dan lain sebagainya. Tentu, silakan saja memilih! Sebagian di antara tawaran-tawaran tersebut saya rasa *possible* dan



bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Namun, tidak sedikit pula model-model tawaran untuk kebugaran fisik itu membingungkan kita karena bertentangan: konsep satu dengan lainnya dan “mungkin” sebagian lain berasal dari oknum calo yang menyesatkan. Di tengah pelbagai tawaran itu, saya berpendapat di antara pintu menuju kebugaran fisik dan pencapaian optimal kesehatan diri bisa dipetik dengan meneladani Muhammad ibn Abdilllah.

Nabi Muhammad Saw. bergelar *Al-Amin* yakni “yang bisa dipercaya” karena lisan dan seluruh dimensi perbuatannya punya kredibilitas yang terjamin kebenarannya. Berangkat dari *statement* klaim normatif ajaran Islam yang saya yakini sebagai ajaran yang sempurna dan lengkap untuk meraih kesejahteraan di dunia dan di akhirat, sebuah hadis Rasulullah Saw. mengagaskan superioritas hal tersebut: “*Islam itu tinggi dan tidak ada yang lebih tinggi lagi daripadanya*”, bahwa sesungguhnya pesan syariat Islam pada hakikatnya bukan untuk kemaslahatan orang-orang beragama Islam saja,

“ Rahmat Islam itu
diperuntukkan untuk umat
manusia, meski manusia
menolaknyanya. ”



tapi sebagaimana misi yang diemban Rasulullah Saw., yaitu untuk menyampaikan kepada seluruh umat manusia (*kaffatan linnâs*) sebagai agen penobar rahmat bagi sekalian alam (*Rahmatan lil âlâmin*).

Alasan Ketiga tentunya seperti yang saya uraikan panjang lebar di atas, berangkat dari sebuah hipotesis: *"Meneladani kehidupan Nabi berarti menjemput kembali status kesehatan yang paripurna"*. Saya seumur hidup belum pernah bertemu orang atau mendengar kisah hidup yang tepercaya tentang orang yang hanya sakit dua kali saja, kecuali Rasulullah Saw.! Kurang lebihnya, buku ini mencoba merumuskan bagaimana hidup sehat ala Rasulullah Saw. atau lebih umum lagi bagaimana pemeliharaan kesehatan dalam Islam itu, yang sejalan dengan konsep kesehatan mutakhir. Mengetahui setiap hikmah yang ada dalam bangunan syariat agama setidaknya akan mempermudah: *ghirah* atau spirit beragama.



Menurut Prof. Scyyed Hossein Nasr, fondasi ilmu kedokteran Islam ialah: *At-Thibb An-Nabawi* (Kedokteran Profetik) yang digali dari ucapan, kebiasaan atau perilaku Nabi Muhammad Saw. yang berkaitan dengan kesehatan, kebersihan, pemeliharaan badan, hubungan antara batin dan tubuh. Upaya-upaya konseptualisasi pengobatan cara Nabi sebetulnya juga telah banyak dibukukan: para ulama klasik; di antara risalah yang terlengkap tentang itu adalah karya Ibn Qayyim al-Jauziyah dengan judul *Healing with Medicine of the Prophet* dan buku lain yang senada berjudul *As-Suyuti's Medicine of The Prophet* (Pengobatan cara Nabi Saw.) karya Jalaluddin



Abdurrahman As-Suyuthiy. Namun hemat saya, kedua kitab tersebut lebih banyak membahas persoalan kesehatan dalam terminologi kuratif (pengobatan); terutama kupasan yang detail tentang Fitoterapi dalam tradisi masyarakat Islam, sementara aspek pemeliharaan kesehatan dalam dimensi preventif kurang begitu luas digali dalam banyak buku-buku bertema seperti itu. Selanjutnya hemat kami (*dengan segala hormat dan takzim kepada mereka*), interpretasi-interpretasi para ulama klasik tersebut dalam konteks menafsirkan konsep-konsep medis perlu direaktualisasi kembali sesuai perkembangan ilmu kedokteran mutakhir.

Kajian ber-*basic* kedokteran Galenik³ (kedokteran warisan Yunani) berdasar paradigma humoral (cairan tubuh), dengan mengklasifikasikan penyakit akibat ketidakseimbangan 4 cairan (dahak, lendir, empedu hitam, dan empedu kuning) yang mewarnai isi buku-buku tersebut, kini kehilangan relevansi ilmiah dan sulit sekali disinkronkan dengan konsep kedokteran Barat modern yang memiliki pendekatan struktural berbasis ilmu-ilmu anatomi, fisiologi, dan biokimia yang jelas. Bahkan kritikan yang cukup tajam tentang konsep pengobatan Nabi (sebagaimana risalah dari Ibn Qayyim) datang dari pemikir muslim terkemuka Ibn Khaldun (Bapak Sosiologi Islam) yang menggolongkan metode yang disebut “pengobatan Nabi” (*Thibb An-Nabi*) tersebut sama sekali “*bukan diadaptasi dari wahyu Allah*” tapi lebih merupakan tradisi yang lazim dilakukan orang-orang Arab pra-Islam, yang diadopsi. Beberapa praktik medis yang kini dijalani, seperti berbekam (*cupping*), sering diidentikkan sebagai kedokteran Nabi, tapi sesungguhnya metode bekam tersebut juga bukan murni berasal dari Nabi, tetapi jauh telah dipraktikkan tabib-tabib Cina Kuno sebelumnya. Sementara sebagaimana sudah lazim kita ketahui, ilmu-ilmu yang kini berkembang amat luar biasa di dunia Barat sesungguhnya merupakan estafet dari tradisi keilmuan Islam. Oleh para filosof Yunani, ilmu berkembang sebagai suatu logika atau penalaran deduksi dan kelak di tangan kaum Musliminlah ilmu menjadi sebuah eksperimentasi ilmiah⁴ dan bersifat kosmopolitan (menyerap keragaman unsur-unsur budaya dunia). Islam menjadi jembatan dan penyelamat



Selain pembahasan Islam dan kesehatan seperti yang pernah ditulis para ulama tersebut, sebetulnya demikian banyak fakta di zaman modern yang bisa menghubungkan antara cara hidup yang dijalani pada masyarakat muslim yang berazaskan syariat Islam dengan status kesehatan di kawasan mereka tinggal. Teman saya Dr. Yodi Mahendradhata, MSc., peneliti *infectious disease*, mengatakan kepada saya bahwa secara pemetaan distribusi geografis dari HIV/AIDS di dunia, terlihat mencolok sekali antara negara-negara religius (khususnya Islam) dengan negara-negara sekuler (data sekilas akan saya paparkan pada Bab 8), bahkan jika diperluas lagi pemetaan terhadap kasus alkoholisme, obesitas, dan kesehatan jiwa di negara-negara Muslim relatif lebih terkendali dibandingkan negara-negara sekuler (semoga saja ada yang serius mendata hal ini!).

SEBUAH TESTIMONI

“*Ibda’ binnafsik*”, mulailah dari dirimu, demikian kata Rasulullah Saw. Maka sebelum mengakhiri pendahuluan buku ini, agar lebih lengkap, izinkan saya sedikit memberikan testimoni sejujurnya. Ketika menuliskan buku ini, saya berada dalam kondisi yang tidak sepenuhnya bugar. Saya akui bahwa dalam dunia medis juga banyak terdapat inkonsistensi, kesenjangan antara pengetahuan normatif dengan perilaku keseharian tentang hidup sehat. Dengan berat hati rasanya menyebutkan sisi gelap dari dualisme sikap kehidupan dokter itu. Dokter merupakan kelompok profesi yang sibuk, dan sangat rentan terhadap penyakit karena sehari-hari ia bergaul di lingkungan yang *infectious*, polutan (radiasi sinar-x atau gas-gas anestetis). Dan banyak dokter justru menjalani kehidupan dengan tidak sehat, hidup penuh stres, makan tidak terkontrol, merokok, dan kurang olahraga.

Saya pernah “terjebak” mengalami episode demikian. Hingga suatu ketika memeriksa laboratorium menyentakkan kesadaran saya, karena hasilnya mengarah pada kecenderungan dislipidemia. *Dislipidemia* adalah abnormalitas kadar lemak dalam plasma darah di mana kadar kolesterol dan trigi-



serid meningkat sementara HDL (*High Density Lipoprotein*) sebagai bagian kolesterol baik dalam darah menurun. Gangguan yang mengarah pada risiko *syndrome metabolik* demikian secara implisit memberikan kabar ada sesuatu yang salah dalam gaya hidup saya. Kondisi medis seperti itu jika berlarut-larut dan dibiarkan, mungkin akan mengakibatkan sejumlah penyakit serius pada jantung dan pembuluh darah. Berat badan saya cenderung mengarah ke grafik *slightly obesity*. Semua “teriakan tubuh” yang tersaji dalam data laboratorium merupakan suatu panggilan kepada diri saya agar melakukan perubahan dalam hidup! Hingga kemudian ketika itu muncul gagasan menuliskan buku bertema preventif kesehatan seperti ini, sungguh amat ironi! Sepenuhnya saya sadari bahwa, mengatakan sesuatu yang diri sendiri tidak menjalani apa yang dikatakan adalah tindakan tidak terpuji. Dan tentu bahasa yang akan saya tuangkan akan kehilangan “tenaga”, karena bukan keluar dari hati dan kebiasaan hidup sendiri.

Oleh karena itu, rumusan-rumusan yang saya coba gali dari biografi kehidupan Rasulullah Saw. ini, baik dari Al-Qur'an dan As-Sunah, khususnya yang memiliki relevansi manfaat kesehatan akan juga coba saya terapkan sekuat tenaga dalam keseharian hidup saya. Saya harus berupaya konsisten menjalani konsep buku yang saya susun ini bahwa “*meneladani beberapa aspek kehidupan Nabi berarti sama dengan menjalani hidup ini dengan menjemput kembali status kesehatan yang sempurna*” inilah hipotesis dasar pembuatan buku ini.

Saya percaya perubahan-perubahan yang kita jalani dalam memperbaiki gaya hidup dan pendekatan-pendekatan alami sejalan dengan keyakinan-keyakinan yang kita percayai secara perlahan-lahan, terus-menerus, konsisten, dan makin membesar akan menyumbangkan perbaikan kesehatan pada hari-hari berikutnya. Dalam karier hidup saya sebagai dokter, saya terobsesi untuk dapat mengampanyekan motto ini: “*Beribadallah yang baik dan benar, karena di antara manfaat yang akan kita petik adalah kondisi kesehatan jasmani dan ruhani kita yang terpelihara bugar*”. Saya yakin setiap muslim



dapat mengampunyeikan motto ini: “Beribadallah yang baik dan benar, karena di antara manfaat yang akan kita petik adalah kondisi kesehatan jasmani dan rubani kita yang terpelihara bugar”. Saya yakin setiap muslim yang menginginkan kebaikan pasti memiliki kemauan yang kuat untuk berproses lebih baik dalam meneladani sunah-sunah Rasul-Nya.

Pada akhir pembuatan buku ini, saya akan melakukan pengukuran kembali terhadap kadar kinita darah saya untuk menilai kembali status kesehatan saya tentunya setelah saya menjalani sunah-sunah Nabi yang mampu saya jalani, sebagaimana yang saya tulis dalam buku ini selama empat tahun. Apakah setelah saya mencoba menerapkan aspek praktis dari sunah-sunah beliau, keadaan fisik saya relatif kembali bertambah sehat? Dan dalam rentang waktu itu saya memilih tidak meminumi obat-obat penurun kadar lipid darah. Mungkin dengan melakukan ini, secara observasi “kecil-kecilan”, saya berharap bisa mempertemukan keyakinan yang subjektif dengan fakta ilmiah yang objektif. Meski harus diakui dengan jujur interpretasi-interpretasi ilmiah pada beberapa tema bersifat spekulatif dan mungkin kontroversial (biasanya tema-tema skeptis seperti itu saya tutup dengan kata “*wallāhu‘alam*” di buku ini), karena jika dipandang dari perspektif metodologi penelitian memang tidak ada artinya.

Metodologi penelitian merumuskan variabel-variabel yang rinci dan spesifik, menyingkirkan sekian faktor pembias dan didukung dengan jumlah sampel yang besar untuk sampai pada kesimpulan berdasarkan *evidence base* yang sah. Ini jelas lebih merupakan refleksi keimanan atau testimoni berdasarkan pengetahuan, dan bukan pembuktian saintifik murni, tetapi beberapa tema yang disajikan dalam buku ini juga didapat dari jurnal-jurnal kesehatan ilmiah atau kompilasi pendapat para pakar kesehatan atau beberapa hasil tulisan kalangan medis yang memang *concern* terhadap tema Islam dan kesehatan. Harapan saya, buku-buku seperti ini bisa memancing stimuli untuk menggali hikmah-hikmah kesehatan secara disiplin ilmiah objektif dalam rangkaian ibadah yang lebih spesifik, karena memang berupa ber-



Ada suatu persoalan ketika memadukan dua kenyataan seperti ini, keyakinan terhadap teks-teks kitab suci betapapun subjektif sifatnya, tapi dalam bahasa iman, ia berasal dari wahyu yang dipercaya mutlak kebenarannya, sementara fakta ilmiah betapapun rasional dan objektif tetaplah menjadi kesepakatan bahwa kandungan kebenaran ilmiah itu relatif dan mungkin suatu ketika konsensus ilmiah tersebut dapat diralat kembali. Sangat banyak fakta dalam sejarah sains di mana suatu teori atau kesimpulan ilmiah yang dulu diagung-agungkan bahkan dijadikan sebagai protokol standar tetapi seiring perjalanan waktu dan pengungkapan fakta yang lebih jeli, teori dan hasil ilmiah tersebut kemudian disangkal bahkan mungkin “ditertawakan”. Saya tidak ingin terjebak “over *bucailisme*”, menisbikan “absolusitas” kebenaran Islam¹¹. Memaparkan Islam dengan pembuktian ilmiah, bukanlah menjadikan nilai-nilai Islam hanya sebagai pengekor (*justifikasi*) dari bukti kebenaran ilmiah, tapi fakta ilmiah diposisikan sebagai penjelas lebih lanjut akan hikmah yang tersembunyi dalam kandungan nilai-nilai agama. Jika ada keterangan dari Nabi yang terkesan *un-common, tidak ilmiah, aneh*; bagi saya pribadi itu hanya soal waktu saja untuk menjelaskannya.

Bila saja ada pertentangan antara fakta ilmiah dengan keterangan agama, tentunya yang harus dicurigai adalah keterangan ilmiahnya atau “pemahaman” tentang agama tersebut (bukan teks normatifnya). Namun secara umum dapat dikatakan, sains yang benar akan sejalan dengan keimanan yang benar. Hemat saya, seorang seperti Bucaille tidak serta merta salah (asal tidak bucaillisme). Maurice Bucaille, dokter bedah dari Prancis, merupakan di antara sosok “yang berjasa” membuka mata kalangan ilmiah Islam untuk menyingkap isyarat-isyarat ilmiah yang banyak tersebar dalam kandungan Al-Qur’an. Agama dan ilmu pengetahuan bukan tumbuh dari dua pohon yang berbeda, keimanan dan pengetahuan empirik sama-sama memancarkan cahaya kebenaran, Al-Qur’an merupakan “wahyu pernyataan” sedang alam adalah “wahyu kenyataan”. Meminjam istilah Buya Hamka (*allahuyarham*) “Dengan firman Ilahi kebenaran akan datang menghinggapinya kita, dan dengan



ilmu pengetahuan, kita yang mencoba mendaki menemukan kebenaran". Agama dan ilmu pengetahuan adalah dua sisi dari satu keping mata uang yang semuanya bermuara pada Allah Yang Mahabener, Yang Menurunkan firman dan ilmu pengetahuan.

Saya berbuat semua ini agar saya punya kemantapan hati, bagi Nabi Ibrahim a.s. yang pernah bertanya kepada Allah, "*Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata: 'Ya Tuhanku, perlihatkanlah padaku bagaimana Engkau menghidupkan orang mati'. Allah berfirman: 'Belum yakinkah kamu?'. Ibrahim menjawab: 'Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku). Allah berfirman: 'Kalau demikian) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah semuanya olehmu. (Allah berfirman): 'Lalu letakkan di atas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera'. Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana,"* (QS Al-Baqarah [2]: 260). Sehingga sebagai seorang muslim yang kebetulan menjadi dokter, dengan tanpa ragu-ragu saya akan menganjurkan konklusi dari isi buku ini dalam sebuah nasihat pendek: "*Mau sehatkah Anda? Jika ya... maka teladanilah Rasulullah Muhammad Saw! Manusia terbaik yang pernah ada di dunia ini!*" Ini bukan sekadar wacana dan ini juga bukan apologia, tapi Insya Allah ini merupakan sebuah janji! Sebagaimana Sang Pencipta telah menegaskan janji-Nya:

"Sungguh! Telah ada dalam diri Rasulullah itu, contoh teladan yang baik bagimu ..., " (QS Al-Ahzab [33]: 21).

Jika ada yang salah dalam kandungan buku ini - maka pasti itu bukan dari Nabi yang mulia, tapi mutlak disebabkan keterbatasan dan kebodohan saya sendiri - kepada Allah Swt. saya meminta ampun atas kelancangan ini. Khususnya kepada para ulama, saya mohon tegur sapaanya terhadap interpretasi-interpretasi yang mungkin keliru tentang Al-Islam ini, dan kepada



sejawat dokter, saya akan berterima kasih sekali bila ada koreksi atas komentar-komentar medis dan kritik konstruktif terhadap buku ini.

"Wallahu a'lam bish shawab"

Makassar, 2004-2008

Ade Hashman



PERNAHKAH Anda membesuk seseorang di ruang perawatan Intensive Care Unit (ICU) di sebuah rumah sakit? Di sana Anda mungkin pernah menyaksikan sejumlah pasien tergeletak dengan sekujur tubuhnya telah disambungi selang. Infus di pembuluh darahnya, makanan dan sejumlah zat gizi diberikan lewat selang lambung (*naso gastric tube*) atau “makanan bentuk infus cair” lewat CVC (*Central Venous Catheter*) yang masuk ke pembuluh vena besar di sekitar lehernya, jalan napasnya dipasang dengan selang yang dihubungkan masuk ke dalam rongga jalan napas lewat trachea (*endotracheal tube*). Kehidupan dasarnya mutlak ditunjang oleh obat dan mesin. Ada mesin ventilator membantu pernapasan, ada *pace maker* untuk membantu jantung ditambah *support* dengan obat-obatan *inotrop* atau *vasoaktif*.



Semua fungsi-fungsi vital diawasi dengan ketat, frekuensi denyut jantung, tekanan darah, irama listrik jantung (EKG), *saturasi oksigen*, *end tidal CO2* dan suhu dipantau lewat monitor secara intensif, pengeluaran *urine* dicatat seriap jamnya. Mungkin ada di antara pasien-pasien di ICU tersebut yang harus dicuci darahnya dengan mesin *hemodialisa* karena kegagalan ginjal untuk membuang sampah sisa hasil metabolisme. Atau mungkin ada juga yang telah “tidur” berbulan-bulan lamanya karena koma dan kemudian berlanjut mengalami *brain death* (mati batang otak) yang kehidupan vegetatifnya tetap dapat di-*support* dengan alat-alat dan obat-obat medis, meski “penderita” pada hakikatnya telah putus kehidupan sosialnya (mati?).





Dalam ilustrasi demikian, biaya operasional untuk melangsungkan kehidupan di tingkat dasar yang sejatinya gratis menjadi meningkat beratus-ribu bahkan mungkin berjuta kali lipat. Sepertinya tidak ada yang lebih menakutkan bila di antara kita atau kerabat kita berada dalam kondisi seperti itu. Saya merasa “beruntung” berada dalam dunia kedokteran karena berkesempatan melihat banyak peristiwa yang terjadi dalam fisik biologis tubuh manusia; sejak mengintip keindahan arsitektur sel-sel tubuh manusia di bawah lensa mikroskop hingga menyaksikan suatu episode terminal penyakit yang sangat mencekam di *Intensive Care Unit* atau melihat langsung pembedahan secara *live* organ-organ dalam manusia di dalam kamar operasi. Guru medis kami selalu mengingatkan, “*Jika kamu melihat orang-orang yang telah berada di ujung terminal penyakitnya, maka pertama sekali yang harus kamu ucapkan dalam hatimu: ‘Terima kasih Tuhan, hingga kini Engkau masih memberiku kesehatan yang luar biasa nilainya!’*”.

Kunjungan ke rumah sakit akan menyadarkan kita akan nikmat-nikmat sehari-hari yang sebelumnya mungkin dipandang sebelah mata. Saksikanlah betapa menderitanya orang yang tidak bisa buang air, tidak bisa menelan, tidak bisa tidur, tidak bisa bernapas lega, tidak bisa melihat atau didera rasa gatal ataupun nyeri yang menyiksa sekujur tubuhnya. Untuk sekadar merasakan bagaimana menderitanya ketika sakit datang, cukuplah menderita sariawan (*stomatitis aphthosa*) di sudut bibir atau infeksi kecil di celah kuku ibu jari kaki (*paronikia*), sudah pasti membuat seseorang menjalani hidup dengan tidak nyaman.

Selalu merupakan variabel penting untuk bisa menikmati hidup. Semua kelezatan duniawi terasa hampa begitu kesehatan sirna. Kelezatan makanan menjadi hambar, kesenangan minuman hilang, tidur tidak akan nyenyak, perasaan pun ikut gelisah ketika kita sakit. *Hierophilus*, dokter yang hidup di era 323 SM mengatakan, “*Ketika tidak ada kesehatan, kearifan dengan sendirinya tidak tercapai, seni tidak akan muncul, kekuatan akan sirna,*



kekayaan menjadi tidak berguna dan kecerdasan tidak akan bisa dipraktikkan". Sayangnya bagi sebagian orang, kesehatan masih sering dipandang "sebelah mata". Atau pengertian umum tentang kesehatan hanya berfokus pada pengobatan. Kampanye-kampanye pilkada menjanjikan tawaran "kesehatan gratis", juga dimaksudkan untuk *termi* pengobatan bukan kesehatan dalam spirit pemeliharaan dan pencegahan.

Karena sudah menjadi situasi sehari-hari kesehatan tidak terlihat nilainya, bagai matahari yang senantiasa berpijar setiap hari, seolah-olah sudah menjadi lumrah sehingga tidak bermakna kehadirannya. Sebuah pepatah Arab mengatakan, "*Kesehatan adalah mahkota di atas kepala orang yang sehat, tidak ada yang mampu melihatnya kecuali orang yang sakit*". Pepatah ini bermaksud bahwa orang baru akan menyadari betapa berharganya kesehatan justru ketika ia jatuh sakit. Ironisnya, dibanding dengan kecenderungan mengoleksi benda-benda, sepertinya banyak orang cenderung "kikir" untuk mengalokasikan anggaran hidupnya untuk pemeliharaan kesehatan. Betapa banyak orang yang rajin merawat kendaraannya; di-service secara berkala bahkan mengerti betul apa-apa yang menjadi kebutuhan kendaraannya tersebut, namun begitu banyak orang mengabaikan kebutuhan dasarnya sendiri.

Bila ingin mengevaluasi sejauh mana kepedulian kita terhadap kesehatan diri sendiri, coba jawab beberapa pertanyaan data-data mendasar untuk pemeliharaan kesehatan berikut ini: Tahukah kita berapa cc kebutuhan air yang diperlukan untuk minum per harinya? Berapa kalori yang harus kita konsumsi? Berapa berat badan ideal yang harus dipertahankan? Berapa lama orang harus tidur setiap harinya? Apa golongan darah kita? dan lain sebagainya. Oleh karena itu tepat sekali sinyalmen Rasulullah Saw. bahwa "*Dua kenikmatan yang sering dilalaikan manusia yaitu kesehatan dan waktu luang*," (HR Bukhari).



POTRET BURAM KEHIDUPAN MODERN

Izinkan saya sejenak mengkritisi sisi buruk gaya hidup modern yang berdampak pada status kesehatan. Fokus kehidupan orang modern yang menghanyutkannya pada hal-hal tidak prinsipil, seperti lebih seringnya berorientasi pada dunia luar ketimbang memikirkan kebutuhan diri sendiri. Sejak bangun hingga tidur kembali, orang modern disibukkan oleh dunia eksternalnya. *Filsafat Eksistensialisme* dan azas hidup materialisme dengan tujuan mencari kesuksesan duniawi, popularitas, menumpuk harta atau mengejar karier kadang mengabaikan tuntutan kebutuhan-kebutuhan diri sendiri. Meskipun, manusia modern hidup di tengah konsep-konsep canggih tentang pemeliharaan kesehatan, tersedianya layanan medis yang berkualitas dan akses untuk mendapat kebutuhan gizi lebih dari cukup, namun ironisnya, fakta yang terjadi dapat saja sebaliknya.

Memprihatinkan bila melihat manusia modern berjatuhan saat memasuki usia 40-an. Kebangkrutan status kesehatan tersebut sesungguhnya bukanlah sebuah vonis jatuh tempo karena memang sudah waktunya untuk aus dan berkarat, tapi yang terjadi adalah garansi suku cadang tubuhnya dicabut pemilik-Nya, dikarenakan salah dalam pengelolaannya. Secara perlahan tanpa disadari dengan gaya hidup yang destruktif tersebut, seseorang sebenarnya telah meng-*invest* sendiri penyakitnya sejak usia muda. Efek akumulatif dari pola-pola kebiasaan yang tidak sehat tersebut mulai bermunculan ketika memasuki usia 40-an.

Pola kehidupan yang artifisial, terpisah dan berselingkuh terhadap kodrat natural, larut dalam kesenangan adiktif potensial mengundang penyakit-penyakit yang menakutkan di usia senja. Warna kehidupan di kota-kota besar yang kompetitif dalam dunia kerja, sibuk dikejar-kejar *deadline*, waktu luang menjadi barang langka, dan ketika tersedia waktu yang dilakukan oleh banyak rumah tangga modern adalah menghabiskan kesempatan tersebut di depan televisi; menonton film petualangan tak berujung atau melihat



tayangan-tayangan kekerasan, kriminalitas, huru-hara politik dan kisah-kisah tragis kemanusiaan serta berita-berita mengkhawatirkan tentang hari esok.

Racun informasi media yang setiap hari dikonsumsi tersebut “mungkin” menanamkan alam bawah sadar orang untuk menjadi lebih pesimistik menatap hari esok, membuat hidup jadi sumpek dan penuh kecemasan karena ketidakpastian sosial. Kehidupan emosional yang penuh dengan stres tanpa solusi yang jelas dan ketakutan menyelimuti seluruh dimensi keseharian yang secara lambat namun pasti akan menggerogoti status kesehatan. Ikatan-ikatan tradisional, kekerabatan antarfamili bahkan antar anggota dekat keluarga seperti menghilang, tidak ada lagi kehangatan dan keharmonisan keluarga. Semua anggota keluarga seperti berlomba sibuk dengan urusannya masing-masing; “*sama-sama bekerja*” bukan “*saling bekerja sama*”.

Kini sangat banyak ditemukan, sebuah wilayah RT/RW menjadi “hunian anonim”, di mana seseorang tidak mengenal siapa tetangga terdekatnya. Jalanan pergaulan tidak didasarkan kemesraan kemanusiaan tapi, lebih pada kepentingan praktis dan koalisi politik semu. Pragmatisme menggiring hidup bergaya serba *instant*, mengonsumsi makanan siap saji (*fast food, soft drink*) dengan sejumlah bahan-bahan kimiawi sintetis yang jauh dari sifat alami, bahkan memang bukan produk langsung alam. Produk alam seperti sayuran tercemar zat-zat pestisida. Era globalisasi ini pun salah satunya ditandai dengan dominasi budaya *western* dengan mode *3 F life style (Food, Fun, Fashion)* yang lebih berkilat ke Barat.

Makanan-makanan produk Amerika Serikat, seperti *burger, fried chicken*, dan *hot dog*, yang di Amerika sendiri kini disebut makanan sampah (*junk food*), ironisnya di negara ketiga malah dianggap makanan bergengsi. Makanan tersebut sangat berbahaya karena kandungan lemak jenuh dan kolesterol yang demikian tinggi. Bagi orang Amerika kolesterol sama terkenalanya dengan Coca Cola atau McDonald, konon 1/3 warga Amerika Serikat hafal



berapa kadar kolesterol darahnya karena di sana 1 dari 5 penduduknya memiliki kadar kolesterol yang tinggi.

Di antara perbuatan konyol lainnya adalah orang modern menyenangi penggunaan obat-obat perangsang untuk memompa vitalitas secara instan, seperti pariwisata di layar televisi dengan pencitraan lelaki yang memiliki *performance* energi nyaris tidak terbatas. Dan bila stres datang telah tersedia psikotropika yang memberi *efek paliatif* menenteranikan sementara waktu, bingar-bingar musik rock yang “keblinger” memecakkan telinga yang dianggap dapat menjadi ventilasi bagi jiwanya. Semua itu lambat tapi pasti akan menghancurkan bangunan kesehatan.

Menurut pakar kesehatan Andrew Weil, MD., sebagian besar suku cadang tubuh kita dirancang layak pakai, bergaransi atau produktif, tidak bermasalah selama 80 tahun asalkan syarat-syarat dasar bagi pemeliharaan dan pencegahan ditaati. Seandainya *time of response* penyakit-penyakit degeneratif muncul seketika, misalnya orang-orang pada usia muda bisa langsung merasakan dampak dari gaya hidup yang salah, mungkin sebagian besar dari kita akan “bertobat dini” dan mengingat nasihat Nabi: “*Ingatlah mudamu sebelum datang tuamu dan ingatlah sehatmu sebelum datang sakitmu.*” (H.R. Ahmad).

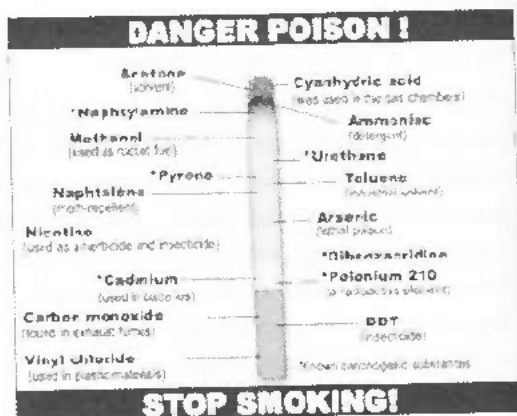
Daftar hitam peradaban modern yang menyumbangkan terjadinya cacat kesehatan masih bisa diperpanjang lagi dengan melihat *side effect* pencemaran produk teknologi. Dunia modern kini telah diwarnai pencemaran dari semua lini. Jika sekarang kita sudah membayar mahal untuk mendapat segelas air putih yang bersih, bukan mustahil suatu saat kelak kita harus membeli udara bersih. Mutu udara di kawasan industri sangat mengerikan. Pencemaran udara yang disebabkan oleh asap kendaraan bermotor dan pabrik mengandung senyawa yang membahayakan manusia karena berasal dari pencemar udara yang terdiri dari *partikulat*, *Sulfur Dioksida* (SO₂), *Ozone*, *Carbon Monoksida* (CO), *Nitrogen Dioksida* (NO₂), *Hidro Karbon* (HC),



Paru-paru Normal



Paru-paru Perokok



dan Timbal (Pb), yang walaupun tidak terlihat kasat mata, pencemar tersebut sangat mengancam kesehatan.

Pencemaran udara menyebabkan hujan asam, mengurangi daya perlindungan lapisan ozon di atmosfer, dan turut berperan dalam perubahan iklim dunia. Radiasi elektromagnetik yang khas milik dunia modern mungkin belum terlalu diperhatikan karena efeknya belum terasakan dan tidak kelihatan. Pencemaran bunyi juga menjadi kekhasan kota-kota modern. Bahan-bahan sintesis pancerus karsinogenik yang menghasilkan radikal bebas tersisip dalam makanan olahan ataupun dalam "suplemen kesenangan" seperti sebatang rokok yang kini membudaya dan dikonsumsi banyak orang.

Rokok merupakan fenomena paling ironis dalam tradisi orang modern. Sudah bertahun-tahun dan ribuan penelitian menyingkap akan bahaya benda kecil berbau apek ini, tapi jumlah perokok bukan malah berkurang! Jelas-jelas di dalam etiketnya tertulis "Merokok bisa menyebabkan (sakit) jantung, kanker, keguguran, dan impotensi!", tapi para *smokers* bersikap cuek saja pantang mundur dan tidak pernah takut terhadap *warning* tersebut. Jika seorang dokter mengancam: apa yang saudara pilih, "mati muda atau



berhenti merokok?” Maka secara berkelakar para *smokers* berkata “saya lebih memilih “atau” saja, Dok”. Di dalam rokok sedikitnya ada 4000 bahan yang sebagian besarnya sangat berbahaya bagi tubuh, 250 di antaranya bersifat karsinogenik. Nikotin dalam rokok amat dikenal reputasinya sebagai perusak pembuluh darah arteri. Jurnal kesehatan Inggris mengatakan setiap 10 detik ada orang yang mati akibat rokok. Kurukan terhadap rokok pun diumumkan Taufik Ismail dalam bait puisinya *Tuhan Sembilan Senri*:

25 penyakit ada pada khamir

khamir diharamkan.

15 penyakit ada pada khinzir (babi)

khinzir diharamkan

4000 zat kimia beracun ada dalam sebatang rokok

Pautnya rokok diapakan?

Sedikit menyinggung tentang *radikal bebas*, meskipun Anda seorang awam di dunia medis, rasanya Anda layak juga untuk mengerti sedikit tentang sesuatu yang disebut “*radikal bebas*” tersebut jika Anda memang peduli dengan kesehatan. Secara ringkas pengertian tentang radikal bebas dapat disebutkan bahwa radikal tersebut merupakan “penibronzak hayati” yakni sisi gelap dari karakter molekul oksigen yang terbentuk di dalam tubuh. Penibangkangan molekul O_2 ini dikarenakan wujud yang tidak stabil sehingga molekul “jahat” ini merusak komponen sel-sel tubuh dengan mencuri elemen-elemen untuk menyeimbangkan komposisi dirinya. Teori penghancuran yang dilakukan radikal bebas kini “dianggap” sebagai sumber utama biang kerok munculnya penyakit-penyakit dan penuaan (selain teori tentang jam seluler, kerusakan *mitokondria* dan teori stres hormon). Kemunculannya dipicu oleh makanan sintetik, sinar ultraviolet, polusi udara, asap rokok, stres, dan olahraga yang berlebihan (*distress exercise*).

Di sisi lain, hidup serba mudah akibat peran teknologi, sukses mengasingkan orang modern dari gerak alamiahnya. Manusia kini diasingkan oleh



lingkungan alaminya. Di kalangan para eksekutif, berlaku kaidah “untuk mendapatkan keringat, mereka harus mengeluarkan uang”, sehingga sebagian yang masih peduli dengan kesehatan menyisihkan jadwal hidupnya untuk *fitness* atau *senam aerobik*, (berbeda dengan demikian banyak orang tradisional yang hidup di desa-desa, yang bila akan mendapatkan uang malah harus mandi berpeluh keringat).

Banyak kisah ironi dalam kehidupan kini, seorang yang banting tulang kerja pagi pulang sore mencari makan tapi karena “kesibukannya” malah tidak sempat makan. Mereka memiliki rumah mewah, tapi sangat jarang tinggal di rumah dan konyolnya malah selang beberapa saat kemudian tiba-tiba harus mendekam di penjara (akibat korupsi dan manipulasi). Seorang konglomerat mengadakan pesta resepsi keluarganya yang sangat mewah dengan hidangan makanan-makanan yang sangat lezat, tapi sang konglomerat malah tidak dapat menikmati makanan yang ada karena telah punya banyak “simpanan” seperti kadar gula darah yang tinggi, kenaikan lipid darah (*Cholesterol*, *Trigliserida*, *LDL*), atau asam urat yang melonjak. Mereka itu mungkin memiliki segalanya tapi tidak sempat menikmati apa yang mereka miliki. Mereka bagai anak kecil pemilik petasan yang menutup telinganya ketika petasan miliknya diledakkan. Sungguh tepat seperti kata seorang dokter, ketika mengilustrasikan kehidupan modern:

Penemuan-penemuan medis mutakhir, antibiotika golongan baru dan prestasi dunia kedokteran terhadap pengobatan seperti halnya kelabakan juga, karena bersamaan dengan itu muncul varian-varian baru dari penyakit infeksi yang resisten terhadap pengobatan, kanker yang misterius, kelainan imunitas (penyakit-penyakit *autoimun*) yang tidak terobati dan barisan panjang penyakit “aneh” yang masih tersisa banyak sekali. Pembahasan tersendiri tentang keganasan (kanker) misalnya, bagian besarnya masih diliputi misteri. Dari jenis-jenis kanker para dokter masih belum dapat merumuskan apa penyebab pasti dari penyakit tersebut. Sejumlah faktor berkaitan dengan gaya hidup



dihubungkan dengan kehadiran penyakit-penyakit ini, demikian pula terapi yang diberikan untuk penyakit tersebut masih jauh dari ideal. Pemberian *kemoterapi*, *sitotatisika*, penyinaran maupun pembedahan pada penanganan kanker menimbulkan kerusakan yang hebat pada tubuh. Melihat “ketidakberdayaan dunia kedokteran” dalam menghadapi penyakit-penyakit degeneratif dan malignansi semakin menegaskan kita bahwa pencegahan itu sangat-sangat penting!

PERBANDINGAN ILUSTRASI KEHIDUPAN

Aktivitas	Zone natural	Zone artificial
Bangun tidur	Dibangunkan suara alam/ sirkardian	Bunyi alarm digital
Menu makanan	Organik (hasil tanaman sendiri)	Sintetik & instan
Model pekerjaan	Dengan pola yang bisa diperkirakan	Kompetitif - spekulatif- perangkap rutinitas
Gerak	Fisik biologis	Mekanistik mesin
Tidur	Nyenyak, sirkardian	Pil sedatif, melawan sirkardian
Kejiwaan	Rileks	Full stress
Relasi	Familier	<i>Vested interest</i> , kepentingan, politis



KONSEPSI KESEHATAN

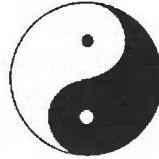
Apakah konsep kesehatan itu sesungguhnya? Apa saja variabel yang berperan yang memengaruhi kesehatan? Menurut definisi yang dirumuskan oleh WHO, kesehatan adalah sebagai: *"a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity,"* (WHO, 1948), adalah keadaan sejahtera fisik, mental, sosial tanpa ada keluhan sama sekali (cacat atau sakit). Dalam UU RI nomor 23 tahun 1992 kesehatan juga dinyatakan mengandung dimensi mental dan sosial: *"Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi"*.

Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional. Status kesehatan tersebut menjadi rusak bila keadaan keseimbangan terganggu, tetapi kebanyakan kerusakan pada periode-periode awal bukanlah kerusakan yang serius jika orang mau menyadarinya.

Secara umum, desain dasar tubuh yang sehat adalah kondisi yang seimbang, dan tubuh senantiasa menjaga status itu dengan suatu mekanisme canggih karena ilahi yang dimilikinya. Dr. John Knowles mengatakan Hampir 99 persen tubuh manusia lahir dalam kondisi sehat. Kita hidup dalam suatu ambang nilai yang sangat sempit yang senantiasa harus dipertahankan. Ada suatu sistem yang memelihara keseimbangan seluruh sistem organ yang dalam bahasa medis dikenal dengan istilah *homeostatis*. Setidak-tidaknya agar mekanisme homeostatis dalam diri manusia bisa bekerja dengan baik, maka manusia memerlukan: *pernapasan yang terpelihara, peredaran darah yang baik, pasokan energi yang proporsional, kemampuan imunitas yang optimal, kurangnya paparan faktor toxin dari lingkungan, keseimbangan pikiran dan pemenuhan kebutuhan psikologis dan spiritual.*



Filosofi dasar tubuh manusia adalah “*keseimbangan*”, atau meminjam istilah kedokteran China: peran dinamis antara *Yin dan Yang* yakni potensi positif dan negatif. Keseimbangan yang meliputi seluruh komponen-komponen tubuh yang bekerja dengan fungsi yang protagonis dan antagonis seperti aktivitas syaraf *sympathis* dan *parasympathis*, antara *histamin* dengan *anti histamin*, keseimbangan *asam basa*, keseimbangan *kadar elektrolit*, antara *radikal bebas* dengan *anti-oksidan endogen*, keseimbangan substansi mediator seperti *TNF* a dengan *Interleukin 10*, hingga di unit paling mikroskopik keseimbangan itu tetap dijaga misalnya keseimbangan kerja antara *gen oncogen* dengan *gen supressor*, dan lain sebagainya.



Tuhan mendekritkan keseimbangan ini dalam banyak ayat-Nya dan mengajak (baca: menantang) manusia melakukan observasi berulang-ulang hingga pada akhirnya tidak bisa tidak pasti menemukan kesimpulan akan keharmonisan itu: “*Yang telah menciptakan tujuh langit berlapis-lapis. Kamu sekali-kali tidak akan melihat pada ciptaan Tuhan Yang Maha Pemurah sesuatu yang tidak seimbang. Maka lihatlah berulang-ulang, adakah kamu lihat sesuatu yang tidak seimbang? Lalu pandanglah sekali lagi niscaya penglihatanmu akan kembali kepadamu dengan tidak menemukan sesuatu cacat dan penglihatanmu pun dalam keadaan payah,*” (QS Al-Mulk [67]: 3-4).

Islam selalu mengajarkan konsep tentang keseimbangan ini dalam semua aspek kehidupan. Al-Qur’an menyebutkan sisi *taqwa* dan *tawakkal*, *jihad* dan *sabar*, yakni suatu keseimbangan harmoni antara faktor *offensive* dan *defensive*. Ibarat bermain sepak bola mengandalkan pertahanan saja pasti tidak akan menang dan mengandalkan serangan semata ada risiko kebobolan.

Untuk dapat *survive* menjalani hidup, Tuhan melengkapi tubuh manusia dengan pelindung-pelindung alami untuk melindungi paparan bahaya du-



nia luar. Kerusakan jaringan bahkan risiko kematian menjadi besar sekali, karena jika tidak dilengkapi perisai alami, “dunia luar” di sekitar manusia itu akan terlihat “keras dan kejam”; efek radiasi dari ultraviolet atau gelombang-gelombang elektromagnetik, jutaan partikel virus, spora bakteri, atau jamur dapat saja mengancam eksistensi hayati yang bermakna. Sesungguhnya, terdapat banyak mikroba yang berbahaya di udara yang kita hirup, di air yang kita minum, di makanan yang kita makan, dan di permukaan benda yang kita sentuh. Namun, meski kita dikelilingi oleh mikroba-mikroba dari semua sisi yang potensial menyebabkan penyakit yang parah atau bahkan bisa menyebabkan kematian tersebut, tapi semua itu tidak dapat mencederai orang yang normal sehat. Jika tubuh manusia tidak dilengkapi sistem proteksi menghadapi kenyataan tersebut maka kehidupan akan segera punah. Keluarga sel-sel darah putih (*lymphosit*, *monosit*, *basofil*, *netrofil*, dan lain sebagainya) adalah ilustrasi yang baik bagaimana sel-sel tersebut senantiasa “berpatroli” di dalam saluran peredaran darah untuk mengidentifikasi dan mengeliminasi sel-sel yang membandel atau elemen-elemen *alien* yang tidak diundang.

Mahasuci Allah yang menempatkan di dalam tubuh kita pasukan yang tertata pada semua lini dan lapisan yang bertugas dengan penuh kedisiplinan dan kerja yang sempurna. Beberapa dari mereka mengintai secara terus menerus semua jaringan dan menyidik segera sel-sel yang mengalami transformasi penyimpangan. Demikian juga halnya, tubuh memiliki mekanisme reparasi bila telah terjadi kerusakan sel atau jaringan. Bila semua itu tidak berlangsung maka dipastikan kehidupan akan terhenti segera.

Faktor perilaku dan lingkungan, merupakan variabel yang ada di bawah kendali kita dan menjadi faktor terpenting dalam memelihara kesehatan. Kita tidak memiliki kedaulatan terhadap segala program otomatis di dalam tubuh kita. Apa yang terjadi pada keadaan internal tubuh (*milieu interna*) berjalan secara mekanis di-*setting* oleh sebuah program mahahebat. Namun,



keadaan *milieu interna* itu sangat dipengaruhi oleh cara kita memperlakukan tubuh ini. Memang dalam proses perjalanan waktu semua komponen fisik tubuh kita akan aus dan mengalami kemunduran, tubuh kita memiliki jam biologis menuju proses ketuaan (*degenerasi*). Setiap kita pasti akan memakan usia, namun kini diketahui proses tersebut dapat berjalan lebih awal atau diperlambat, bergantung dengan bagaimana kita menjalani kehidupan ini.

Unsur “kesengajaan yang tidak disadari” ini disebutkan oleh Al-Qur’an: *“Allah sekali-kali tidak akan mengubah suatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri,”* (QS Al-Anfal [8]: 53). Dan apa yang dijelaskan ahli genetika Kazuo Murakami bahwa DNA yang merupakan pita biru kehidupan ternyata juga memiliki plastisitas dan masih memungkinkan untuk “diubah dan dibentuk”.

Dan setiap kita pasti akan mati, bahkan “mungkin” rentang hidup kita ini telah diprogram secara genetis, namun pilihan-pilihan dalam hidup kita tentang bagaimana meneropuh hidup itu pasti memengaruhi genetika untuk menentukan mutu hidup yang kita alami, lebih-lebih ketika usia senja menghampiri kita.

KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Sesungguhnya ajaran Islam sangat mengatur tuntunan untuk hidup sehat, karena tujuan dari kehadiran Islam itu sendiri adalah untuk memelihara agama, akal, jiwa, jasmani, harta, dan keturunan umat manusia. Menurut Prof. Dr. Quraish Shihab setidaknya ada dua istilah yang berkaitan dengan kesehatan yang sering digunakan dalam kitab suci yaitu “*sehat*” dan “*‘afiat*”. Dalam kamus bahasa Arab, kata ‘*afiat*’ diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya.



Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata *'afiat* dapat diartikan pula sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpa menggunakan kacamata. Tetapi, mata yang *'afiat* adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang, karena itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.

Nikmat dari Allah itu sangat berlimpah tidak terkira: *"Maka jika kamu mau menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan dapat menghitungnya,"* (QS An-Nahl [16]: 18). Dan di antara nikmat yang sangat berharga dan tidak ternilai itu adalah kesehatan. Berapa harga mata, indra pendengaran, ginjal, jantung atau hati? Maukah Anda menukar mata Anda dengan kekayaan dunia dan seisinya? Dr. Harold J. Morovitz, pernah iseng-iseng menaksir harga fisik tubuh manusia beserta kelengkapan organ-organnya. Menurutny, bila seseorang berbobot 60 kg, maka nilai tubuhnya berkisar US\$ 6 juta atau 60 miliar rupiah (jika kurs US\$ 1 = Rp 10.000,-).

Begitu mahalnya manusia sehingga Al-Qur'an menegaskan bahwa harga satu orang manusia sama dengan seluruh kehidupan umat manusia (QS Al-Maaidah [5]: 32). Demikian besarnya nikmat kesehatan ini, sehingga dalam sebuah Hadis, Nabi Saw. menggandengkan dua nikmat yang sangat besar bagi manusia yaitu nikmat iman dan kesehatan: *"Sesungguhnya manusia tidak diberi yang lebih baik di dunia daripada keyakinan dan kesehatan, maka mohonlah keduanya kepada Allah Swt.,"* (HR Ahmad). Dalam Hadis tersebut Rasulullah Saw. merangkaikan persyaratan mendasar untuk memperoleh kesejahteraan dunia dan kesejahteraan bagi kehidupan akhirat.



Iman adalah dasar untuk dapat selamat dalam menempuh hidup ini dan “terutama untuk kehidupan setelah mati” karena hanya imanlah satu-satunya yang mengarahkan pandangan bahwa cita-cita kesuksesan hidup jangan sebatas pengalaman teresterial duniawi tapi juga harus menembus sekat-sekat alam fisis ketika kelak kita memasuki pengalaman transendental saat mati nanti. Sedang kesehatan adalah *basic* meraih kesejahteraan hidup di dunia ini, karena betapapun banyak nikmat yang dimiliki menjadi tidak bermakna bila seseorang jatuh sakit. Rasulullah mengatakan: *“Orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman di tempat kediamannya dan memiliki makanan hariannya, maka seolah-olah seluruh kehidupan dunia ini telah dianugerahkan kepadanya,”* (HR At-Turmudzi).

Sentralnya isu kesehatan dalam Islam membuat tema tentang kesehatan juga merupakan bagian dari doa rutin sehari-hari setiap muslim dalam shalatnya: *“Ya Tuhanku ampuni aku, kasihilah aku, cukupkan aku, berikanlah rizki, beri aku petunjuk dan kesehatan”* (bacaan ketika duduk *iftirasy*). Di dalam hadis bahkan dikatakan, saat mahkamah ilahi kelak di akhirat, status kesehatan yang dianugerahkan selama di dunia dulu juga akan dimintai pertanggungjawabannya, karena bukankah tubuh kita beserta kondisi kesehatan merupakan karunia dan amanat Ilahi yang harus kita jaga dan pelihara? Rasulullah Saw. mengatakan: *“Kenikmatan pertama yang harus dipertanggungjawabkan seorang hamba Allah pada Hari Kiamat adalah berupa pertanyaan, ‘Bukankah Kami telah menyehatkan tubuhmu dan telah Kami hilangkan dahagamu dengan air dingin?’”*. Nabi Saw. juga mengatakan: *“Tidak seorang pun diizinkan untuk bergerak dari posisinya di Hari Kiamat sampai dia menjawab bagaimana dia menghabiskan hidupnya; bagaimana dia menggunakan pengetahuannya; dari mana dia memperoleh dan ke mana dia membelanjakan hartanya; dan bagaimana dia menggunakan kesehatannya,”* (HR At-Turmudzi).

Para Ulama *Salafusshaleh* menyatakan bahwa ayat yang berbunyi: *“Kemudian sungguh kalian akan dimintai pertanggungjawaban tentang kenikmatan*



(yang kalian rasakan di dunia ini),” (QS At-Takatsur [102]: 8), juga mengisyaratkan tentang kesehatan. Seperti kata Soraya Susan Behbehani: “Tubuh harus dirawat karena ia adalah cetakan bagi kehidupan dan jiwa ada di dalamnya; semacam kerang yang mengandung mutiara yang sedang tumbuh, tanpa kerang tidak akan ada mutiara”.

Sesungguhnya tidak berlebihan bila dikatakan konsep hidup sehat dalam Islam menjadi bagian integral dalam aturan syariat Islam itu sendiri. Islam yang merupakan sistem nilai yang terpadu memuat aturan yang lengkap dan menyeluruh, meliputi spektrum garis besar hidup keseharian. Bagaimana seorang muslim makan, minum, berpakaian, menjaga kebersihan, melakukan aktivitas fisik, mengelola kehidupan emosi, manajemen dirinya dalam pokok-pokok besarnya diatur oleh syariat (tidak ada ajaran lain yang secara teksual mengatur detail hal-hal tersebut).

Simpul-simpul pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Jangan melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri. Rasulullah Saw. menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas, bersifat ekstrem dan berlebih-lebihan dalam beribadah, seperti dalam sabdanya: *“Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu”*. Ketika ada seorang sahabat yang berazam; akan berpuasa terus menerus, shalat Tahajud sepanjang malam penuh sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan, Nabi malah mengatakan: *“Sesungguhnya aku mengawini wanita, memakan daging, aku tidur, bangun (shalat malam), puasa, dan berbuka. Siapa yang tidak menyukai sunahku maka ia bukan dari umatku”*.

Sayyidina Ali r.a. mengatakan: *“Hiburlah hatimu, karena bila ia lelah, hati cenderung menjadi buta”*. Siapapun kita, telah ditegaskan oleh Allah bahwa kita tidak dituntut melakukan sesuatu di luar batas kemampuan kodrat kita: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kemampuannya,” (QS Al-Baqarah [2]: 286)*. Perintah-perintah dalam ibadah



selalu proporsional dalam menjaga keseimbangan kebutuhan materiil dan spiritual.

Mengapa orang-orang yang beriman kepada Allah, yang berdoa dan berharap kepada-Nya, lebih sehat secara ruhani dan jasmani? Jawaban ringkasnya adalah karena mereka berperilaku sesuai dengan tujuan penciptaan mereka. Filsafat dan sistem yang tidak selaras dengan penciptaan manusia selalu mengarah pada penderitaan dan ketidakbahagiaan.

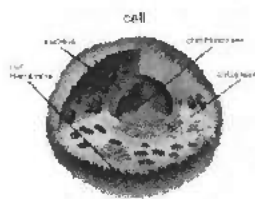
Dalam naskah kitab suci tentang asal-usul nenek moyang kita Adam a.s. dikisahkan secara alegoris bahwa asal kehidupan leluhur kita tersebut adalah bahagia; hidup di sebuah taman yang dipenuhi fasilitas (surga) namun diceritakan karena kesalahan yang diperbuatnya, Adam "terjatuh" ke bumi. Maka perumpamaan perjalanan kehidupan manusia di bumi ini adalah perjalanan pendakian untuk menjemput kembali kebahagiaan asasi seperti awal penciptaannya. Orang yang tidak dapat kembali pulang disebut orang yang tersesat, dan ketersesatannya akan menyebabkan ia susah dan menderita. Agar manusia di muka bumi ini memiliki alat dan cara untuk selamat kembali ke Tuhannya, maka selain bermodalkan fitrah diri manusia sendiri, Tuhan menurunkan bimbingan risalah-Nya. Allah yang telah menciptakan manusia telah menurunkan panduan hidup sebagai *landasan konstitusional* menjalani hidup berupa Al-Qur'an yang betisikan ajaran-ajaran yang sesuai (*matching*) dengan fitrah kemanusiaannya.

Kemudian karena rahmat dan kasih sayang-Nya Dia juga tidak membiarkan begitu saja manusia tanpa meninggalkan contoh konkret sebagai landasan operasional, sehingga Dia masih mengutus manusia yang dapat diteladani langsung untuk mengaplikasikan panduan hidup yang diturunkan-Nya yakni hamba pilihan-Nya, para Nabi, dan tentunya Muhammad Saw. sebagai Nabi pamungkas akhir zaman. Segala perilaku dan perbuatan Nabi Muhammad Saw. menjadi panduan hidup setiap muslim dalam sunah-sunah beliau yang otentik yang diwariskan kepada kita.

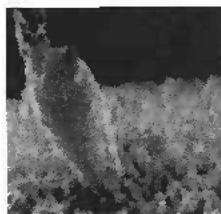


BERISLAM BERARTI BERDAMAI DENGAN KONDISI NATURAL

Di antara akar kata Islam adalah *aslama* (kepasrah-an). Menariknya, Tuhan memberikan predikat keislaman itu terhadap semua ciptaan-Nya: *"Maka apakah mereka mencari agama yang lain dari agama Allah, padahal kepada-Nyalah berserah diri (aslama) segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan suka maupun terpaksa dan hanya kepada Allahlah mereka dikembalikan,"* (QS Ali Imran [3]: 83).



Atribut "keislaman" pada seluruh alam raya ini diper'emahkan sebagai kepatuhan seluruh objek ciptaan kepada Sang Pencipta; bahwa tidak satu partikel sekecil *quark*-pun (sub-atomis) hingga seluas galaksi andromeda raya yang membangkang terhadap titah ilahi. Seluruh alam semesta ini tunduk, sujud, dan patuh tanpa *reserve* kepada Dia Sang Penguasa alam raya ini. Oleh karena itu, di antara makna bebas Islam yaitu: *tunduk, patuh, dan ikhlas pada ketenunan yang digariskan Tuhan semesta alam*. Alam raya ini demikian ikhlas, bekerja dengan efisiensi 100% tanpa residu, seluruh siklus dan daur dalam alam ini bermanfaat dan memiliki tujuan yang jelas.



Demikian pula halnya fisik biologis manusia, merupakan representasi keislaman yang ideal. Tubuh kita yang dalam setiap kilogramnya tersusun oleh sekitar tiga triliun sel hidup dan beraktivitas secara sangat menakjubkan kompak dan harmonis. Hidup itu jika dibayangkan lewat keterbatasan logika kita, sebetulnya meru-

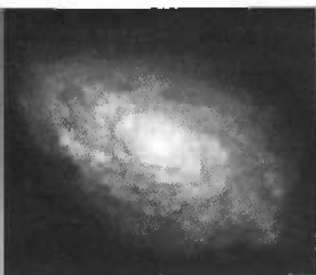


pakan suatu fenomena yang sangat aneh. Pernahkah kita membayangkan bahwa dahulunya kita hanyalah sebuah sel hasil peleburan sel sperma dan sel ovum yang tidak bisa terlihat oleh mata, kemudian *protoplasma* “sepele” itu tumbuh dan berkembang mengalami proses multiplikasi, diferensiasi dan terspesialisasi menjadi sistem jaringan dan organ yang kompleks yang membangun diri kita utuh seperti sekarang ini? Dan meski setiap satu unit sel bekerja otonom sebagai satu unit rumah tangga sendiri, namun seluruh sel-sel yang beragam (> 200 jenis) bentuknya tersebut bekerja sama dalam sebuah *orchestra symphony* yang indah merajut suatu tujuan bersama demi kelangsungan hidup itu sendiri.

Sebagai ilustrasi kecil yang menarik; seandainya terjadi penyimpangan pada sekelompok sel-sel misalkan ada suatu transformasi proses keganasan, maka sel-sel yang bermasalah tersebut akan melakukan program *altruist* untuk membunuh dirinya sendiri (*apophytosis*) demi menyelamatkan kehidupan yang utuh dan hakiki di luar sel-sel tersebut. Atau hingga kini tidak ada yang mengetahui mengapa jantung memiliki satu noktah yang disebut NSA (*Node Sinoatrial*) yang memiliki kemampuan internal membangkitkan arus elektrik (*pace maker*) dan tidak seorang ilmuwan medis pun mampu menjelaskan mengapa dan dari mana NSA memperoleh sumber arus tersebut.

ISLAM VS “ISLAM”

Yang membedakan bentuk *keislaman natural* dengan keislaman pada diri (jiwa) manusia adalah kemampuan manusia yang dianugerahi “*free will & free choice*” dalam menentukan sikap hidup². Islam dalam konteks nilai (keyakinan) merupakan bentuk pilihan dan perjuangan seseorang demi menaati perintah perintah Ilahi. Dalam drama kosmik ini, manusia menempati posisi yang unik, ia bisa menjadi seorang hamba (*‘abid*) yang kepatuhannya melebihi para malaikat yang paling setia sekalipun dan dapat pula (baca: nekat) menabuhkan genderang perang kepada Tuhan yang telah menciptakannya.



Manusia mampu merusak ekosistem yang setan dan iblis sekalipun tidak mampu berbuat demikian dan manusia pula pemilik satu-satunya neokorteks yakni lapisan kulit otak yang cerdas, yang mampu menyibak misteri alam; menaklukkan angkasa luar hingga berabstraksi menyelami dunia quantum sub atomik yang mahahalus tidak kasat mata.

Dalam pembahasan-pembahasan lebih lanjut pada bagian-bagian dalam buku ini akan dibahas bahwa praktik ibadah dalam Islam sangat alami dan selaras dengan alam raya. Bagaimana hubungan antara keharmonisan jadwal shalat dengan sinkronisasi rotasi bumi terhadap matahari, bagaimana banyak dari hewan dan tumbuhan juga ikut berpuasa, bagaimana kesamaan "tarian semesta" antara rotasi planet, galaksi dan atom dengan ibalah *thawaf*. Dan ketahuilah bila kita berzikir memuji Allah, hal yang sama juga dilakukan semua elemen alam semesta sejak atom hingga galaksi, mereka senantiasa bertasbih memahasucikan Tuhan Pemelihara dan Pencipta alam raya ini. *"Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tidak ada satu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka..."* (QS Al-Isrâ [17]: 44).

Back to basic dalam dunia kescharan yakni *back to nature* juga dapat diartikan kembalilah kepada ajaran yang fitriah, ajaran yang sesuai dengan desain dasar kodrat kemanusiaan yang *hanif* yakni *Al-Islam*, ajaran yang telah diurungkan sejak manusia pertama diciptakan. Ka-



rena Tuhan, sesungguhnya memang tidak pernah mengubah garis besar dasar risalah-Nya. Islam sesungguhnya adalah sistem keyakinan yang diaut sejak nenek moyang manusia pertama, Adam dan Hawa. Mubazir bagi Allah Yang Esa untuk memberikan lebih dari satu macam tuntunan!

"..... Dia telah memilih kamu dan Dia sekali-kali tidak menjadikan untuk kamu dalam agama suatu kesempitan. Ikutilah agama orangtuamu Ibrahim. Dia telah menamai kamu sekalian orang-orang muslim dari dahulu" (QS Al-Hajj [22]: 78). "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahu," (QS Ar-Rûm [30]: 30).

SEBELUM KITA JATUH SAKIT

Aku membalut sebuah luka dan Tuhanlah yang menyembuhkannya,
Socrates, filsuf Yunani.

Dan bila Aku sakit Dialah yang menyembuhkanku,
Kata-kata Nabi Ibrahim dalam QS Asy-Syu'ara [26]
Ayat 80.





Fatsun di dunia kesehatan “*mencegah lebih baik dari mengobati*” merupakan filosofi yang paralel dengan pemeliharaan kesehatan dalam Islam. Dalam hadis yang cukup populer “*Ingatlah sehatmu sebelum datang sakitmu*” menegaskan makna preventif itu. Sumber-sumber ajaran Islam, baik dalam Al-Qur’an maupun Hadis yang berbicara menyangkut tema-tema kesehatan, lebih berfokus pada konsep *preventif* (pencegahan) dan *promotif* (promosi) kesehatan dibandingkan dengan aspek *kuratif* (pengobatan) dan *rehabilitatif* (pengembalian fungsi). Ketika seorang sahabat, Abu Darda’, bertanya: “*Ya Rasulullah, jika saya sembuh dari penyakit saya dan bersyukur karenanya, apakah itu lebih baik daripada saya sakit dan menanggung kesabarannya?*” Nabi menjawab, “*Sesungguhnya Rasul mencintai kesehatan sama seperti engkau menjenangnya*”.

Sebagaimana dalam bab pengantar buku sebelumnya, saya sangat yakin untuk mengatakan bahwa Rasulullah Saw. tidak mengajarkan ilmu kedokteran kepada umatnya, setidaknya ilmu kedokteran terapan (kuratif). Namun dalam perilaku kehidupan beliau, kita dapat menemukan aspek-aspek gaya hidup sehat, dengan kata lain, dari sunah-sunahnya kita bisa belajar bagaimana seni mengelola hidup untuk memelihara kesehatan bahkan meningkatkan status kesehatan (kebugaran) dan bukan untuk mempelajari penyembuhan penyakit atau pengobatan.

Relevan dalam perkembangan di dunia kesehatan, bahwa ke depan yang paling banyak menentukan ke mana umat manusia akan melangkah terutama dalam hal kesehatan adalah *life style choices*, pilihan-pilihan mereka dalam gaya hidup. Aspek ini hingga kini masih jauh lebih berperan daripada perkembangan teknologi kedokteran dan pelayanan kesehatan yang demikian mahal dan berbiaya tinggi. WHO memberikan indikasi ciri negara maju di antaranya terdapat pada karakteristik rumah sakitnya, yang lebih berorientasi pada isu promosi dan prevensi kesehatan ketimbang kausatif rehabilitatif.



Di negara kita, program kebijakan “menggratiskan” biaya perawatan rumah sakit untuk kelas III bagi masyarakat miskin merupakan ciri utama pemerintahan yang lebih berorientasi pada “sakit”. Reformasi Depkes untuk menjadikan “*paradigma sehat sebagai panglima*” gagal bila kesehatan dipandang semata sebagai sektor konsumtif. Keberadaan Depkes yang masuk dalam koordinasi bidang kesejahteraan rakyat berimplikasi Depkes berposisi reaktif, yakni hanya dibutuhkan pada saat terjadi kejadian luar biasa, wabah, bencana alam, dan segala hal yang terkait dengan “pengobatan dan pemulihan” semata. Hampir tidak terdengar Depkes kini, berbicara tentang *human capital* dan program investasi terkait dengan kesehatan. Depkes masih berprinsip “*lebih baik mengobati daripada mencegah*” yang tercermin pada paradigma sakit. Pelayanan primer kesehatan seperti Puskesmas kini juga tampil dengan lebih dominannya fungsi pelayanan kesehatan ketimbang kampanye menyukseskan pencegahan dan promosi kesehatan. Tidak seimbang kegiatan untuk penyuluhan dan program kemasyarakatan lainnya dibanding melayani orang sakit yang berobat menjadikan masyarakat kita tidak dididik untuk memilih aktivitas-aktivitas bagaimana harus menjaga kesehatan agar tidak sakit.

Bagaimana seseorang menjalani hidup sangat memengaruhi sejumlah risiko menderita penyakit-penyakit dan juga memengaruhi penyembuhan bila menderita sakit. Banyak orang merasa terancam status kesehatannya saat memasuki paruh umur setengah baya. Tapi, sesungguhnya kekhawatiran tersebut dapat dihindari bila manusia memperlakukan tubuh dan pikiran dengan cara-cara yang sehat dan bijaksana yang melindungi sistem penyembuhan.

Secara umum dalam dunia kesehatan terdapat dua mazhab besar, meminjam istilah seorang dokter hebat, Dr. Andrew Weil³, yakni para *pengikut Hygeia* dan *penganut Asklepios*⁴... Kedokteran modern yang berkiblat ke dunia Barat umumnya adalah penganut falsafah *Asklepios* yang fokus para-



digma besarnya mengidentifikasi agen-agen eksternal penyakit dan mengembangkan senjata-senjata untuk melawannya. Dokter tipe *Asklepios* mengukur energinya untuk mengobati penyakit, memulihkan kesehatan dengan mengoreksi setiap cacat yang disebabkan oleh peristiwa-peristiwa bawaan maupun kecelakaan/trauma dalam kehidupan. *Asklepios*-isme lebih memilih “mengobati dari luar”. Model kedokteran *Asklepios* ini meski tidak dipungkiri menyulap ilmu kedokteran menjadi sebuah ilmu yang sangat canggih namun juga bertanggung jawab menyeret dunia kesehatan menjadi begitu mahal dan mengukur sangat banyak sumber daya ekonomi.

Sementara yang dianggap paling penting dari kedokteran mazhab *Hygeia* adalah menemukan dan mengajarkan “hukum-hukum alam”⁵ yang akan menggiring orang memperoleh kesehatan paripurna. Dokter tipe *Hygeia* mempunyai pusat perhatian yang berbeda, ia cenderung menjelajahi cara-cara untuk menguatkan ketahanan internal untuk melawan penyakit, konsep ini mengandaikan bahwa tubuh pada dasarnya memiliki kemampuan alami untuk bertahan dan menghadapi bibit-bibit penyakit. *Hygeia*-isme lebih memilih penyembuhan dari “dalam” dengan membuat utuh, yakni mengembalikan keutuhan dan keseimbangan, karena warak dasar tubuh adalah menginginkan kesehatan.

Perdebatan-perdebatan antara *Hygeia* dan *Asklepios* berlangsung sepanjang zaman. Konon di abad 19, dua dokter hebat yakni, Louis Pasteur⁶ dan Claude Bernard memperdebatkan tema ini, mereka saling berselisih paham apakah yang terpenting dalam suatu mekanisme penyakit; ialahnya (tubuh manusia sebagai *host*) atau bibit penyakitnya (*agent*)? Di saat menjelang ajalnya, Pasteur, dokter yang akrab dengan mikroorganisme di laboratorium itu mengakui dengan mengatakan: “Bernard avait raison. Le germe n’est rien c’est l’ennemi qui est tout”. (Bernard betul, kuman tidak berarti apa-apa, lawan lebih penting dari pada bibitnya).



Intensivist Mikrobiolog ICU, dr. Latre, pernah mengatakan, *"We never win the battle to microorganism"*. Senjata-senjata antibiorika yang dikembangkan tidak akan pernah dapat memusnahkan seluruh koloni bakteri, yang terjadi kemudian koloni tersebut menciptakan pola pertahanan diri dan kemampuan resistansi melawan antibiotika. Demikian pula kisah yang sama dramatisnya dialami Dr. Christian Barnard, dokter bedah cangkuk jantung pertama di dunia, yang sepanjang karier medisnya dihabiskan sebagai asklepios, dengan mengobati pasien-pasiennya di ruang operasi bersama pisau bedahnya. Ketika ia telah "berumur" dan kehilangan kemampuannya menaruh pisau bedah kepada pasien-pasiennya, ia pun menulis buku yang



terkenal itu *50 Ways to A Healthy Heart* (Kiat Jantung Sehat terbitan Kaifa). Dalam bukunya seakan ia mewakili perubahan pandangannya tentang penyakit jantung. Christian mengalami metamorfosa menjadi seorang dokter *hygiea* dengan menyatakan bahwa yang terpenting sesungguhnya adalah upaya-upaya pencegahan primer maupun sekunder terhadap penyakit jantung dan bukan semata-mata pisau bedah!

Dalam perangkat-perangkat tubuh manusia, Tuhan telah melengkapi segala macam obat. Dalam fisiologi kita dapat mempelajari bahwa sejumlah obat-obat sintetik yang dibuat di dunia farmasi merupakan peniruan sejumlah elemen kimiawi tubuh kita, seumpama *histamin*, *ADH*, *adrenalin*, *epinephrin*, *dopamin*, *aldosteron*, *oksitosin*, *endorphin*, dan lain sebagainya. Tidak dapat dibantah, segala metode yang memanfaatkan berbagai macam penyembuhan tubuh jauh lebih murah dibandingkan tindakan intensif teknologi kedokteran dan juga pasti lebih aman serta efektif dalam jangka panjang.

Namun perlu juga menjaga sayap keseimbangan, bahwa kedokteran kuratif tidak boleh diarahkan pula menjadi “ilmu kedokteran yang defensif”, kehebatan kedokteran modern menyingkap misteri-misteri anatomi fisiologi manusia harus diteruskan seoptimal mungkin mencari, menemukan, mengeksplorasi dan memecahkan semua teka teki misterius tubuh manusia dan dunia penyakit. Sejalan dengan itu juga berkembang ilmu kedokteran pencegahan yang mengajarkan kurikulum tentang sistem imunitas, interaksi pikiran tubuh, aspek-aspek kejiwaan, dan modalitas-modalitas natural yang mungkin untuk meningkatkan imunitas dan kebugaran, dan lain sebagainya.

Harapan baru kini muncul dengan adanya kesadaran kritis terhadap paradigma dualisme *Kartesian* atau mekanika *Newtonian* yang linier, yang dipandang “memasung realitas metafisika”. Dengan lahirnya sistem baru yang mengacu pada fisika kuantum dalam dunia kedokteran, kini pemahaman medis agaknya memberi ruang terhadap konsep probabilitas dan aspek-aspek



non-immaterial terhadap peristiwa-peristiwa fisik. Semoga saja wajah dunia kedokteran menjadi sempurna, ilmu kedokteran harus berkembang pada dimensi preventif maupun kuratif secara seimbang.

Sebagaimana sekilas telah dijelaskan di depan, desain dasar tubuh manusia sesungguhnya dilengkapi pelindung yang sangat canggih. Meskipun faktor risiko untuk mendapat penyakit itu besar, namun dalam kondisi normal sebetulnya seseorang sulit untuk jatuh sakit karena Tuhan telah melengkapi perlindungan alami dalam tubuh kita. Istilah pasien yang “mati mendadak” (*sudden death*) sebetulnya kurang tepat karena dalam tinjauan medis sebenarnya ada suatu ‘*epilog*’ yakni telah berlangsungnya suatu proses kronis yang lama namun mungkin tidak mewartakan keluhan bagi si penderitanya. Penyusutan kondisi seseorang memerlukan proses dan perjalanan waktu, dengan kata lain diagnosis suatu penyakit yang ditegakkan merupakan hasil akhir dari sebuah episode perjalanan alamiah penyakit yang berlangsung beberapa waktu sebelumnya. Penyakit terminal kronis adalah potret terakhir dari perjalanan penyakit yang dialami seseorang.

Bagaimanapun tidak ada perdebatan bahwa “lebih mudah mencegah penyakit daripada mengobati (dan juga tentunya relatif lebih mudah mengobati penyakit sejak dini daripada membiarkan penyakit berjalan lebih lanjut!)”. Manusia cerdas dan sensitif adalah manusia yang mengerti bahwa segala sesuatu dalam kehidupannya harus diperbaiki sekarang juga, jangan tunda hari esok atau lusa, karena kesehatan adalah investasi kini dan hari esok. Betapa ironis jika karena memburu harta dengan cara mengorbankan kesehatan, bekerja pontang-panting mengamalkan P-11 (*Pergi Pagi Pulang Petang Pantat Panas Pinggang Pegal Penghasilan Pas-Pasan*), dengan gaji yang kecil dan kerap dimarahin bos lalu berujung tragis mati muda karena stres setiap hari berhadapan dengan pekerjaan, persaingan dan kemacetan![]



TIPS-TIPS SEHAT

1. Bacalah segala sesuatu yang menyangkut kesehatan, perbaharui dan perluas wawasan dengan ilmu-ilmu kesehatan populer yang ada. Bukankah perintah pertama Tuhan kepada Nabi adalah *igra'* (membaca "semua fenomena")?
2. Berubahlah, reformasilah segala kebiasaan-kebiasaan yang keliru sambil melakukan pembiasaan-pembiasaan baru secara bertahap. Mungkin demikian banyak kebiasaan-kebiasaan salah yang masih kita jalani dalam hidup ini, yang akan menggerogoti bangunan kesehatan diri kita. Merokok misalnya, padahal tahu bahwa rokok sepenuhnya hanya berisi racun maka berhentilah. Jika sikap kemalasan mendominasi irama hidup kita maka ketahuilah bahwa kemalasan merupakan faktor risiko yang sama bahayanya dengan hipertensi atau kolesterol dalam merusak jantung kita. Orang yang sukses menurut rumus Al-Qur'an adalah orang yang beriman, berhijrah, dan berjihad (QS At-Taubah [9]: 20). Masuk dalam kategori ini adalah orang yang punya keyakinan yang benar, mau berubah dan selalu berjuang merealisasikan keyakinannya.
3. Buatlah daftar dari kebiasaan jelek yang kita miliki yang akan memengaruhi kesehatan diri kita dan buatlah catatan harian untuk mengevaluasi sejauh mana kita dapat mengubahnya. Ada baiknya juga kita mengenal penyakit-penyakit familial yang ada dalam lingkup keluarga dekat kita, untuk mengantisipasi kemungkinan-kemungkinan ketidaksempurnaan yang potensial diwariskan. Dengan demikian, akan lebih



jelas peta wilayah gaya-gaya hidup yang harus menjadi keprihatinan besar.

4. Sediakan waktu untuk membesuk kenalan atau saudara yang tengah dirawat di rumah sakit, petik hikmahnya. Melihat si sakit akan membangkitkan insting bersyukur bahwa betapa mahalinya karunia kesehatan: *"Barang siapa bersyukur niscaya akan ditambahkan kenikmatan kepadanya"* (QS Ibrahim [14]: 7).
5. Temukan orang-orang yang dapat memotivasi kesehatan kita, seorang kakek bugar yang masih aktif bekerja, baik untuk "diwawancarai ataupun diteladani". Umumnya, secara psikologis orangtua akan dengan senang hati mengisahkan masa lalunya. *"Sebaik-baik manusia adalah yang panjang umurnya dan paling banyak manfaatnya untuk orang lain,"* demikian kata Nabi. Atau bila kita menemui dokter keuarga, jadilah "pasien istimewa" yakni pasien yang menginginkan kesehatan bukan pasien yang sekadar ingin sembuh dari penyakit.
6. Petiklah hikmah setelah sakit, *"kesehatan merupakan nikmat yang sering dilupakan,"* kata Nabi. Kesehatan seperti matahari yang setiap hari hadir dalam kehidupan tapi tidak disadari manfaatnya dan dianggap tidak ada. Kesehatan baru dirasa ada jika ia telah hilang. Memelihara kesehatan diri merupakan sebuah kewajiban (*fardhu 'ain*) karena tubuh dan kelengkapannya merupakan amanat ilahi yang harus dijaga.
7. Nabi mengingatkan: *"hisablah dirimu"*, maka dalam konteks kesehatan adalah baik bila kita melakukan *general check up* apalagi bila di antara kita telah memasuki usia 40-an, agar tahu di mana koordinat kita dalam kesehatan. Ceklah fungsi Liver (SGOT, SGPT), fungsi ginjal (Ureum, Kreatinin), gula darah, profil lipid darah (Kolesterol, Trigliserid, LDL, HDL), test treatmild, EKG, bila perlu periksa rontgen dada. Khusus untuk wanita baik juga melakukan *screening pap-smear*. Lalu konsul-



rasikan dengan dokter keluarga anda tentang hasilnya. Struktur dan fungsi dari banyak organ tubuh kita menyediakan batas cadangan keamanan yang besar sehingga gangguan fungsi hanya jelas terlihat jika penyakit itu muncul secara anatomis (tahap lanjut).



TABEL PARAMETER NORMAL KIMIA DARAH
YANG SEHARI-HARI RUTIN DIPERIKSA

No	Parameter	Range normal	Keterangan
1	Hemoglobin (Hb)	12-16 g/dl	Poin 1-6 merupakan pemeriksaan darah rutin, menilai kondisi risiko anemia, petunjuk kemungkinan adanya infeksi, adanya gangguan fungsi pembekuan darah, dsb.
2	Hematokrit	37-48%	
3	Leukosit	4-10 (103)/ mm ³	
4	Trombosit	150-400 (103)/ mm ³	
5	Clotting time	4 - 10 menit	
6	Bleeding Time	1 - 7 menit	
7	Gula Darah sewaktu	140 mg/dl	Menilai penyakit diabetes melitus
8	SGOT	< 32 u/l	Menilai fungsi liver secara umum
9	SGPT	< 31 u/l	
10	Ureum	10-50 mg/dl	Menilai fungsi ginjal secara umum
11	Kreatinin	< 1,1 mg/dl	Menilai gangguan metabolisme purin
12	Asam Urat	3,4-7 mg/dl	
13	Albumin	3-4,5 g/dl	Fungsi liver, menilai status gizi
14	Cholesterol	< 200 mg/dl	Profil lemak dalam plasma darah, HDL disebut kolesterol baik sedang LDL merupakan kolesterol buruk
15	Trigliserid	< 200 mg/dl	
16	HDL	> 40 mg/dl	
17	LDL	< 100 mg/dl	



CATATAN

- 1 Radikal bebas: adalah molekul-molekul oksigen yang tidak stabil bersifat merusak dan sangat reaktif. Dalam buku sehat tanpa obat, Dr. Kenneth H. Cooper, seorang ahli aerobik terkemuka, mengilustrasikan radikal bebas dengan penggambaran yang sangat menarik:

Untuk memahami apa yang disebut radikal bebas dan bagaimana mereka bekerja cobalah kita berandai-andai dalam suatu wisata perjalanan imajinatif menuju dunia sub-mikroskopis yang tidak lagi kasat mata, tempat di mana kesehatan kita dipengaruhi oleh berbagai atom dan elektron. Anggap saja, Anda dapat menciutkan suatu kamera TV seukuran molekul dan dengan suatu cara tertentu menyelipkannya ke dalam tubuh Anda sendiri seperti meluncurkan kapal selam mini yang dapat menjelajahi sistem tubuh anda melalui cairan tubuh. Saat kamera bergerak di dalam bagian-bagian sel Anda, akan Anda sadari adanya suatu proses yang mungkin dapat dikatakan sebagai "kembang api hayati". Anda melihat berbagai molekul oksigen yang tidak stabil bergerak tidak beraturan dan menghantam partikel dan jaringan lain. Telaah kimiawi menunjukkan bahwa dampak partikel tersebut menghasilkan pancaran sinar. Gerakan penampilan oksigen-oksigen itu sangat ringan dan tidak dapat diramal, sebab mereka memiliki satu atau lebih elektron yang tidak berpasangan pada orbit luarnya. Kekurangan dalam struktur demikianlah yang menyebabkan mereka mencari molekul lain yang dapat mereka ikat bagai magnet yang sangat kuat, mereka menarik elektron-elektron lain yang ada pada molekul-molekul itu agar menjadi stabil kembali. Para ilmuwan telah memberi nama yang sedikit aneh untuk molekul oksigen yang tidak stabil tersebut yaitu "radikal bebas", sebuah sisi gelap dari sifat molekul oksigen".

- 2 "Dan katakanlah: 'Kebenaran itu datangnya dari Tuhanmu; maka barang siapa yang ingin (beriman) hendaklah ia beriman, dan barang siapa yang ingin (kafir) biarlah ia kafir...'" (QS Al-Kahfi [18]: 29). Dalam ayat lain: "Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya," (QS Asy-Syams [91]: 8-10).



- 3 Andrew Weil, MD, pendiri The Center for Integrated Medicine Tucson, Arizona sekaligus pengajar di Universitas Arizona, minatnya yang luas pada sistem penyembuhan alami; sehingga dikenal populer sebagai mahaguru pengobatan alternatif, yang diterima di publik ilmiah AS.
- 4 Kedua Istilah Asklepios & Hygiea diambil dari mitologi Yunani, Asklepios yakni Dewa Ilmu Kedokteran, sedangkan Hygiea yang cantik adalah Dewa Kesehatan.
- 5 Istilah hukum alam atau Law of Nature; sebetulnya kurang tepat dalam perspektif Islam, istilah tersebut memiliki konotasi bahwa secara inheren alam memiliki kekuatan internal sendiri dalam merumuskan hukum.

Kekuatan alam tersebut seolah terputus dengan campur tangan Ilahi. Istilah yang dipatenkan dalam Islam adalah sunatullah (Hukum Ilahi telah yang la gariskan pada alam semesta).
- 6 Pasteur, ilmuwan paling termasyhur dalam pengembangan teknik penyuntikan terhadap manusia untuk mencegah penyakit rabies yang ditakuti. Ilmuwan-ilmuwan lain, banyak meniru gagasan dasar Pasteur, sehingga konsep vaksin untuk mencegah penyakit berat lain seperti tifus dan poliomyelitis semakin berkembang.



"KEBERSIHAN adalah pangkal kesehatan" merupakan motto kedokteran modern yang telah menjadi pengetahuan umum. Hidup yang bersih (*jasmani, pakaian, makanan minuman & lingkungan*) merupakan syarat mutlak untuk 'hidup yang sehat'. Terlalu banyak penyakit yang bisa ditimbulkan akibat lingkungan yang tidak higienis, khususnya penyakit-penyakit karena infeksi menular.

Dalam tradisi Islam, semboyan mengenai kebersihan dinyatakan dengan makna yang lebih tinggi nilainya, "*kebersihan merupakan sebagian dari keimanan*"¹. Sekolah-olah lewat semboyan itu dikatakan, hidup yang kurang bersih merupakan cerminan rendahnya kualitas keimanan seseorang. Kebersihan dipandang sentral dalam yurisprudensi (*fiqh*) Islam, kajian tentang kebersihan merupakan tema pertama yang ada dalam kitab fikih dengan spektrum pembahasan yang lengkap. Tema-tema fikih tentang bersuci (*thahârah*) yang membahas dengan detail seputar: najis (dengan klasifikasi ringan, sedang, berat), jenis-jenis air (suci, menyucikan), mandi (junub, Jumat), wudu, tayamum, istinja, haid, nifas, bersuci (sikat gigi), memotong kuku, memotong rambut-rambut pada tubuh, khitan, memandikan jenazah, atau larangan merajah tubuh (membuat tato) dan tema-tema lain terkait kebersihan lingkungan. Kajian yang merupakan pedoman hidup lengkap mengenai hidup bersih seperti itu tidak akan pernah ditemukan secara tekstual dalam ajaran-ajaran selain Islam.

Kebersihan jasmani merupakan syarat mutlak bagi seorang muslim jika ia hendak melakukan ibadah shalat menghadap Allah Swt. Hal ini sesuai firman-Nya: "*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik*



(bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur" (QS Al-Mâidah [5]: 6).

Sebelum melakukan shalat seorang muslim harus terbebas dari berbagai kategori najis (ringan apalagi berat) juga terbebas dari hadas kecil maupun besar. Noda dari najis berkonotasi pada hal-hal yang konkret menyangkut kebersihan diri seperti percikan air seni di pakaian hingga kotoran makhluk yang ada di sekitar tempat ibadah. Sedang "kotoran" hadas lebih bernuansa abstrak menyangkut kesucian diri seperti buang angin atau dalam keadaan junub. Bila ia terkena najis berkategori berat, misalnya dijilat seekor anjing, maka bagian yang dijilat anjing tersebut haruslah dicuci dengan siraman 7 kali air dengan penambahan air pertama dicampur dengan tanah. Sedang hadas terjadi bila tangan berada dalam keadaan junub (habis berhubungan suami istri, *hâidh*, dan *nifas*) maka wajib hukumnya mandi untuk menyucikan dirinya.

Salah satu sifat yang dicintai Allah adalah orang yang senantiasa menjaga kebersihan. Kebersihan disandingkan dengan sikap moral penting yakni 'tobat': "*Sesungguhnya Allah senang kepada orang yang bertobat dan senang kepada orang yang membersihkan diri,*" (QS Al-Baqarah [2]: 222). Tobat menghasilkan kesehatan mental, sedangkan kebersihan lahiriah menghasilkan kesehatan fisik. Wahyu kedua yang diterima Nabi Muhammad Saw. setelah perintah membaca, adalah perintah untuk hidup bersih (jasmani dan ruhani: tentunya): "*Dan bersihkan pakaianmu dan tinggalkan segala macam kekotoran,*" (QS Al-Mudatsir [74]: 4-5). Saya masih mengingat salah satu episode ceramah menarik hikmah fajar RCTI dulu (di tahun 1996) yang disampaikan K.H. Efendy Zarkasy (*Allâhuyarham*). Dalam pengamatan ustaz selama berkesempatan keliling di negara-negara Eropa, ternyata hanya di Spanyol yang di toiletnya terdapat bak penampungan air. Mengapa? Karena dulu selama ratusan tahun Spanyol pernah dihuni kaum Muslimin, dan



tentunya orang Islam sangat berkepentingan dengan tempat penampungan air untuk keperluan: bersuci dan mandi.

Toilet-toilet berpenampungan air itu merupakan peninggalan warisan kebudayaan Islam. Menurut Imaduddin Abdurrahini, Ph.D (*Allāhujarham*) mengalirnya keran-keran air ke dalam rumah-rumah orang-orang Muslim: terdahulu disebabkan mereka terilhami ayat Al-Qur'an: *"Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu berada dalam surga (taman-taman) dan (di dekat) mata air-mata air (yang mengalir),"* (QS Al-Hijr [15]: 45).



Di negara-negara Eropa atau di sebuah gedung yang arsitekturnya mengacu pada gaya dunia barat "modern", misalnya seperti di hotel berbintang, kita akan temukan toilet yang hanya disediakan kertas *tissue* untuk istinja (membasuh kotoran). Padahal di dalam setiap satu gram kotoran (feces) terkandung kuman yang lebih banyak dari penghuni populasi dunia (10-100 miliar mikroorganisme). Jika pun ada sumber air di toilet tersebut, maka tidak ada tempat penampungan bak air yang melimpah, sumber-sumber air dalam toilet-toilet tersebut biasanya hanya dari selang kecil saja. Oleh karena itu, tidak berlebihan jika dikatakan bahwa Islamlah yang melembagakan bersuci (khususnya mandi) sebagai kebiasaan yang harus dilakukan bagi pemeluknya), mewajibkan berwudu (membasuh 7 anggota tubuh), istinja dan bersih dari segala macam najis maupun hadas.

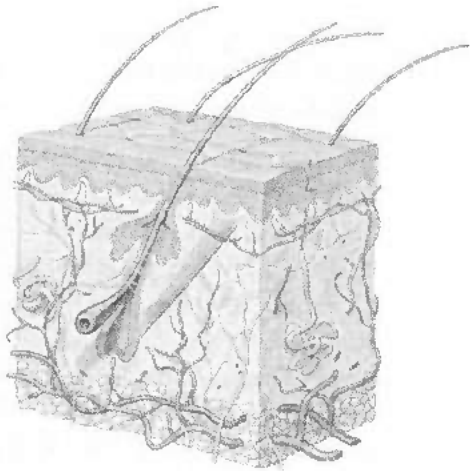


MANFAAT MEDIS WUDU

“Umatku (kelak di Hari Kiamat) akan dipanggil “putih bersinar” karena bekas wudunya (di dunia dulu),”

(HR Bukhari).

Kulit manusia yang memiliki berat 10 pon seluas 2 m^2 dan ketebalan 1,4 hingga 4 mm membungkus tubuh dengan kemampuan regenerasi yang dahsyat, 10 miliar sel kulit mati setiap harinya. Kematian dari sel-sel kulit ini kemudian berwujud sebagai “kotoran daki”. Kulit merupakan tabir pembatas antara kita dengan lingkungan luar, memproteksi tubuh dari berbagai ancaman eksternal (kuman, racun, radiasi). Fungsi lainnya kulit mengatur suhu tubuh, melakukan fungsi ekskresi (tempat pembuangan dari zat-zat yang tak berguna melalui pori-pori lewat berkeringat) dan media komunikasi antar sel syaraf untuk rangsang nyeri, panas, sentuhan serta tekanan.



Di kawasan tropis seperti Indonesia, tumpukan sel-sel mati dengan kelembapan tertentu menjadi media yang subur bagi pertumbuhan jamur atau



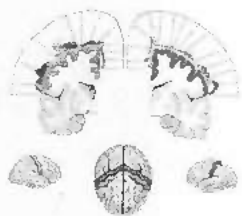
bakteri. Dalam tiap per sentimeter area kulit manusia diperkirakan hiduplah sekitar 10.000 koloni mikroorganisme. Kulit merupakan tempat berkembangnya flora normal, di antaranya *Staphylococcus epidermis*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes*, dan lain sebagainya. Flora-flora tersebut pada dasarnya hidup berdampingan (*ko-eksisten*) dengan kita, dengan syarat keseimbangan ekosistemnya terjaga. Dengan berwudu minimal 15 kali kita menyapu permukaan-permukaan bagian tubuh (7 anggota tubuh) yang selalu terpapar dunia luar tersebut yang tidak terlindungi pakaian. Wudu merupakan pembasuhan serta pengenceran populasi mikroorganisme tersebut sehingga menurunkan risiko penyimpangan oportunistikanya. Di samping itu wudu juga memfasilitasi regenerasi kulit dan selaput lendir, yakni pergantian sel-sel lama dan baru. Kestabilan kulit ditentukan oleh pH (derajat keasaman) dan kelembapan. Bersuci merupakan salah satu metode menjaga kestabilan tersebut khususnya kelembapan kulit. Kulit yang kering akan berbahaya bagi kesehatan kulit terutama mudah terinfeksi kuman.

Dikisahkan Bilal bin Rabbah, salah seorang sahabat utama Rasulullah Saw., memiliki amalan khusus yakni selalu menyempurnakan wudu sepanjang hidupnya. Karena keistimewaan amalannya itu, Bilal digaransi Nabi menjadi salah satu sahabat yang dipastikan menghuni surga. *Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. katanya: Usai shalat subuh, Rasulullah Saw. bersabda kepada Bilal: "Wahai Bilal, ceritakan padaku tentang amalan yang kamu lakukan setelah berada dalam Islam, karena kemarin aku mendengar suara entakan terompahmu di dalam surga". Bilal berkata: "Aku tidak pernah melakukan suatu amalan (besar pahalanya) pun dalam Islam, tetapi selagi Allah menakdirkan aku mengerjakan shalat, maka aku akan berwudu dengan sempurna setiap malam ataupun siang hari"* (HIR Bukhari Muslim).

Dr. Magomedov Ph.D., Asisten Department of The Man's General Hygiene and Ecology Daghestan State, dalam artikelnya yang berjudul *Muslim Rituals and Their Effect on the Person's Health*, mengartikan bahwa prosesi wudu yang

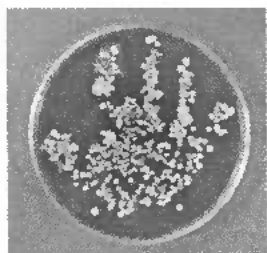


dilakukan kaum Muslimin menstimulasi irama tubuh secara natural. Di luar pengertian yang lazim dalam struktur anatomi atau histologi dalam kedokteran modern, mirip dengan pengertian kedokteran tradisional China (reflexotherapy) di dalam tubuh kita terdapat 700 BASes (Biological Active Spots). BASes didefinisikan oleh Magomedov sebagai titik-titik spesial di atas kulit yang berhubungan dengan organ-organ dalam dalam suatu *channel* meridian bioenergi yang utuh. Magomedov yakin, 66 dari titik tersebut memiliki efek terapi refleksi cepat. Magomedov mengatakan bahwa 61 dari 66 titik refleksi cepat, ada pada wilayah-wilayah wudu orang muslim (*wallahu'alam*).



CUCI TANGANIAH SEBELUMNYA

Dalam pemetaan otak (*homunculus cerebri*) telapak tangan termasuk areal yang luas, hal itu dihubungkan dengan kemampuan motorik dan sensorik dari tangan yang kompleks karena telapak tangan manusia merupakan bagian tubuh yang paling fleksibel dan memiliki interaksi terbanyak dengan dunia luar; ketika bersalaman, menggenggam, menyentuh sesuatu atau kemampuan lentik jari yang menakjubkan dari seorang pianis, tangan manusia tentunya akan kontak langsung dengan segala macam benda di sekelilingnya. Disinyalir lebih dari 70% penyakit-penyakit infeksi seperti influenza (dan penyakit yang disebabkan virus, bakteri, jamur atau cacing) disebabkan kontaminasi lewat kontak dengan tangan. Dalam dunia medis; protokol standar



Gambar ini menunjukkan kultur biakan kuman yang tumbuh 24 jam setelah seorang perawat menempelkan telapak tangannya pada cawan biakan ini.

pertama sebelum bekerja juga dimulai dengan mencuci tangan dan membilasnya dengan sabun, khususnya bila hendak melakukan operasi atau tindakan-tindakan medis invasif. Wudu dimulai dengan mencuci kedua telapak tangan.

BERKUMUR-KUMUR

Berkumur-kumur melindungi mulut dan tenggorokan dari inflamasi dan membersihkan gigi dari sisa makanan. Satu di antara praktik kebiasaan Nabi Saw. adalah bersugi (menyikat gigi). *“Diriwayatkan dari Huzaifah r.a. katanya: Apabila Rasulullah Saw. bangun pada malam hari untuk memunahkan shalat tahajjud, Nabi menggosok gigi dengan sugi,”* (HR Bukhari Muslim). Bahkan dalam hadis lain dikatakan: *Nabi Saw. telah bersabda: “Seandainya tidak akan memberatkan umatku niscaya aku akan memerintahkan mereka bersugi, yaitu mencuci gigi setiap kali hendak mendirikan shalat,”* (HR Bukhari Muslim).

Menyikat gigi secara rutin kini telah menjadi bagian tradisi rutin di zaman modern. Menyikat gigi melindungi gigi dari kerusakan akibat pembusukan makanan karena sisa makanan sering mengendap atau tersangkut di antara celah gigi atau efek kimiawi keasaman makanan yang mengalami

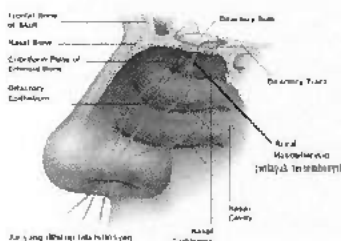


dekomposisi dan akhirnya akan mudah menjadi mediasi pertumbuhan kuman. Membersihkan area mulut yang pada hakikatnya dihuni banyak mikroorganisme, juga mencegah risiko infeksi oportunistik bila daya tahan tubuh kita menurun suatu ketika. Kerokan yang diambil dari permukaan gigi atau gusi atau bahan kerokan dari kelenjar ludah per milimeternya dapat ditemukan tidak kurang 100 juta bakteri. Penyakit di daerah gigi dan mulut seperti *caries dentis* atau radang kerongkongan seperti *faringitis* (radang pada daerah *pharynx*) tidak boleh dianggap sepele. Jika penyebab infeksi tersebut merupakan bakteri jenis *streptococcus B hemoliticus*, maka racun dan tanggapan imunitas tubuh atas bakteri tersebut bisa berkomplikasi ke jantung dan atau ginjal lewat aliran darah. *Glomerulonefritis* (radang pada penyaringan ginjal) dan *myokarditis* (radang pada otot jantung) adalah akibat komplikasi yang paling serius dari toxin *streptococcus B hemoliticus*. Demikian pula beberapa penyakit pada tumor area *maxillofacial* (pipi-dagu) seperti *adamantinoma*, kemunculannya sangat berkaitan dengan kebersihan oral higienis daerah mulut.

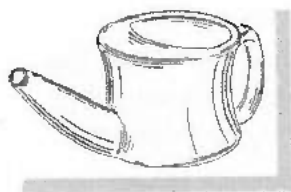
Mulut dan gigi bagai etalase dalam mahkota kerajaan kesehatan. Bila di daerah yang terlihat dan terjangkau saja kondisinya tidak terpelihara dengan baik maka bagaimana pula yang jauh tersembunyi di dalam tubuh?

ISTINSYAQ, SUATU KEBIASAAN YANG LANGKA

Istinsyq atau menghirup air ke dalam hidung merupakan suatu perbuatan yang mungkin tidak akan pernah dilakukan orang (apalagi secara rutin) kecuali jika ia berwudu. Menurut ahli bedah tumor, Dr. Bahar Azwar, SP.B.Onk, jika terdapat tumor yang letaknya tersembunyi di dalam hidung maka aliran air di dalam hidung yang menyapu area *nasopharynx* tersebut akan menimbulkan perdarahan sehingga kegiatan ini merupakan deteksi dini bagi penderita tumor di daerah *nasopharynx* yang tersembunyi tersebut.



Struktur jalan napas melalui hidung merupakan basis pertahanan pertama pernapasan, dan merupakan wilayah yang terbuka langsung dengan dunia luar dan dalam rongga hidung juga dihuni banyak kuman seperti *Streptococcus pneumoniae*, *Neisseria sp*, *Hemophilus sp*, sehingga di samping saluran pencernaan maka saluran pernapasan merupakan pintu masuk yang sangat mudah bagi banyak penyakit infeksi. Penyakit ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) dipastikan merupakan penyakit terbanyak (nomor 1 dari 10 besar penyakit) yang diderita masyarakat kita yang terdapat di Puskesmas-Puskesmas. Dengan melakukan *istinsyaq* maka ada upaya membersihkan selaput dan lendir hidung yang mungkin “terkontaminasi” oleh udara kotor dan juga kuman.



Dr. Mehmet Oz, dokter pengisi acara *Oprah Winfrey Show* mendemonstrasikan alat *pot neti* hidung yang dipakai dengan cara menuangkan air ke dalam salah satu lubang hidung dan air tersebut keluar dari lubang hidung lainnya. Dr. Oz mengatakan instrumen *pot neti* sebagai alat irigasi saluran napas di hidung yang bermanfaat menghilangkan gangguan *sinusitis*. Dr. Mehmet Oz menjelaskan bahwa cairan dalam lubang hidung akan menyuburkan biji hidung dan mengencerkan ingus. Menuangkan air dengan *pot neti* sangat mirip dengan aktivitas *istinsyaq* pada wudu.



MEMBASUH WAJAH

Membasuh wajah, membersihkannya dari sisa kotoran yang melekat dari sekret yang dikeluarkan oleh kelenjar kulit (*glandula sebacea* dan *sudorifera*) juga mengeliminasi mikroorganisme. Sisa sekret tersebut biasanya mudah menjadi media pertumbuhan bagi bakteri. *Acne* (jerawat) adalah penyakit infeksi bakteri yang menyerang wajah yang di antaranya disebabkan karena kurang terjaganya kebersihan wajah. Pembasuhan air juga merupakan tabir surya yang melindungi lapisan dalam kulit (terutama kulit wajah) dari efek buruk ultraviolet. Paparan ultraviolet yang terlalu lama menekan proses imunitas kulit memicu terjadinya kanker kulit (melanoma).

MEMBASUH KEDUA TANGAN DAN KAKI

Membasuh kedua tangan dan kaki dengan melakukan pemijatan pada ujung-ujung jari dan telapaknya memperkuat pembuluh darah perifer. Dari sisi anatomis, pembuluh-pembuluh darah di ujung-ujung ekstremitas (tungkai tangan atau kaki) lebih lemah dibanding bagian lain dari sistem sirkulasi. Pembuluh darah di ujung-ujung ekstremitas yang menyempit mengganggu oksigenasi jaringan sekitarnya. Pada penyakit *buerger*, ujung-ujung jari ekstremitas tersebut menjadi nekrosis mati karena rusaknya suplai darah ke daerah tersebut. Pembersihan telapak kaki penting juga untuk mencegah berbagai infeksi kuman, khususnya infeksi cacing yang masih menjadi masalah terbesar di negara kita. Sedang pembersihan telapak tangan memutus transmisi jalur infeksi fekal oral.

Telapak tangan dan kaki dalam perspektif kedokteran timur (China) memiliki ruang yang sangat besar untuk dimanipulasi lewat pemijatan atau penusukan jarum. Kedokteran China meyakini konsep “aliran energi” (*chi*) dalam saluran hipotetik yang disebut meridian yang apabila terhambat akan menimbulkan penyakit. Metode akupunktur atau akupressur adalah upaya



membebaskan sumbatan aliran chi' tersebut, di mana salah satu tempat lokasi poin "sapu jagatnya" yang kini amat banyak diteliti dalam kedokteran modern ada di telapak tangan (Hegu Point Li-4).

ISTINJAK



Istinjak adalah pembersihan dua jalur eksresi. Membasuh bekas eksresi selesai buang hajat merupakan kewajiban. Diceritakan pada sebuah hadis seseorang mendapat siksa kubur dikarenakan selama hidupnya tidak pernah membasuh saat buang air kecil "Se-

ungguhnya dua mayat ini tengah disiksa, tapi bukan karena melakukan dosa besar. Salah seorang di antara mereka disiksa karena di dunia dulu bergaul dengan sesama manusia dengan sombong dan yang seorang lagi disiksa karena tidak membersihkan dirinya setelah buang air kecil," (HR Ibnu Abbas r.a.).

Istinjak dengan air sangat relevan dengan kesehatan saluran kemih terutama bagi kaum wanita. Kaum wanita yang istinjak menggunakan kertas toilet akan mudah terkena infeksi saluran kencing. Dekatnya muara *urethra* (saluran kencing luar) dengan lubang anus pada anatomi genitalia wanita menyebabkan risiko kontaminasi menjadi tinggi. Diketahui bahwa di sekitar anus banyak ditemukan bakteri-bakteri terutama bakteri *E. Coli*, bakteri-bakteri tersebut dapat mudah menginfeksi saluran kencing bahkan infeksi tersebut dapat naik hingga ke ginjal (berlanjut menjadi radang piala ginjal, *pyelonefritis*) jika kebersihan area genitalia tidak terjaga dengan baik.

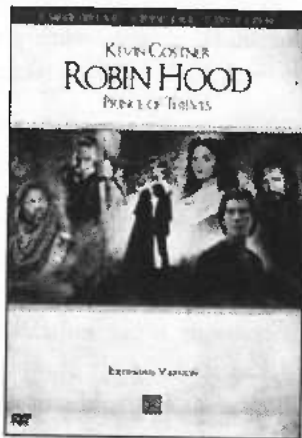
WEWANGIAN NABI

Sepanjang hidupnya, Nabi Saw. sangat menjaga wewangian tubuhnya. Beberapa makanan yang aromanya tajam menyengat tidak menyenangkan,



membuat Nahi Saw. meninggalkan jenis makanan tersebut. Puisi-puisi su-sistik secara hiperbolik menyebutkan bahwa asal muasal harumnya bunga mawar bermula dari jatuhnya keringat Nabi ketika beliau akan menunggangi *buraq* mendaki langit. Dikisahkan ketika Rasulullah Saw. meninggal dunia, Abu Bakar Ash-Shiddiq r.a. mencium wajah Nabi seraya berkata, "*Alangkah harumnya ketika engkau hidup, dan alangkah harumnya pula ketika engkau meninggal dunia*". Dalam dunia medis, kini wewangian dipandang sah sebagai salah satu modalitas penanganan penyakit atau penurunan rangsang nyeri lewat metode yang dikenal dengan istilah "aromaterapi". Biasanya terapi *massage* menggunakan ekstrak aroma botanik dari minyak esensial yang bertujuan meredakan kecemasan, stres dan membantu relaksasi. Aroma mawar, melati, lavender, geranium, misalnya, kini diyakini memiliki khasiat penyembuh.

Dalam sejarahnya, Eropa pertama sekali mengenal sabun untuk membersihkan badan dan memberikan aroma wewangian juga diperoleh saat mereka berinteraksi dengan serdadu muslim ketika Perang Salib dulu. Bagi orang-orang Eropa zaman pertengahan, mandi merupakan barang mewah. Bahkan mandi di era kegelapan Eropa dianggap sebagai praktik *anti christ*. Ada sebuah film Hollywood yang mem-presentasikan Islam sedikit lebih jujur dari sebagian besar produksi film Hollywood yang umumnya menciptakan stereotipe minor pada dunia Islam dan Timur Tengah, yakni "*Robin Hood, Prince of The Thieves*". Bagian *scene* dari film tersebut mengisahkan persahabatan antara bangsawan Inggris Robin Hood dengan Azam Ibn Bakry orang Moor bangsa Spanyol. Dikisahkan karakter Azam yang diperankan





oleh Morgan Freeman sangat terpelajar, ia mampu melakukan operasi *sectio caesaria* dan memiliki teleskop canggih untuk melihat musuh dari jarak jauh. Ironisnya, Robin Hood, sang bangsawan Inggris memiliki budaya yang tertinggal jauh, bahkan untuk kebiasaan mandi membersihkan diri pun sangat jarang dilakukannya. Sehingga dalam satu adegan, ketika Robin bertemu dengan putri bangsawan Inggris yang ditawan, sang putri meminta Robin untuk mandi membersihkan diri.

SUNAH MEMAKAI ALAS KAKI SAAT KE JAMBAN

Berbagai makhluk patogen seperti cacing tambang, bakteri *icetus clostridium tetani*, virus hepatitis, dapat masuk lewat “kontak langsung” dengan *mikrolesi* (luka yang sangat kecil) yang ada di kulit. Di antaranya yang paling berisiko adalah telapak kaki yang dibiarkan telanjang bersentuhan dengan daerah kotor. Di antara ajaran preventif sanitasi adalah perintah Nabi Saw. agar memakai alas kaki apabila masuk ke jamban.

MANFAAT MEDIS KHITAN

Secara tradisional pasaran, seseorang disebut sebagai “muslim” karena mereka melakukan sunat (khitan). Merupakan Sunah Nabi Saw., bahwa setiap anak laki-laki yang telah *‘akil baligh* harus menjalani khitan (*circumscitio*); yakni memotong ujung kulup kulit penisnya (*preputium penis*). Khitan ini merupakan tradisi pada rumpun ajaran semitik (agama-agama samawi). Dalam *Perjanjian Lama*, khitan digambarkan sebagai wujud perjanjian abadi antara Tuhan dengan anak turun Abraham. Alkitab menyebutkan instruksi Tuhan kepada Abraham agar seluruh anak turunan dan anggota keluarganya disunat: “Inilah perjanjian-Ku yang harus kamu pegang, perjanjian antara Aku dan kamu (Abraham) serta keturunanmu, yaitu setiap laki-laki di antara kamu harus disunat, haruslah dikerat kulit khatanmu dan itulah akan menjadi



tanda perjanjian antara Aku dan kamu,” (Kejadian 17: 10-11). Demikian kuatnya perjanjian tersebut sehingga dikatakan: “*Dan orang yang tidak disunat, yakni laki-laki yang tidak dikerat kulit khatannya maka orang itu harus dilenyapkan dari antara orang-orang sebangsanya, ia telah mengingkari perjanjian-Ku,*” (Kejadian 17: 14). Oleh karena itu hingga kini masih didapati keterangan: *Ismael disunat* (Kejadian 17: 26), *Ishak disunat ketika berumur 8 hari* (Kejadian 21: 4), *Yohanes sang pembaptis disunat saat berusia 8 hari* (Lukas 1: 59) dan demikian pula *Yesus juga disunat pada umur 8 hari* (Lukas 2: 21).

Pada tahun 1954, sebuah penelitian dilakukan terhadap 86.214 wanita di Boston, didapatkan bahwa kanker mulut rahim (*Carcinoma cervix*) pada orang yang bukan Yahudi ternyata 85% lebih tinggi daripada wanita Yahudi. Mengapa pada wanita Yahudi kecenderungan menderita penyakit kanker rahim lebih rendah dibandingkan yang lain? Para ilmuwan menyimpulkan salah satu faktor di antaranya karena para suami mereka menjalani sunat.

Daerah kulit pembungkus kepala penis (*preputium*) yang tertutup potensial menyimpan banyak bakteri dan bekas-bekas kotoran. Di kepala penis tersebut terdapat deposit *smegma* (akumulasi sekret genital) yang iritatif dan merupakan faktor pencetus menularkan keganasan (kanker) bagi penis sendiri maupun bagi wanita yang menikah dengan pria yang tidak bersunat. Yang menarik, praktik khitan kini banyak disorot sebagai tindakan yang mampu menekan transmisi HIV sebagaimana dirangkum dalam *paper* dari jurnal-jurnal ilmiah. Dipublikasikan di jurnal BMJ2 bahwa prevalensi HIV di Timur Tengah lebih rendah, dibanding tempat-tempat lain di dunia. Hal itu dikaitkan dengan rendahnya konsumsi alkohol dan praktik khitan dalam masyarakat Timur Tengah⁴.

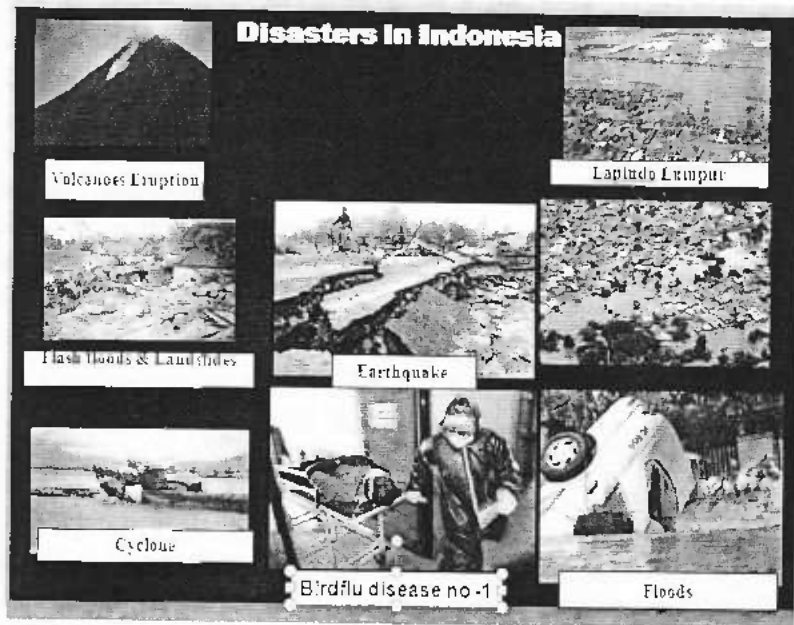


LINGKUNGAN MERUPAKAN AMANAT KITA BERSAMA

Betapapun kita bertekad untuk menjalani hidup sehat, pastilah kita tidak dapat mewujudkan di tengah lingkungan yang kotor penuh najis, di bawah kepungan udara penuh polutan gas-gas buangan, di seputar sumber-sumber air yang tercemar logam-logam berat, khlor atau mengandung mikrobiologi patogenik, digempur makanan penuh racun dan dibombardir bahan-bahan radikal bebas atau di bawah paparan radiasi kosmik karena jaring pengaman atap langit (*ozon*) terluka menganga. Penghargaan terhadap lingkungan untuk menjaga kelestarian dan kebersihannya sangat dianjurkan dalam Islam.

Semua upaya keras pribadi untuk hidup sehat seolah menjadi berantakan ketika lingkungan dan ekosistem tempat kita hidup tercemar dari semua lini. Islam merupakan risalah kolektif, semua konteks perintah dan larangannya sering merupakan tuntutan dalam konteks kebersamaan (*jam'ah*). Ajaran-ajaran sederhana perintah Rasulullah seperti: *"Jangan sekali-kali seseorang dari kamu kencing di dalam air yang berhenti, tidak mengalir, lalu ia mandi di dalamnya,"* (Abu Hurairah r.a.). Begitu pula sebuah hadis yang berbunyi: *"Tanamlah sebuah pohon, meski engkau tahu besok adalah Hari Kiamat"* (Hadis) sangat berperan dalam menciptakan suasana yang sehat.

Sosiolog muslim terkemuka, Ali Syari'ati mengatakan, tauhid seseorang akan tercermin dalam sikapnya terhadap lingkungan sekitarnya. Jika lingkungan diperkosa, alam dijajah, bumi dieksploitasi semauanya maka itu peranda yang nyata dari bentuk kekufuran. Saya ingat ustaz Didik Purwodarsono pernah mengatakan, *"Jika ingin melihat seorang pemimpin itu benar atau tidak kelakuannya maka tanyakanlah pada alam sekitarnya. Jika lingkungan hidup kotor dan tercemar dan ia tidak peduli atas hal tersebut, maka dapat dipastikan pemimpin tersebut adalah tipe pemimpin yang buruk"*. Lihat-



lah sungai, tercemarkah? Lihatlah hutannya, gundulkah? Lihatlah kebersihan balaikotanya, rimbun dan tanpa sampahkan?

Fungsi dan tugas utama manusia yang dibebankan Islam adalah berperan sebagai khalifah di pentas bumi ini. Khalifah atau *manager* ini bertugas menjaga keharmonisan alam sesuai dengan garis besar haluan Tuhan dan moralitas kemanusiaan yang *hanif*. Astrofisikawan muslim Prancis terkemuka, Dr. Bruno Guiderdoni mengatakan *konsep kekhalfahan manusia tidak menempatkan manusia berada di atas penciptaan, tapi berlokus di pusatnya. Dan menjadi tugas yang teramanatkan atas nama Tuhan, kita manusia bertugas seperti "penjaga kebun yang baik". Kita bertanggung jawab atas ciptaan dan tidak diperkenankan mengubahnya semau kita.*



Umar bin al-Khattab r.a. pernah memerintahkan tentaranya berpindah dari suatu tenda hanya karena di tenda tersebut telah bersarang seekor induk burung yang akan menetasakan anaknya. Alkisah seorang wanita berprofesi sebagai pelacur diganjar surga setelah ia memberi minum seekor anjing yang kehausan. Dalam sebuah hadis disebutkan Tuhan berterima kasih kepada wanita tersebut atas respeknya kepada makhluk hidup yang lemah. Tidak ada persoalan sepele di mata Islam dalam konteks kepedulian terhadap lingkungan. Sebuah hadis Nabi menegaskan bahwa *"Keimanan memiliki lebih dari 70 cabang, dan hal yang paling sederhana dari keimanan itu adalah menyingkirkan duri di jalanan,"* (HR Muslim).

Di sisi lain seorang ahli ibadah diganjar neraka karena mengurung seekor kucing berhari-hari tanpa diberi makan. Pahlawan-pahlawan lingkungan pun sangat dihormati dalam Islam. Diceritakan dari sebuah hadis yang diriwayatkan Abu Hurairah, seorang hitam yang dulunya menjadi pembersih masjid meninggal dunia. Nabi Saw. tidak mengetahui kabar tersebut. *"Suatu hari Nabi mengingatnya dan bertanya, ada apa dengan orang (yang selalu membersihkan masjid itu?) Para Sahabat menjawab, 'Ya Utsman Allah, dia telah meninggal dunia.' Nabi mengatakan: 'Mengapa kalian tidak memberi tahu saya?' Para sahabat menjawab, 'Sudah lama terjadi.' Nabi berkata: 'Tunjukkan kuburannya pada saya.' Dan Nabi pun melakukan doa pada jenazah,"* (HR Al-Bukhari). Berapa dimuliakan orang itu oleh Nabi, meski ia hanya orang hitam bagian dari rakyat jelata.

Ketika alam dimanipulasi dan dieksploitasi dengan melanggar kodrat-kodratnya maka bencana demi bencana akan kembali menimpa manusia itu sendiri. Tuhan telah memaklumkan peringatan tersebut: *"...Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia. Supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar),"* (QS Ar-Rûm [30]: 41). Kini manusia sangat terampil memanipulasi alam demi kepentingan komer-



sial, misalnya, pada kasus mengubah pola makan hewan ternak yang diambil dagingnya untuk bahan makanan. Sapi yang asalnya merupakan hewan *herbivora* (pemakan rumput) kemudian *di'akal-akali* menjadi karnivora (pemakan daging) dengan diberi jeroan dan atau daging hewan mati dengan tujuan kelak dari ternak tersebut didapatkan daging yang lebih banyak. Namun yang terjadi, hal tersebut malah menimbulkan penyakit BSE (*Bovine Spongiform Encephalitis*) atau dikenal juga sebagai penyakit sapi gila. Penyakit berbahaya yang dapat tertular bila manusia mengonsumsinya. Begitu pula untuk mendapatkan ayam yang gemuk dan sehat dengan daging yang lebih banyak, para ahli peternakan memberikan suntikan hormon dan antibiotik. Orang kini tega membuat adonan kerupuk dicampur dengan plastik, mencampur minyak dengan oli mesin, membuat obat palsu, mendaur ulang daging dari sisa sampah restoran, dan hal-hal aneh yang tidak terbayang betapa ada orang yang mampu berbuat demikian. Hal tersebut kelak mendatangkan bencana biologis karena akumulasi toksin atau hormon berlebihan bisa menyebabkan retardasi mental pada anak-anak di masa pertumbuhan, menimbulkan penyakit *osteoporosis* pada orang dewasa, menimbulkan resistensi antibiotik yang menyebabkan penyakit infeksi sulit bahkan tidak bisa disembuhkan dengan pemberian antibiotik yang potent dan seluruh malapetaka yang tidak dapat kita bayangkan bagi rantai generasi selanjutnya.

Alam sekitar kita adalah “saudara-saudara” kita juga yang berasal dari sebuah “keluarga besar” milik Allah Swt. Planet biru ini berikut seluruh petala alam raya pada hakikatnya merupakan sebuah satu atap rumah bagi semua makhluk yang saling terhubung satu dan lainnya dengan suatu jaringan kehidupan. Kazuo Murakami, Ph.D, mengilustrasikan hal yang menarik tentang kesamaan asal muasal seluruh makhluk hidup yang memiliki kemiripan pada level struktur terkecilnya yakni “asam amino batu bata penyusun DNA”. Doktor ahli genetika tersebut mengatakan bahwa manusia menjadi merasa tenteram perasaannya ketika tengah berada di sekitar tum-



buh-tumbuhan, pepohonan, dan hewan piaraan. Hal itu menunjukkan suatu indikasi yang kuat bahwa kita semua memiliki pertalian yang erat dan berasal dari satu sumber penciptaan. Al-Qur'an menegaskan kesetaraan itu: *"Dan tiadalah binatang-binatang yang ada di bumi dan burung-burung yang terbang dengan kedua sayapnya, melainkan umat-umat (juga) seperti kamu,"* (QS Al-An'am [6]: 38). Nabi mengatakan bahwa *"Barang siapa beriman kepada Allah dari Hari Akhir, maka janganlah menyakiti tetangganya,"* (HR Ahmad dan Muslim). Konsep tetangga itu bisa luas sekali; tetangga dalam term lingkungan tempat tinggal kita, tetangga dalam transportasi publik, kantor maupun tetangga dengan sesama makhluk yang berlainan spesies.

Di alam semesta ini, hanya spesies manusia saja yang bisa merusak ekosistem. Hanya spesies *homo sapiens* saja yang tega membantai sesama saudaranya atas alasan yang hanya remeh-temeh dan tidak logis, suatu bentuk-bentuk kejahatan yang setan dan jin pun tidak mampu melakukan hal tersebut (rasanya sih begitu?). Wajar jika Mbah Surip mengatakan, *"Awat di zaman edan seperti ini setan bisa kerasukan manusia."* (???)

JILBAB, MERAWAT KESEHATAN DAN KECANTIKAN

Dalam Al-Qur'an Surah An-Nûr [24] Ayat 31, Allah Swt. Berfirman: *"Katakanlah kepada wanita yang beriman 'Hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya kecuali yang biasa tampak darinya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kerudung ke dadanya dan janganlah menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka atau putra-putra saudara-saudara laki-laki mereka atau putra-putra saudara-saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam atau budak-budak yang mereka miliki atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita)*



atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. Dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertobatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung". Dan dalam Surah Al-Ahzab [33] Ayat 59 dikatakan: "Hai Nabi, katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mukmin, 'Hendaklah mereka mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka' yang demikian itu supaya mereka lebih mudah dikenal, karena itu mereka tidak diganggu. Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

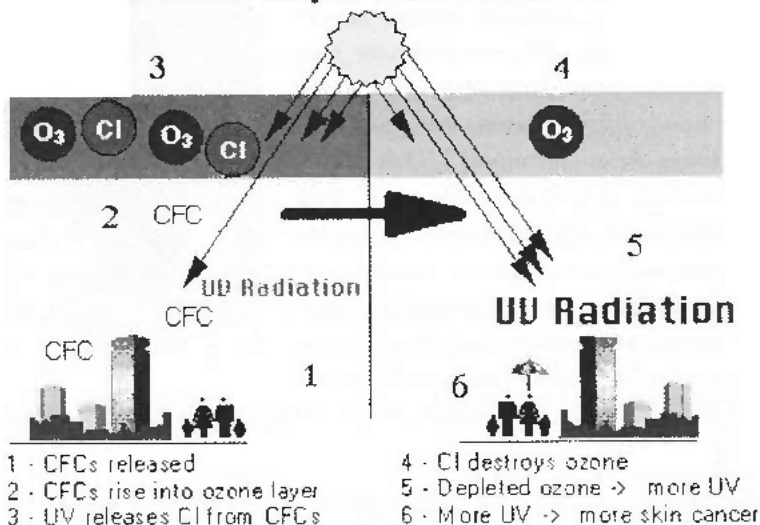


Kedua ayat di atas menegaskan perintah mengenakan pakaian yang seharusnya dikenakan bagi wanita beriman. Desain pakaian muslimah yang populer disebut dengan jilbab selain menutupi kepala dan dada juga mempersyaratkan model busana tersebut menutupi lekuk anatomis tubuh. Berjilbab namun mengenakan pakaian yang ketat adalah keliru. Relevan dari tinjauan kesehatan bahwa pakaian yang ketat dapat mengakibatkan *parasthesia* yakni sensasi kesemutan, nyeri, rasa panas atau terbakar akibat kompresi syaraf di bawah kulit.

Dalam *Canadian Medical Associational Journal* banyak dilaporkan korban *Parasthesia* akibat mengenakan celana ketat sebatas pinggul. Selain *Parasthesia*, pakaian ketat juga menimbulkan masalah kesehatan kulit, kelembapan yang ditimbulkan oleh keketatan tersebut menyuburkan pertumbuhan jamur. Beberapa jenis kain yang dilapisi metal juga dapat menyebabkan iritasi dan memicu terjadinya dermatitis kontak bagi yang memiliki bakar alergi.



Ozone Depletion Process



Dengan mengenakan busana muslimah, kulit wanita yang lebih halus akan lebih sempurna terlindungi dari kerusakan ultraviolet, sensitivitasnya terlindungi oleh ketatnya kompresi pakaian. Dermatologis sepakat bahwa untuk melindungi tekstur kulit dan mencegah kanker adalah mengikuti tiga nasihat berikut: (1) Hindari *over exposures* sengatan matahari (2) Hindari *over exposures* sengatan matahari; dan (3) Hindari *over exposures* sengatan matahari. Dan bagaimana menghindari *over exposures* itu jika wanita menganut aliran “minimalis” dalam berbusana?

KETIKA KOSMETIKA MERUSAK KOSMOS

Pernahkah terpikir bahwa *hair spray* rambut dapat mencederaikan langit? Beberapa produk teknologi modern seperti kulkas, AC, dan termasuk beberapa



jenis *hair spray* mengandung CFC (*ChloroflouroCarbon*)⁴ yang dapat merusak lapisan ozon. Lapisan ozon merupakan pelindung atmosfer bumi dari radiasi langsung sinar matahari. Perusakan pada lapisan tersebut dapat menyebabkan musibah yang dahsyat bagi umat manusia, jumlah radiasi ke bumi yang meningkat dapat menyebabkan peningkatan insidensi kasus kanker kulit (*melanoma*), katarak, dan pelemahan sistem daya tahan tubuh. Menurut badan perlindungan lingkungan (EPA), sejak 1990, risiko terkena melanoma telah berlipat dua kali. Ultraviolet (UV) juga dapat merusak tanaman sensitif, seperti kacang kedelai, dan mengurangi hasil panen. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *fitoplankton* di laut, yang merupakan basis rantai makanan di laut, telah menurun akibat UV. Tekanan ini dapat berdampak pada manusia berupa terpengaruhnya pasokan makanan dari laut.

Dengan berjilbab seorang muslimah tidak saja “ikut mencerdaskan bangsa” seperti amanat yang terkandung dalam pembukaan UUD 45, tetapi juga melindungi kaum lelaki dari pandangan syahwat yang tidak terkendali. Namun di sisi lain, ternyata hijab tersebut juga memiliki saham melindungi lapisan langit dengan melindunginya dari zat-zat seperti CFC yang bisa melukai lapisan jagad tersebut.

Patut disesali jika ada tokoh yang dikenal luas bereputasi dalam pengkajian Al-Qur'an memandang jilbab sebagai sebuah masalah *khilafiah* atau menganggapnya sebagai refleksi budaya arab saja atau mengaburkan ketentuan ini dengan menyebarkan kesimpulan pada masyarakat yang awam dengan ilmu. Perintah Allah dalam Surah An-Nûr di atas untuk berjilbab bagi wanita muslimah sudah sangat jelas. Bahkan Surah An-Nûr didahului sebuah penegasan yang berbunyi: “(Ini adalah) satu surat yang Kami turunkan dan Kami wajibkan (menjalankan hukum-hukum yang ada di dalam) nya, dan Kami turunkan di dalamnya ayat-ayat yang jelas, agar kamu selalu mengingatnya,” (QS An-Nûr: [24]: 1).[]



TIPS-TIPS SEHAT (APLIKASI PRAKTIS KEBERSIHAN)

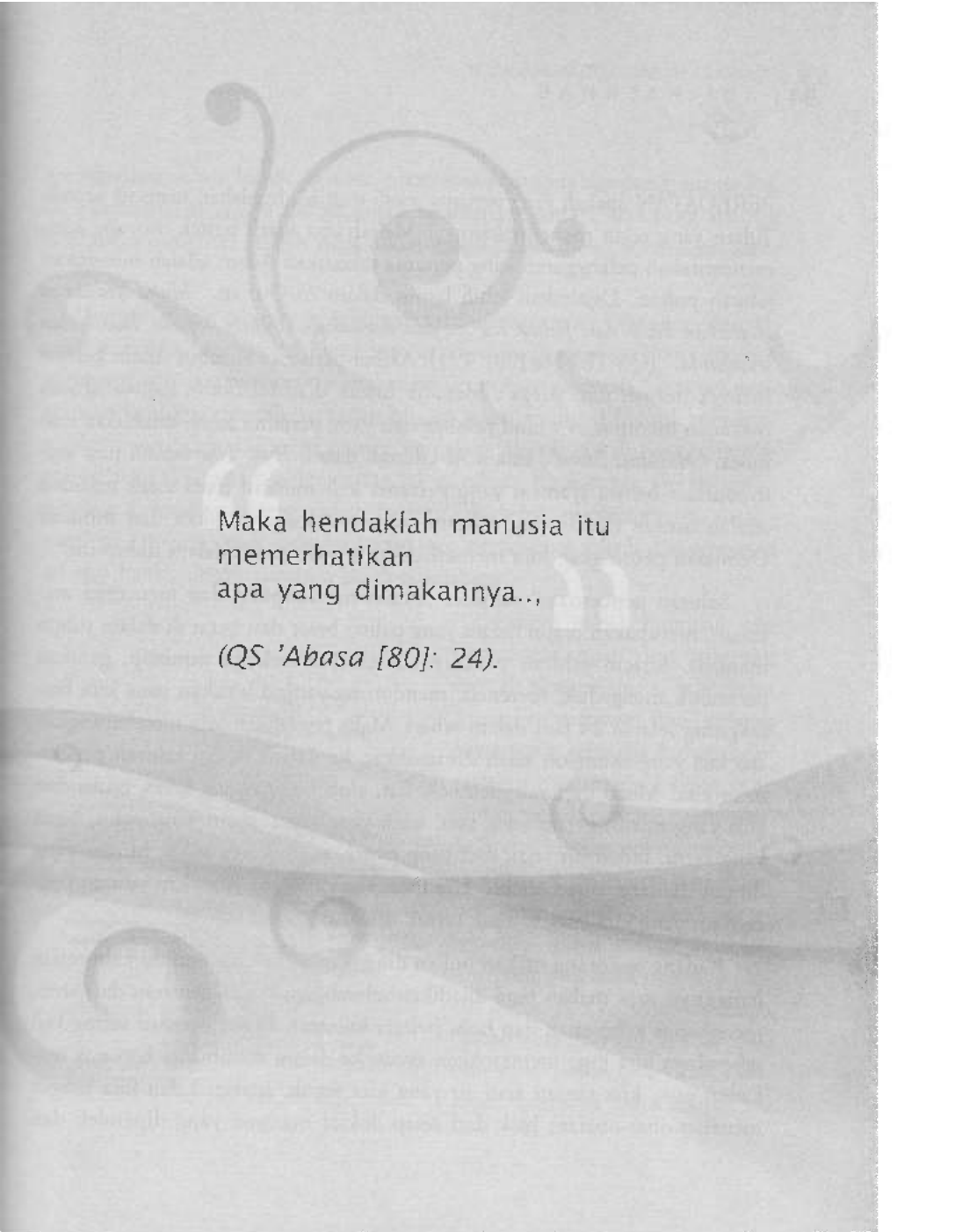
1. Bonus kesehatan dari wudu berupa:
 - a. Pencegahan terhadap risiko infeksi seperti: *demam tifoid, disentri, kolera, amubiasis, hepatitis A, kecacingan, flu, bahkan SARS dan flu burung* yang menghebohkan itu dengan mencuci tangan.
 - b. Dengan bersuci berarti menginvestasikan gigi geligi kita. Gigi merupakan jaringan padat yang kuat dan bila hancur atau tanggal sebelum waktunya maka tidak mungkin tergantikan lagi.
 - c. Membasuh wajah menjadi tabir surya dan mengaktifkan *biological active spots* seperti teori Dr. Magomedov.
 - d. *Istinsyiq* atau modifikasinya; dengan menggunakan reko yang diisi air (pot neti) dengan menuangkan air ke dalam lubang hidung dan mengeluarkan dari lubang hidung satunya; ini untuk mengirigasi saluran napas atas dan sangat baik untuk penderita sinusitis.
2. Pakailah alas kaki ketika memasuki toilet (sunah).
3. Tanamlah pohon di sekitar halaman rumah kita (sunah), pepohonan memberikan lingkungan mikro yang udaranya lebih bersih dan menciptakan kesegaran.
4. *Samak-lah* bagian tubuh atau benda-benda yang tersentuh najis besar.



5. Tidak ada salahnya mulai sekarang kita mengelompokkan penampungan sampah berdasar klasifikasi jenisnya (organik, plastik, elektronik, kertas, dsb).
6. Mencegah infeksi saluran kemih terutama pada wanita (*urethritis, cystitis, fistel perianal, pyelonefritis*) dengan istinja yang benar.
7. Khitan mencegah risiko balanitis, karsinoma penis, karsinoma cervix uteri, menurunkan prevalensi HIV/AIDS.
8. Nabi Saw. mengatakan beberapa fitrah diri yang hendak dilakukan secara rutin, yakni menggunting kuku, merapikan kumis dan janggut, bersisir, mencukur bulu kelamin.. []

CATATAN

- 1 "Kebersihan bagian dari keimanan" bukanlah *statement* hadis, melainkan perkataan para ulama.
- 2 Lihat BMJ: HIV in Middle East, 2006;333 halaman 851-854.
- 3 Lihat BMC Infectious Disease 2007 7:16 & 2006; 6:172.
- 4 Kloroflorokarbon (CFC) mengandung klorin (chlorine), fluorin (fluorine), dan karbon (carbon). CFC merupakan aktor utama penipisan lapisan ozon.



Maka hendaklah manusia itu
memerhatikan
apa yang dimakannya..

(QS 'Abasa [80]: 24).



PERBUATAN apakah yang pertama sekali menjadi kesalahan manusia kepada Tuhan yang telah menciptakannya? Melodrama kisah nenek moyang kita, menceritakan pelanggaran yang pertama dilakukan Adam adalah mendekati sebuah pohon. Dijelaskan lebih lanjut dalam Al-Qur'an, *"Maka keduanya memakan buah dari pohon itu ... dan durhakalah Adam kepada Tuhan dan sesatlah ia,"* (QS Thâ Hâ [20]: 121). Akibat peristiwa tersebut Adam beserta istrinya "terusir dari surga". Menarik untuk diambil *ibrah*, bahwa urusan makanan merupakan wujud pelanggaran yang pertama sekali dilakukan manusia. *"Hujjatul Islam"*, Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* juga menyebutkan bahwa syahwat yang pertama kali muncul pada anak manusia adalah urusan makan dan minum. Ada apa dengan makan dan minum? Demikian pentingkah kita memerhatikan urusan perut dalam hidup ini?

Saluran pencernaan manusia tempat menampung dan mencerna makanan, merupakan organ dalam yang paling besar dan berat di dalam tubuh manusia. Sistem saluran pencernaan tersebut bekerja nonstop, gerakan peristaltik mengaduk, meremas, mendorong yang dilakukan usus kita berlangsung selama 24 jam dalam sehari. Maka pernahkah kita membayangkan apa saja yang mungkin telah dimasukkan ke dalam sistem saluran pencernaan kita? Mulai dari yang lembek, liat, alot, hingga yang keras, mulai dari gula yang manis, garam yang asin, salak yang sepet, jamu yang pahit, buah yang asem, hidangan sejak dari yang panas, suam-suam kuku, hingga yang dingin. Kadang tanpa seleksi, kita masukkan apa saja ke dalam saluran pencernaan yang kita anggap enak untuk dimakan.

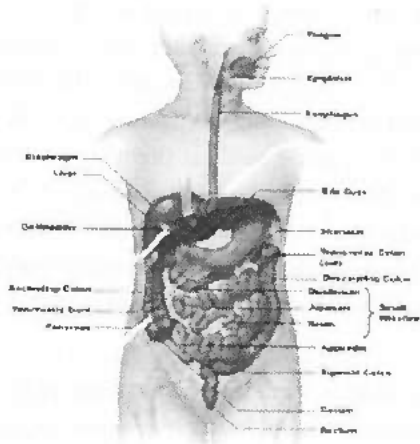
Kadang seseorang makan bukan diniatkan untuk memenuhi kebutuhan hariannya, tapi makan juga dijadikan sebuah upaya pelampiasan dari stres, menghapus kebosanan dan hobi (wisata kuliner). Tanpa disadari sering kali sebetulnya kita juga memasukkan racun ke dalam tubuh kita bersama makanan yang kita santap atau air yang kita teguk, apalagi kalau kita tengah menelan obat-obatan; baik dari resep dokter maupun yang diperoleh dari



membelinya secara bebas. Saluran pencernaan kita menampung semua itu, dan memang di antara fungsi organ pencernaan antara lain yang spesifik dilakukan oleh liver adalah melakukan upaya detoksifikasi (netralisasi keracunan).

Fungsi dasar saluran pencernaan adalah mencerna makanan dengan cara meremas, mengaduk, mendorong, dan mengayunkan bahan-bahan makanan lalu mencampurkan makanan dengan getah-getah (*enzyme*) pencernaan untuk memecah makanan hingga hancur sampai bentuk molekul-molekul yang dapat diserap masuk ke dalam plasma darah hingga terdistribusi sampai ke setiap jaringan dan sel-sel tubuh. Kandungan sari makanan tersebut kemudian dipergunakan bagi tubuh untuk sumber energi, mengganti sel-sel yang rusak, sebagai komponen pertahanan tubuh dan tentunya sebagai bahan untuk tumbuh dan berkembang.

Dalam tubuh manusia, ada dua sistem organ yang langsung kontak dengan dunia luar, yaitu *sistem pernapasan* dan *saluran pencernaan*, sehingga kedua organ tersebut merupakan bagian yang rentan untuk terserang penyakit. Saluran pencernaan manusia bisa diibaratkan seperti sebuah selang yang terbuka begitu saja, sejak dari mulut hingga anus sesungguhnya ia tidak memiliki pintu definitif, kecuali beberapa "pintu semu" yang terdiri dari otot-otot polos (*musculus sphincter*), sehingga logis saluran ini





mudah menjadi pintu masuk (*port d' entry*) bagi segala penyakit. Dapat dikatakan, penyakit gangguan saluran cerna umum terjadi pada setiap orang. Haris ibn Kaladah, dokter di zaman nabi yang telah mendalami ilmu kedokteran Galenik mengatakan: "*Perut itu pangkal segala penyakit*", demikian juga, Rasulullah Saw. mengatakan "*perut itu gudang penyakit*" (Hadis Muslim). Menurut data Depkes 2002, penyakit terbanyak yang dirawat di rumah sakit adalah diare, gastroenteritis yang merupakan infeksi saluran pencernaan.

Status kesehatan seseorang sangat dipengaruhi faktor makanan. Faktor makanan menjadi sangat penting karena ia merupakan variabel yang bisa dikendalikan. Orang yang memiliki prinsip "*hidup untuk makan*" sebetulnya sama dengan mempercepat kematian sebelum ajal menjelang, dengan cara "*menggali kubur dengan giginya sendiri*". Berbagai penyakit yang muncul di zaman modern berkaitan langsung dengan pola makan yang berlebihan, tidak selektif dalam memilih makanan atau makan dengan frekuensi yang tidak teratur, atau mengonsumsi makanan yang berbahaya mengandung bahan-bahan sintetis seperti penyedap, pengawet, pemanis buatan maupun zat warna yang kini terbukti bersifat toksik bagi tubuh dan disinyalir merupakan bahan pembentuk utama *radikal bebas* yang mencetuskan kanker. Kemunculan penyakit-penyakit seperti *diabetes mellitus* (kencing manis), jantung koroner, *hipertensi* (tekanan darah tinggi), *gout* (asam urat), *neoplasma*, peracunan, *gastritis* di zaman modern ini dipengaruhi oleh pola makan yang tidak bijaksana. The National Cancer Institute memperkirakan setidaknya 35% kasus kanker memiliki hubungan kuat dengan faktor makanan semata.

Tubuh manusia membutuhkan makanan yang proporsional sesuai jumlah kalori yang masuk dengan energi yang dikeluarkan, pola konsumsi yang berlebih-lebihan akan dideposit tubuh dalam bentuk lemak yang kelak menyebabkan obesitas (kegemukan). Disepakati para ahli bahwa terdapat



korrelasi yang signifikan antara penambahan berat badan dari ukuran normal dengan peningkatan risiko kematian dini. Berat badan (khususnya lingkar perut) dapat menjadi parameter sederhana untuk memprediksi status kesehatan seseorang. Hasil autopsi memperlihatkan bahwa orang obesitas memiliki jantung, ginjal dan liver yang lebih besar, peningkatan nilai metabolik basal, peningkatan level hemoglobin, dan korteks adrenal yang lebih tebal. Tim peneliti dari Prancis pernah melakukan penelitian terhadap 7.000 polisi Prancis yang meninggal antara tahun 1967-1984 karena serangan jantung. Setelah dilakukan pengukuran lingkar pinggang, ternyata kebanyakan polisi yang meninggal adalah pria berperut buncit.

PENINGKATAN BB (KG) DARI NORMAL	RISIKO KEMATIAN DINI
5	8 %
10	18 %
15	45 %
25	56 %

PERILAKU DAN KRITERIA MAKANAN SEHAT MENURUT AL-QUR'AN DAN HADIS

1. Halal dan Thayyib (baik)

Al-Qur'an dan hadis menggariskan rumusan umum "halal dan thayyib" sebagai syarat utama dalam memilih makanan: "*Hai manusia, makanlah (makanan) yang halal lagi baik yang ada di bumi,*" (QS Al-Baqarah [2]: 168). "*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu,*" (QS Al-Baqarah [2]: 172). Menurut Quraisi



Shihab, kata *halâlan*, berasal dari kata *halla* yang berarti 'lepas' atau 'tidak terikat'. Secara etimologi kata *halalan* berarti hal-hal yang boleh dan dapat dilakukan karena bebas atau tidak terikat dengan ketentuan-ketentuan yang melarangnya. Atau diartikan sebagai segala sesuatu yang bebas dari bahaya duniawi dan *ukhrâwî*. Sedang kata *thayyib* berarti 'lezat', 'baik', 'sehat', 'menenteramkan', dan 'paling utama.' Dalam konteks makanan kata *thayyib* berarti makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau rusak (kedaluwarsa), atau bercampur benda najis. Ada juga yang mengartikan sebagai makanan yang mengundang selera bagi yang akan mengonsumsinya dan tidak membahayakan fisik serta akalnya. Juga ada yang mengartikan sebagai makanan yang sehat, proporsional dan aman. Secara bebas mungkin dapat dikatakan pengertian halal yaitu sah secara yurisprudensi hukum (*fiqh* Islam) dan *thayyib* sesuai dengan persyaratan kebutuhan gizi dan higienis. Rasulullah, betapapun beliau melakukan laku kehidupan yang "prihatin" (lebih banyak laparnya) namun beliau sangat memerhatikan masalah gizi dalam menu makanan.

2. Selektif dan berorientasi pada kualitas makanan

Al-Qur'an mengisahkan tentang *Ashâbul Kahfi* (penghuni gua) yang mencari makanan bermutu "... Maka suruhlah salah seorang di antara kamu pergi ke kota dengan membawa uang perakmu ini, dan hendaklah dia lihat manakah makanan yang lebih baik, maka hendaklah dia membawa makanan itu untukmu..." (QS Al-Kahfi [18]: 19). "... dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk" (QS Al-A'râf [7]: 157). Dan kisah tentang Nabi Musa yang memohon *manna* & *salwa*, yakni makanan berkualitas tinggi yang diturunkan dari langit kepada umatnya; (QS Al-A'râf [7]: 160) yang dapat kita ambil pelajarannya yaitu hendaknya selektif dalam memilih jenis makanan.



Kini di zaman modern kita menemukan istilah “*junk food*” (makanan sampah) yakni makanan-makanan siap saji yang sangat miskin kandungan sari-sari makanan, vitamin dan mineral, namun kaya kandungan gula dan lemak, yang apabila rutin dikonsumsi akan mengancam status kesehatan, menyebabkan obesitas dan risiko gangguan kardiovaskuler. Menu-menu makanan siap saji (*junk food*) tersebut sebetulnya bahkan tidak layak disebut sebagai makanan! Pilihan terhadap makanan juga diprioritaskan berpihak pada bahan natural (langsung dari alam) ketimbang produk sintetis. Tubuh kita merupakan “anak kandung alam” sehingga hanya berjodoh dengan alam pula. Bahan-bahan sintetis memiliki formula rumus kimiawi yang dibaca “asing” oleh tubuh. Tubuh kita bisa diibaratkan mesin kendaraan yang membutuhkan bahan bakar (oli dan bensin) yang asli, baru (segar) dan berkualitas. Demikian juga masa depan struktur tubuh memerlukan piranti bahan mentah yang prima untuk mengganti komponen-komponen fisik tubuh yang aus dan rusak. Ibarat produk, *furniture* akan lebih bermutu jika dirakit dari bahan mentah yang kualitasnya tinggi pula.

3. Dominasi & Komposisi Makanan Nabati

Rasulullah Saw. lebih sering memakan tumbuh-tumbuhan. Meski Nabi memakan daging, akan tetapi beliau hanya memakannya pada even-even tertentu dan dalam porsi yang tidak banyak. Aisyah r.a. mengatakan bahwa bukan *dzira'an* (daging dari dengkul sampai kaki) yang paling disukai Rasulullah Saw., namun karena beliau tidak mendapatkan daging kecuali sekali-kali, sedangkan *dzira'an* pun cepat matangnya. Dalam hadis yang diriwayatkan At-Turmudzi disebutkan makanan favorit Rasulullah adalah labu. Anas bin Malik memberitakan Nabi Saw. menggemari buah labu. Maka pada suatu hari beliau diberi makanan, atau diundang untuk makan makanan labu. “*Aku pun mengikutinya, maka labu itu kudekatkan di hadapannya, karena aku tahu beliau menggemarinya.*” Jabir ra bercerita: “*Aku berkunjung*

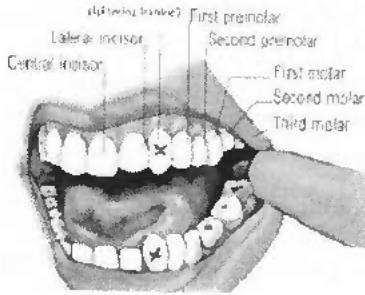


ke rumah Nabi Saw. Kulihat di sampingnya ada labu yang telah dipotong-potong. Aku bertanya: Apakah ini, Ya Rasulullah? Beliau mengatakan: Kami memperbanyak makanan kami dengannya." Di malam hari, menu utama Rasulullah adalah sayur-sayuran. Beberapa riwayat mengatakan, beliau selalu mengonsumsi *sana al-makki* dan *sanut*.¹

Mengonsumsi makanan nabati tidak berarti menjadi vegetarian murni (atau vegetarian ekstrem), suatu sikap yang juga dilarang oleh Nabi sendiri. Dikisahkan seorang sahabat ingin total beribadah dengan terus-menerus berpuasa, namun kemudian dilarang Nabi sembari mengatakan "*aku pun memakan daging*". Bahwa kelompok vegetarian ekstrem mendapat status kesehatan istimewa bukan karena alasan pola makan mereka yang anti terhadap sumber protein hewani, yang benar terjadi adalah kaum vegetarian menjadi lebih sehat dibanding kelompok umum lainnya karena kecenderungan di dalam lingkungan para vegetarian sendiri yang memiliki kesadaran budaya hidup sehat secara menyeluruh.

Sayidina Umar bin Khattab r.a. mengatakan, "*Jangan kau jadikan perutmu sebagai kuburan bagi hewan-hewan ternak!*" Maka pola makan ideal kurang lebih berkomposisi: porsi makanan hewani dalam menu makanan tidak melebihi 10-20 % dari komposisi makanan. Sebanyak 60% dari komposisi makanan bisa diambil dari sumber biji-bijian dan 30%-nya dari buah dan sayuran.

Struktur anatomi dan fisiologi manusia secara alamiah sebetulnya telah menjelaskan akan komposisi yang seharusnya dimakan oleh manusia. Jika melihat struktur gigi geligi maka dari 32 buah gigi lengkap yang dimiliki manusia hanya 4 gigi tajam yang berfungsi memotong daging (taring) (12,5%), sisanya 20 geraham untuk mengunyah makanan dari biji-bijian (seperti nasi dari biji padi, roti dari biji gandum, jagung dari biji jagung, dan lain-lain). Ada 8 gigi seri yang berguna untuk mengunyah sayur dan buah-buahan. Anatomi gigi manusia menyiratkan pesan bahwa manusia harus lebih



dominan berperilaku sebagai herbivora ketimbang karnivora. Kemudian jika memerhatikan cara manusia meminum air lebih mirip dengan makhluk herbivora yakni dengan menelan; hewan karnivora meminum air menggunakan lidahnya. Dalam air liur kita juga terdapat sejumlah getah pencernaan (*enzym ptialin*) untuk memecah karbohidrat sederhana, sesuatu yang khas milik makhluk herbivora. Anatomi usus manusia yang panjang juga lebih mirip dengan makhluk herbivora ketimbang karnivora yang memiliki usus pendek. Sebagai studi banding, pembaca dapat melihat perbandingan struktur anatomi gigi dan usus hewan herbivora seperti sapi dan hewan karnivora seperti kucing.

DIET VEGETARIAN

“Al-Qur’an menyebutkan bahwa sejumlah buah-buahan merupakan makanan surga.”



Tumbuh-tumbuhan memiliki faktor proteksi botanik (*Protective Botanical Factors*) secara alamiah, tidak seperti dunia fauna yang bebas aktif bergerak menghindari bahaya, dunia tumbuhan tidak dapat berpindah aktif menghindari bahaya sehingga secara intrinsik tumbuh-tumbuhan dikaruniai kemampuan detoksifikasi terhadap peracunan di sekitarnya. Kandungan nutrisi dalam faktor-faktor proteksi botanik di antaranya *antioksidan*, *anti karsinogenik*, *imunomodulator* dan *bioflavonoid* yang bermanfaat untuk kesehatan semua itu terdapat pada padi-padian, tumbuhan polong, tumbuhan biji, kedelai, buah jeruk, dan sayuran hijau. Manfaat lain dari tumbuhan rendah kandungan lemak, mengandung gula alami dan serat. Harold Foster, Ph.D. dokter di Universitas British Columbia meneliti 200 penderita kanker yang mengalami regresi (pemulihan) spontan dari kanker yang dialaminya menemukan bahwa 87% dari semua pasien tersebut telah mengubah diet mereka dengan komposisi dominan vegetarian alami di samping menjalani program detoksifikasi atau menggunakan suplemen tambahan.

Banyak mitos menganggap dengan dominannya mengonsumsi makanan vegetarian maka seseorang terancam kekurangan kalori dan energi yang cukup untuk beraktivitas, hal itu tidak benar! Dengan beranalogi terhadap kehidupan sekitar, kita dapat menyaksikan sendiri dengan mudah betapa hewan-hewan herbivora justru memiliki tubuh dan stamina yang kuat dan mampu melakukan sejumlah kerja berat, meskipun mereka tidak makan daging, lihatlah sapi, kerbau, kuda, unta, yang mampu kerja berat dalam waktu yang lama.

Bila seseorang membalik kenyataan ini, dengan menjadikan porsi makanan hewani dominan atau seimbang proporsinya (50:50) maka sebetulnya ia telah menjadikan tubuhnya tempat berakumulasi sejumlah racun-racun berbahaya. Diet yang terlalu banyak mengandung protein hewani menempatkan seseorang dalam peringkat pertama piramida rantai makanan. Bila melihat pola saling ketergantungan dalam rangkaian ekosistem predator dan



mangsa, maka tumbuh-tumbuhan berada dalam dasar piramida karena independensi kemampuan tumbuh-tumbuhan mengambil energi dari sinar matahari secara langsung. Hewan herbivora mengambil energi yang diperoleh oleh tumbuh-tumbuhan, kemudian kelompok karnivora mengambil jatahnya dari makhluk herbivora. Maka dalam mata rantai piramida tersebut hewan karnivora mencapai posisi puncak, termasuk terakumulasinya dan terkonsentrasinya semua *toxin-toxin* dari lingkungan di level bawah hingga ke atas. Mungkin ini juga menjadi hikmah dilarangnya kita mengonsumsi hewan-hewan buas pemangsa yang bertaring (*wallahu d'lam*). Diriwayatkan daripada Abu Sa'labah r.a. katanya: "*Nabi Saw. melarang dari memakan setiap binatang buas yang bertaring.*"

4. Mengonsumsi makanan yang bervariasi

Prinsip menu makanan sehat selain seimbang adalah bervariasi. Untuk dapat memperoleh kalori yang cukup, mereparasi jaringan yang rusak dan tumbuh dengan optimal kita memerlukan berbagai elemen zat gizi yang proporsional dan seimbang berupa karbohidrat, protein (nabati maupun hewani) sumber-sumber asam amino esensial, lemak, berbagai mineral penting, juga vitamin dan air. Rasanya agak mustahil dan tidak praktis kalau kita harus repot-repot menghitung komposisi kalori untuk menu sehari-hari. Namun untuk memenuhi itu semua, gampangya, manusia harus makan dengan banyak jenis makanan yang bervariasi secara berganti-ganti. Nabi Saw. bersabda: "*Makanlah kalian berbagai macam makanan. Karena sesungguhnya bila makanan yang satu panas maka bisa dipadamkan oleh makanan lain yang dingin*" (HR Muslim).

Rasulullah Saw. tidak membatasi dirinya dengan satu jenis makanan saja, tapi Nabi senantiasa memakan apa yang biasa umatnya makan² dalam pola makan reguler mereka seperti roti gandum, daging, buah-buahan, madu,



susu, dan lain sebagainya. (Lihat dalam catatan kaki). Dalam sahih Bukhari, seorang lelaki menceritakan “Nabi Saw. melarang (mencampur) biji mentah dan bijian kering, dan (mencampur) kismis dan biji kering. Aisyah umul mukminin menceritakan bahwa Rasulullah memakan melon dengan biji yang segar dan dia mengatakan, ‘makanan yang panas akan hancurkan dengan makanan yang dingin lainnya, dan sebaliknya. Beliau juga mengatakan jangan mencampur ikan dengan susu”.

Dalam mengombinasi makanan, komposisi kombinasi zat-zat gizi penting diperhatikan dan diberikan sesuai proporsinya. Makanan yang terdiri dari protein saja tanpa karbohidrat akan mengalami *sparing effect* di mana protein diubah menjadi sumber kalori, akibatnya pemecahan protein tidak dapat dipergunakan untuk keperluan yang lebih spesifik semisal membangun struktur-stuktur sel dalam tubuh, membentuk komponen imunitas dan lain sebagainya. Protein seumpama elemen kerangka dalam suatu bangunan berfungsi sebagai zat pembangun bagi jaringan tubuh, memfasilitasi pertumbuhan, mengganti jaringan yang telah rusak dan substansi untuk imunitas.

Sementara sisa katabolisme dari protein menghasilkan *nitrogen* buangan yang kelak membebani liver dan ginjal dan mengiritasi sistem imun kita, sehingga orang-orang yang mengonsumsi protein hewani yang sangat tinggi lebih sering muncul peristiwa alerginya. Berbeda halnya dengan pembakaran karbohidrat dan lemak, karena kedua zat gizi tersebut hanya tersusun dari atom C-H-O (Karbon, Hidrogen & Oksigen) maka keduanya relatif dapat dibakar sempurna menyisakan air (H₂O) dan CO₂ sehingga Karbohidrat terpilih paling layak sebagai sumber utama memperoleh kalori. Lemak sebetulnya juga dapat dipergunakan sebagai sumber kalori, hanya saja pembakaran lemak menimbulkan kalori yang lebih tinggi dibanding metabolisme karbohidrat. Dan kelebihan dari metabolismenya (lemak) ditimbun dalam tubuh, yang bila terakumulasi akan meningkatkan berat badan atau risiko-risiko penyakit lainnya.



Variasi makanan yang disebutkan Al-Qur'an dapat kita kelompokkan menjadi tiga bagian:

- a) Kelompok makanan dari binatang, dari group ini dapat diperoleh protein (asam amino esensial), lemak dan sejumlah mineral seperti: Kalsium, Fosfor, Besi, Zinc dan vitamin B. *Daging burung* (QS Al-Wâq'ah [56]: 21), *daging yang segar (dari laut)* (QS. Fâthir [35]: 12), *binatang ternak* (QS An-Nahl [16]: 5&14), *daging* (QS Ath-Thûr [52]: 22), *salwa* (burung puyuh) (QS Al-Baqarah [2]: 17).
- b) Kelompok makanan dari tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan yang dari keduanya dapat diperoleh sumber utama kalori yakni karbohidrat. Tumbuhan juga mengandung: protein nabati, lemak tidak jenuh, vitamin dan mineral-mineral penting antara lain Kalium, Natrium, Kalsium, Besi, Sulfur, Fosfor, Magnesium dan elemen tidak bernilai gizi namun sangat penting yakni serat. Sejumlah nama buah atau sayur disebutkan secara *leutlek* oleh Al-Qur'an, mungkin hal tersebut berkaitan dengan kelebihan dan manfaat dari makanan-makanan tersebut untuk kehidupan, beberapa nama yang dikenal bahkan dijadikan simbol makanan di surga. Anjuran untuk mengonsumsi berbagai buah-buahan (QS Al-Mu'minûn [23]: 19), *kurma dan anggur* (QS An-Nahl [16]: 67), Buah Tin (QS Ar-Tin [95]: 1), *zaitun* (QS Ar-Tin [95]:1, QS Al-An'âm [6]: 99, QS Al-Mu'minûn [23]: 20) *tanaman yang menghijau, delima* (QS Al-Mu'minûn [23]: 19, QS Ar-Rahmân [55]: 68), *pisang* (QS Al-Wâq'ah [56]: 29), *biji-bijian* (QS Yâ Sîn [36]: 33), *biji-bijian berkulit* (QS Ar-Rahmân [55]: 12), *biji sawi* (QS Luqman [31]: 16), *biji-bijian yang dikedir* (QS Qâf [50]: 9), *gandum* (QS Yûsuf [12]: 43 dan 46), *sayur-sayuran* (QS 'Abasa [80]: 28). Sayur mayur, ketimun, bawang putih, bawang merah, kacang adas (QS Al-Baqarah [2]: 61), labu (QS Ash-Shaffât [37]: 146), jahe (QS Al-Insân [76]: 17).



- c) Kelompok produk hewan yang sangat bermanfaat yakni susu (QS An-Nahl [16]: 66) dan madu (QS An-Nahl [16]: 69) yang kandungan elemen nutrisi dan gizinya lengkap.

Tuhan menciptakan semua keanekaragaman dunia flora dan fauna yang menakjubkan; terdiri dari bentuk, warna, rasa dan aroma yang sangat bervariasi. Semua itu diciptakan dengan fungsi dan manfaat yang spesifik, *dus* dari perspektif gizi memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda. Al-Qur'an memerintahkan melakukan investigasi terhadap berbagai tumbuh-tumbuhan yang baik, (QS Asy-Syu'arâ [26]: 7).

5. Mengonsumsi “makanan hidup” dan fresh

Istilah makanan hidup dimaksudkan sebagai makanan yang tidak dimasak, sedangkan makanan mati adalah makanan yang melewati serangkaian proses seperti dimasak, digoreng, direbus, dipanggang, dibekukan (*di-freezer*), diawetkan, dikalengkan. Makanan yang ideal adalah makanan hidup yang tidak banyak melewati proses pengolahan, tidak terkontaminasi zat kimiawi berbahaya (toksik), tidak disaring, khususnya dalam biji-bijian dan gandum. Komposisi “makanan yang hidup” 50% sampai 60% dalam menu makanan merupakan hal yang ideal.

“Kemiskinan” hidup yang memang sengaja dipilih Nabi memberi kenyataan bahwa rumah tangga Nabi tidak pernah menyimpan makanan untuk hari esok, dalam hidangan rumah tangga beliau, makanan yang tersaji adalah makanan alami dan tidak mengandung unsur bahan pengawet. Hal menarik lainnya, makanan Rasulullah Saw. itu gandum kasar, tidak ditumbuk, yang biasanya memunculkan bubuk-bubuk putih, atau gula putih. Gula putih baru ditemukan sekitar 250 tahun silam. Konsumsi berlebihan gula putih kini dituding bertanggung jawab terhadap kemunculan penyakit diabetes dan jantung.



Makanan *fresh* terdiri dari konstituen elemen-elemen yang orisinal, apel organik misalnya, akan menjadi berbeda bila apel tersebut diolah dalam makanan kalengan yang dibuat di mesin pabrik kemudian ditambahkan gula dan pengawet dan pewarna. Proses penyimpanan, pemasakan, atau pengawetan menghilangkan vitamin B dan C yang merupakan vitamin yang sangat tidak stabil dan mudah teroksidasi. Oleh karena itu jangan pernah remehkan pekerjaan ibu rumah tangga yang mengurus dapur, karena dari dapurlah berawal kesehatan. Semua kesibukan di dapur memiliki dampak penyelamatan bagi generasi. Al-Qur'an menyebutkan anjuran makan sesuatu yang segar secara tekstual "*Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan),*" (QS An-Nahi [16]: 14).

6. Suplemen makanan tambahan yang mengandung bahan-bahan sehat

Makanan-makanan tambahan yang dimaksud adalah makanan yang mempunyai manfaat pengobatan yang besar, di samping vitamin dan enzim. Daftar makanan tambahan tersebut berupa: rumput-rumputan kedokteran, di sini, sebagaimana disebarkan dalam *nash* seperti *babbah* (biji-bijian), *habbatussaudah* (jintan hitam), *zanjabil* (jahe), *tsaun* (bawang putih), madu, tepung sari (*polen*), dan serat (*fiber*), beberapa disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah Saw. sebagai suplemen berkhasiat yang dianjurkan.

7. Konsumsi yang Moderat

Kitab suci menerangkan seseorang tidak diperkenankan berlebih-lebihan dalam soal makan-minum betapapun makanan yang dikonsumsi tersebut merupakan makanan halal dan menyehatkan, "*Makan minumlah kalian, namun jangan berlebihan*" (QS Al-A'râf [7]: 31). Sifat orang beriman dalam



Hadis disebutkan: “Orang beriman makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir memenuhi 7 ususnya dengan makanan,” (HR Bukhari). “Dan orang-orang yang kafir itu bersenang-senang (di dunia) dan mereka makan seperti makannya binatang-binatang. Dan neraka adalah tempat tinggal mereka”. (QS Muhammad [47]: 12), Nabi Saw. bersabda: “Sesungguhnya termasuk berlebih-lebihan, bila engkau makan seluruh apa yang engkau syahwatkan”.

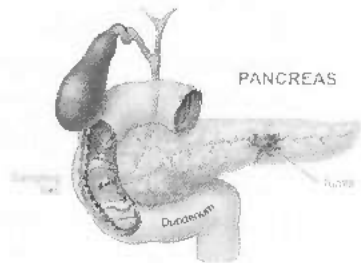
Nabi menganjurkan kepada umatnya “Makanlah ketika lapar dan berhentilah sebelum kenyang”, dan di dalam Hadis lainnya Nabi menganjurkan: “Orang yang paling disukai Allah di antara kalian adalah yang paling sedikit makannya dan paling ringan badannya” (HR Ibnu Abbas r.a.). “Tidak ada sesuatu yang dipenuhi oleh putra-putri Adam lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi putra Adam beberapa suap yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalau pun harus dipenuhi, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga lagi untuk minumannya, dan sepertiga sisanya untuk pernapasannya,” (HR At-Turmudzi). Dan Ibn Majjah pun meriwayatkan Hadis senada: “Cukuplah bagi manusia beberapa suapan makanan sekadar menegakkan badannya. Sedangkan jika nafsunya masih terus mendorongnya untuk makan lebih dari itu, hendaklah ia mengisi sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga laginya untuk bernapas”. “Makanan satu orang cukup untuk dua orang. Makanan dua orang cukup untuk empat orang. Dan makanan empat orang cukup untuk delapan orang,” (HR Bukhari dan Muslim).

Falsafah yang seharusnya kita gunakan adalah: “makan untuk hidup jangan hidup untuk makan!” Dalam setiap makan, Nabi Saw. memanjatkan doa: “Ya Allah jadikan rezeki bagi keluarga Muhammad sebagai kekuatan”. Andaikan orang bisa mematuhi nasihat sederhana dari Nabi ini niscaya mereka akan terhindar dari banyak malapetaka yang ditimbulkan dari faktor makanan. Makan yang berlebihan akan membebani kerja dari organ pankreas dalam melepaskan hormon *insulin*, proses “*over eating*” yang berlangsung lama dan kronis membuat *sel-sel langenhans* di dalam kelenjar pankreas



menjadi “kelelahan” lalu atropi hingga mengakibatkan defisiensi produk insulin yang menimbulkan penyakit *diabetes mellitus* (kencing manis). Makanan betapapun bergizi dan menyehatkan, namun apabila dikonsumsi dalam jumlah kelewar batas akan berdampak buruk pada kesehatan.

Sebuah penemuan yang sangat bermakna dalam konteks ini diceritakan oleh Andrew Weil, MD, dalam bukunya *Spontaneous Healing* bahwa sejumlah hewan uji coba (tikus) di laboratorium hidup lebih lama dan memiliki angka penyakit yang jauh lebih rendah ketika mereka dibuat dalam kondisi konsumsi dengan kalori yang kurang dari yang diijazahkan. Hewan uji laboratorium yang dibatasi *intake* kalorinya 40% lebih lama hidupnya dibanding hewan uji yang diberi makan tanpa batas. Atas fenomena tersebut, Andrew merekomendasikan setiap orang yang ingin berumur panjang dan jauh dari penyakit dengan mengurangi *intake* kalori yang dibutuhkan dengan teknik dua cara: 1). Berpuasa setiap hari Senin atau 2). Menyantap diet yang terbatas pada jarak waktu yang teratur.



USDA (*U.S Department of Agriculture*) telah meluncurkan panduan diet baru untuk tahun 2005 dengan pendekatan *evidence-based* dan yang paling menarik salah satu dikumunya yang sangat ditekankan dalam diet baru ini adalah mengonsumsi lebih sedikit kalori dan menambah porsi olahraga untuk mempertahankan berat badan yang sehat. Pemerintah AS merekomendasi pengurangan asupan kalori 30-50 persen dari 2.100 kalori per hari yang biasa dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan.

Bagaimana dengan Rasulullah Saw.? Suatu ketika, setelah wafatnya Rasulullah Saw., para sahabat mengunjungi Aisyah r.a. Ketika itu *Daulah Islamiyah* sudah sedemikian luas dan makmur. Lalu, sambil menunggu



Aisyah r.a., para sahabat, yang sudah menjadi orang-orang kaya, saling bertukar cerita tentang menu makanan mereka yang mewah dan bermacam-macam. Aisyah r.a., yang mendengar itu tiba-tiba menangis. *"Apa yang membuatmu menangis, wahai Ummul Mukminin?"* tanya para sahabat. Aisyah r.a. lalu menjawab, *"Dahulu Rasulullah tidak pernah mengenyangkan perutnya dengan dua jenis makanan. Ketika sudah kenyang dengan roti, beliau tidak akan makan kurma, dan ketika sudah kenyang dengan kurma, beliau tidak akan makan roti"*. Dari seorang sahabat Nabi, Abû Hurairah, mengatakan, *"Nabi Saw. meninggal dunia, sedangkan beliau tidak pernah kenyang dengan roti jelai selama hidupnya"*.

Nabi selalu mengambil makanan yang terdekat padanya dan menggunakan tiga jari memasukkan makanan ke dalam mulutnya, maknanya memberikan keteladanan kepada orang beriman agar tidak diperkenankan "rakus" dan serakah dalam soal makanan. Menarik sekali jika membandingkan negara-negara oriental (Jepang atau China) yang penduduknya relatif berusia panjang, tradisi cara makannya dengan menggurakan sumpit. Jumlah makanan intinya adalah mengonsumsi untuk kecukupan kalori atau energi bukan untuk menyedapkan isi lambung.

Dalam sejumlah hadis yang melukiskan profil fisik Rasulullah digambarkan bahwa tubuh Nabi "badannya tidak gempuk namun berisi, dada dan perutnya sejajar". Demikian pula profil para sahabat beliau. Penampilan badan yang ramping mencerminkan cukupnya pasokan energi, tidak ada depo energi yang berlebihan yang ditimbun dalam tubuh dan efisiennya mesin metabolisme tubuh. Umar ibn Khattab r.a. mengatakan, *"Jauhilah oleh kalian sikap rakus dalam makan, karena sikap itu merusak tubuh, mengundang penyakit, membuat malas mengerjakan shalat. Hendaklah kalian bersikap sederhana, karena sikap ini lebih baik bagi tubuh dan menjauhkan diri dari sikap berlebihan, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang alim tapi gendut,"* (HR Abu Nu'aim).



8. Makanlah buah sesuai musimnya

Nabi dikenal selalu mengonsumsi buah dan sayuran yang tumbuh di lingkungan sekitarnya yang muncul saat itu (*Al-Akili, Medicine of the Prophet*). Donald Lepore, seorang ahli gizi penulis buku *The Ultimate Healing System*, menemukan bahwa alergi yang dideritanya pulih akibat terapi herbal dengan mengonsumsi buah dan sayuran yang tumbuh di sekitarnya. Tuhan “mungkin” tidak mengizinkan suatu sumber makanan tumbuh di suatu lingkungan yang sifatnya antagonis terhadap kehidupan manusia yang tinggal di area tersebut. Bapak kedokteran Hipokrates punya nasihat serupa “*Seseorang harus diobati dengan bahan makanan yang tumbuh dilingkungannya sendiri*”.

9. Sehatnya sarapan pagi

Sarapan pagi merupakan sebuah kebiasaan sehat yang harus dilestarikan. Sepanjang malam sejak kita tidur hingga bangun sekitar 6-7 jam lambung telah kosong dari isi makanan dan aktivitas hidup hari esok yang tentunya membutuhkan energi sehingga sarapan pagi ibarat mengisi “bahan bakar” untuk keperluan aktivitas sepanjang hari tersebut. Hadis yang menceritakan keutamaan bersahur memberikan derivasi pelajaran tentang hal ini, “*bersahurlah, karena terdapat keberkatan dalam makanan sepanjang sahur tersebut*”.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat mencoba melihat pengaruh dari sarapan maupun tidak sarapan pagi terhadap kalori yang masuk dan dibakar sepanjang hari dan hubungannya dengan insulin, kadar kolesterol dan glukosa pada 10 wanita sehat dengan berat badan normal. Hasilnya menunjukkan bahwa wanita yang mengonsumsi sarapan pagi, kalori yang masuk lebih rendah 100 kalori dibanding dengan saat mereka tidak mengonsumsi sarapan pagi. Dan kolesterol ‘buruk’, LDL, lebih rendah pada



sari mereka mengonsumsi sarapan pagi. Selain itu, sarapan pagi membuat respons insulin juga lebih baik, yang berarti risiko untuk menderita diabetes juga menurun. Konferensi American Heart Association melaporkan bahwa sarapan pagi signifikan menurunkan kecenderungan obesitas dan risiko diabetes dibandingkan mereka yang tidak sarapan.

10. Porsi jumlah air yang baik dikonsumsi

Nabi memberikan proporsi yang sama untuk jumlah makanan dan minuman yang harus mengisi lambung yakni masing-masing 1/3-nya. Konsumsi air yang banyak juga akan menjaga berat badan tubuh tidak mudah bertambah. Dari proporsi tersebut memberikan pelajaran bahwa memang kita harus minum air lebih banyak daripada unsur makanan yang lain. Kedokteran modern memberikan patokan bahwa minimal seorang harus mendapat cairan sekitar 2 liter per harinya (atau minimal 8 gelas ukuran 200 cc). Karena air merupakan sumber kehidupan, lebih kurang 60% dari hobo: badan kita berupa air (cairan), Al-Qur'an mengatakan, *"Dan dari air Kami jadikan segala sesuatu yang hidup, (QS Al-Anbiyâ [21]: 30)*. Kondisi dehidrasi (kekurangan cairan) lebih berbahaya secara akut ketimbang kondisi *starving*.

11. Adab makan dalam konteks kesehatan

- a. Membaca basmalah, memulai dan menutup dengan doa.

Sebelum memulai makan Nabi memulainya dengan membaca basmalah dan permohonan doa ... *"Ya Allah berkahilah bagi kami dari apa yang telah Engkau anugerahkan kepada kami. Selamatkan kami dari siksa api neraka"* dan menutup makanan juga dengan doa ungkapan rasa syukur... *"Segala puji bagi Allah yang telah memberikan makanan dan mi-*



numan kepada kami dan telah menjadikan kami sebagai muslim” (HIR Abu Daud).

b. Duduk tegak

Nabi mengambil posisi duduk tegak tanpa bersandar, posisi duduk tegak, tidak membungkuk tidak menyebabkan perut terlipat dan diafragma lebih terdorong ke bawah. Rongga dada sebagai wadah membantu pernapasan juga menjadi lebih lapang.

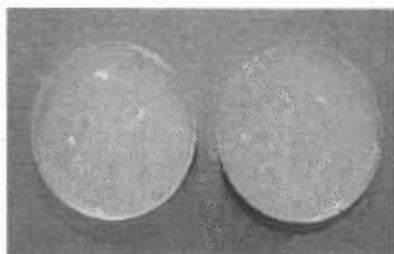
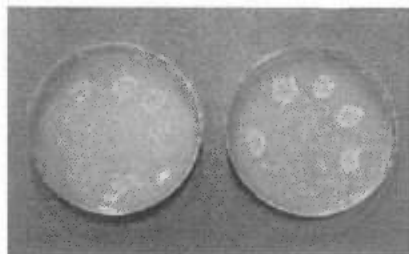
c. Prinsip Higienis

Menjaga kebersihan tangan juga direkankan Nabi di luar wudu terutama ketika tangan dipakai sebagai sarana untuk makan. Rasulullah Saw. mengatakan: *“Jika salah satu dari kalian bangun dari tidurnya maka janganlah memasukkan tangannya ke sebuah tempat makanan sehingga membasuh tangan tersebut tiga kali, maka sesungguhnya ia tidak mengetahui di mana kedua tangan itu berada (bermalam),”* (HIR At-Turmudzi, An-Nasai, Abu Dawud, Ibnu Majah, dan Ahmad). Diriwayatkan dari Abu Qatadah r.a. katanya: Rasulullah Saw. bersabda: *“Janganlah ada di antara kamu yang memegang kemaluannya dengan tangan kanan semasa kencing dan beristinja dengan menggunakan tangan kanan serta janganlah bernapas di dalam gelas semasa meneguk air,”* (HR Bukhari Muslim).

Termasuk proteksi higien makanan dari risiko kontaminasi adalah perintah Nabi untuk menutup semua bejana-bejana air. *“Tutuplah bejana dan air minumu”* (Hadis).

d. Penggunaan tangan kanan pemanfaatan otak kiri

Nabi menganjurkan bila akan menyentuh makanan selalu menggunakan tangan kanan. Tangan kanan menjadi bagian yang dominan dalam adab-adab dalam Islam, selain masuk ke dalam toilet dan *istinjak*, Nabi



selalu menganjurkan penggunaan tangan kanan. Relevansi yang mungkin bisa dipetik dalam konteks penggunaan tangan kanan adalah dipergunakannya otak kiri dalam memutuskan sesuatu; otak kiri merupakan sumber aliran syaraf motorik ke sisi sebelah kanan termasuk tangan kanan. Otak kiri dikenal dengan otak berpikir yang lebih menggunakan kemampuan olah analitis dan rasional sedang otak kanan secara umum disebut sebagai otak “merasa” ekspresif dan instingtif. Makan dengan tangan kanan dapat diartikan makan dengan penuh pertimbangan yang rasional tidak berlebih-lebihan dan melibatkan analisis kritis akan manfaat menu yang akan dimakan.

c. Thuma'ninah

Adab makan Nabi berlangsung dengan tenang, *thuma'ninah*. Cara makan demikian akan menghindarkan kesalahan menggigit (tergigit organ dalam mulut sendiri) dan metingankan kerja organ pencernaan karena durasi penggilingan mekanis di mulut membuat makanan tambah menjadi lunak. Dalam mulut sebetulnya kerja pencernaan secara kimiawi telah dimulai melalui peran *enzym ptialin* yang mencerna pati sederhana. Termasuk dalam adab *thuma'ninah* yakni tidak banyak berbicara dan mengeluarkan suara keras saat makan. Rongga masuk makanan pada area *oropharynx* (muara mulut) secara anatomis bertetangga baik dengan rong-



ga masuk jalan napas, sehingga bersuara sambil makan dapat menyebabkan makanan salah masuk ke dalam rongga jalan napas yang mengakibatkan tersedak hingga aspirasi ke paru-paru yang membahayakan.

Tentunya masih banyak adab-adab ketentuan dan etika cara makan Rasulullah yang lainnya yang tidak kami sebutkan di sini (poin-poin yang disebutkan hanya yang berkaitan dengan hikmah kesehatan). Dalam Islam, makan merupakan suatu aktivitas yang bernilai ibadah, maka peristiwa makan tidak disikapi dengan cara-cara sembarangan. Bagaimanapun makanan di samping merupakan suatu kebutuhan wajib bagi manusia, makanan beserta adabnya merupakan salah satu simbol yang menunjukkan manusia merupakan makhluk Tuhan yang berbudaya, yang membedakannya dengan cara makan makhluk-makhluk lainnya dalam mengonsumsi sesuatu.

Perut itu gudang penyakit,

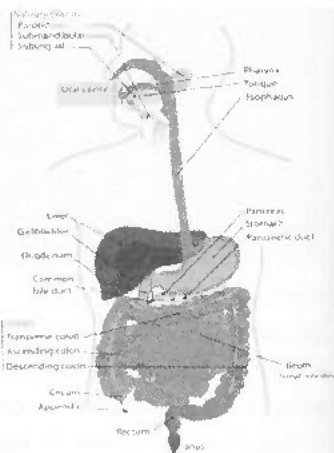
(Hadis)

"YOU ARE WHAT YOU EAT"

Islam mengajarkan bahwa apa yang dikonsumsi seseorang akan membentuk karakter dan bahkan berdampak terhadap hal spiritual seperti, terkabulnya suatu doa. Doa yang dipanjatkan kepada Allah Swt. oleh seseorang meskipun sungguh-sungguh, akan tetapi orang itu bergelimang dengan makanan, minuman, pakaian, dan pemenuhan kebutuhan keseharianya dengan cara-cara yang haram, maka doanya ditolak oleh Yang Maha Pemberi (HR Muslim).



Di kalangan *nutritionist* (ahli gizi) terdapat semboyan “*You are what You eat*,” (kamu adalah apa yang kamu makan), karena makanan selain sebagai sumber kalori dan memenuhi kebutuhan fisik juga membentuk *behaviour* (perilaku), *mood*, dan struktur kepribadian. Pada hakikatnya memakan sesuatu adalah memindahkan unsur-unsur energi dari sumber bahan yang kita makan. Makan merupakan peristiwa transfer energi dari satu makhluk kepada makhluk lain. Kehidupan secara nyata memperlihatkan hal tersebut. Lihatlah karibing! karakternya yang lembut tidak lepas dari pengaruh pola konsumsinya sebagai hewan *herbivora* (pemakan tumbuhan), kontras bila dibandingkan dengan hewan *carnivora*, pemakan daging yang “bertemperamental”, keras, ganas dan cenderung individual, seperti singa atau kucing misalnya. Pada ekstrem: terjelek kita bisa melihat hewan babi yang bahkan mengonsumsi kotorannya sendiri, karakter yang dimiliki juga sangat tidak terpuji: pemalas dan pelaku seks bebas.



Meskipun manusia tergolong makhluk *omnivora* (pemakan segalanya), tapi bagi orang beriman tidak semua makanan diperkenankan untuk dikonsumsi. Ilmuwan muslim abad pertengahan Al-Farabi telah memberikan sinyal: aman bahwa makanan dapat memengaruhi mental manusia. Makanan dan minuman haram dalam Al-Qur'an diistilahkan *rijs*. Kata *rijs* diartikan sebagai keburukan budi pekerti atau kebobrokan mental, “... kecuali kalau makanan itu bangkai atau darah yang mengalir, atau daging babi, karena sesungguhnya semua itu kotor (rijsun),” (QS Al-An'am [6]: 145).

Karakter orang beriman dalam soal makanan laksana lebah bila mengonsumsi sesuatu. Diriwayatkan Ibnu Umar: “Perumpamaan orang



beriman adalah laksana lebah. Bila ia makan, maka ia makan yang baik dan bila jatuh, maka ia jatuh atas yang baik". Serangga lebah hanya mengonsumsi yang terbaik yakni saripati bunga (*nectar*) dan kelak ia hanya mengeluarkan produk yang terbaik yakni madu; yang sangat bermanfaat buat kehidupan. Mungkin juga beberapa karakter terpuji lain dari lebah masih terkait dengan pola konsumsinya yang sangat selektif, lebah adalah serangga pekerja keras, terlatih hukum (konstitusional), profesional (masing-masing memiliki tugas spesialisasi), pembela kehormatan diri dan merupakan jenis hewan yang tidak menganut seks bebas (*ratu lebah sangat pemalu*).

Demikian seharusnya *tamtsil* atau perumpamaan seorang yang beriman. Nabi mendefinisikan salah satu bukti kebenaran keimanan seseorang adalah ketika tidak ada kerusakan yang ditimbulkan oleh lisan dan tangannya terhadap orang lain (tetangganya). Perkataan dan perbuatannya tidak menyakiti orang lain. Dan sebaik-baik manusia kata Nabi adalah "*orang yang paling banyak memberikan kemanfaatan kepada orang lain*," (HR Bukhari).

Sebaliknya, makanan yang haram ditilik pada substansinya maupun haram dalam cara mendapatkannya akan menumbuhkan perilaku yang buruk dan merusak bagi diri sendiri, bagi keluarganya di dunia ini maupun di akhirat nanti. Rasulullah Saw. mengatakan "*Setiap daging yang tumbuh dari barang yang haram, maka neraka lebih utama baginya*." Para ulama memaknai Hadis tersebut bahwa makanan yang haram itu akan mendorong seseorang berperilaku jahat, yang menyebabkan kecelakaan dan kesengsaraan abadi di akhirat nanti. "*Dan orang-orang kafir itu bersenang-senang (di dunia) dan mereka makan seperti makanannya binatang-binatang. Dan neraka adalah tempat tinggal mereka*," (QS Muhammad [47]: 12).



MAKANAN-MAKANAN YANG DIPUJI OLEH AL-QUR'AN DAN HADIS

Ada beberapa makanan yang dipuji oleh Al-Qur'an maupun Hadis secara tekstual. Makanan-makanan tersebut terpilih dijadikan simbol tentunya karena makanan-makanan tersebut merupakan jenis makanan unggulan yang sangat direkomendasikan kemanfaatannya untuk memelihara hidup tetap sehat. Kita akan bahas sedikit beberapa di antaranya:

1. Minyak Zaitun

"Dan pohon kayu keluar dari Thursina (pohon zaitun), yang menghasilkan minyak, dan pemakan makanan bagi orang-orang yang makan," (QS Al-Mu'minûn [23]: 20). Abi Usaid r.a mengatakan, Rasulullah Saw. berkata: *"Makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya. Sesungguhnya ia berasal dari pohon yang diberkahi,"* (HR At-Turmudzi/Baihaqie). Abu Hurairah r.a. menceritakan Nabi mengatakan, *"makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya, ada 70 penyakit yang dapat disembuhkan dengannya, satu di antaranya adalah lepra* (Abu Nu'aim).



Apa keistimewaan zaitun sehingga ia demikian dipuji Al-Qur'an dan Hadis? Minyak Zaitun ini selain rasanya yang lezat dan telah digunakan oleh manusia selama ribuan tahun dan pohon-pohonnya yang sangat indah dan berumur panjang, akar-akar pohon zaitun sangat kuat menghujam ke bumi sehingga ia tampak berdiri kokoh perkasa hingga menimbulkan rasa hormat dalam kebudayaan-kebudayaan yang menaatinya. Zaitun menyimpan berbagai misteri kesehatan yang luar biasa.



Ahli transplantasi bedah jantung pertama di dunia, Dr. Christiaan Barnard, menyarankan kepada setiap orang yang ingin menjaga kesehatan jantung untuk belajar pada orang Kreta Yunani di kawasan Mediterania, yang menurut Barnard merupakan komunitas yang sangat jarang menderita sakit jantung. Di antara 10 alasan yang membuat masyarakat Kreta jarang terkena sakit jantung adalah kebiasaan menyantap minyak zaitun, yang merupakan minyak dengan kandungan lemak bernutu tinggi.

Andrew Weil, MD mengatakan bahwa minyak zaitun merupakan minyak yang terbaik dan paling aman dari semua lemak yang dapat dimakan. Tubuh lebih gampang menerima asam lemaknya yang terbanyak yaitu *asam oleat*. Minyak zaitun mengandung lemak tidak jenuh tunggal. Lemak ini tidak akan memengaruhi peningkatan kadar kolesterol dalam darah, kaya dengan vitamin E yang bersifat sebagai anti-oksidan. Minyak ini juga mengandung *polyphenols* yang berkehasiat sebagai anti inflamasi (peradangan). Makanan-makanan mengandung anti-oksidan merupakan makanan kelas satu dalam dunia kesehatan kini, karena kemampuannya melawan radikal bebas mencegah banyak dari penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, dan stroke, menunda proses penuaan, melawan kanker dan proses-proses alergi.³

Sayang, di negeri kita keberadaan minyak zaitun masih sulit diakses dan mahal harganya. Minyak zaitun tersedia terbatas biasanya hanya di supermarket-supermarket. Saya pernah mencoba mengonsumsinya selama 3 bulan penuh dan merasakan perubahan yang bermakna terutama terhadap stamina fisik yang secara subjektif lebih kuat dan tidak mudah lelah. Rasulullah dalam beberapa riwayat biasanya mengonsumsi minyak zaitun dan cuka yang dibubuhkan dalam campuran di menu utamanya pada sore hari.



2. Kurma

Kurma merupakan makanan yang ditekankan kepada Maryam ibunda Nabi Isa a.s. ketika beliau akan melahirkan (QS Maryam [19]: 25-26), dan makanan yang banyak dipuji oleh Rasulullah dalam banyak hadisnya. Kurma adalah simbol makanan yang efisien, bentuknya yang kecil namun mengandung 50% glukosa sederhana menjadikan buah mungil ini dapat langsung dipergunakan sebagai sumber kalori tanpa melewati proses pemecahan *enzymatik* lebih lanjut, seperti sumber-sumber karbohidrat kompleks lainnya. Lapisan kulit buah kurma mengandung serat yang bermanfaat untuk pencernaan, mencegah konstipasi (sembelit) dan menurunkan insidensi terjadinya keganasan kolorektal. Kandungan kalium yang tinggi pada kurma bermanfaat bagi jantung, pembuluh darah, otot, dan saluran cerna. Kurma mengandung zat tanin yang dapat berfungsi sebagai antidiare.

3. Susu

Susu merupakan makanan pelengkap, pernah bergelar sebagai “5 sempurna” dalam kamus gizi. Kandungan kalsiumnya yang tinggi bermanfaat untuk jantung, otot dan metabolisme dan khususnya untuk kesehatan gigi dan tulang (melawan osteoporosis). Untuk makanan ini tidak perlu dibahas panjang lebar karena sudah umum diketahui bahwa susu merupakan makanan utama dari segi gizi dan mutunya.

4. Daging burung

Penyebutan daging burung sebagai salah satu model makanan yang ditauiskan menjadi menu makanan surga kelak (QS Al-Wāq'ah [56]: 21), mungkin juga tidak terlepas dari kelebihannya. Dibanding sumber-sumber makanan hewani yang hidup di darat, maka kelompok jenis unggas (*aves*) merupakan sumber makanan hewani yang paling rendah tingkat kolesterol-



nya. Lemak pada unggas berbeda dengan lemak pada hewan ternak, yakni keberadaan lemaknya terpisah (hanya ada pada lapisan kulitnya saja). Sehingga untuk memisahkan dan membebaskan menu makanan unggas dari lemak sangat mudah dilakukan. Di antara semua sumber makanan, lemak merupakan zat yang paling jelek citranya terutama kelompok lemak jenuh ikatan rangkap, lemak trans, dan kolesterol yang banyak ditemukan pada sumber makanan ternak.

5. Madu

Satu-satunya makanan di dalam Al-Qur'an yang diberi predikat secara eksplisit sebagai obat adalah madu (QS An-Nahl [16]: 69). Ungkapan kata "*syifa*" yang disematkan pada madu digunakan dengan *isim nakiroh*, yang berarti bersifat umum dan menyeluruh. Madu mengandung glukosa (dekstrosa) dan fruktosa (levulosa) dalam jumlah yang tinggi dan mudah diserap. Madu juga mengandung komponen tepung sari, berbagai vitamin (A, B1, B2), mineral seperti kalsium, natrium, kalium, magnesium, besi, garam iodine dan radium, dan berbagai asam organik seperti asam malat, tartarat, sitrat, laktat, dan oksalat. Berkaitan dengan kemampuan teraputiknya, ditemukan lewat berbagai penelitian bahwa madu memiliki sifat antimikroba dengan kandungan senyawa *lysozym* yang efektif mencerna bakteri gram negatif. Berbagai jenis enzim terdapat dalam madu, di antaranya adalah diastase, invertase, katalase, peroksidase, dan lipase. Enzim-enzim katalase pada madu berfungsi memecahkan peroksida, (radikal bebas) yang mempercepat proses penuaan dan menimbulkan banyak penyakit degeneratif.



Seluruh hal yang berkaitan dengan lebah dan madu amat menakjubkan. Lebah merupakan serangga yang menarik dengan sejumlah karakter yang terpuji dan unik yang dimiliki komunitas hewan ini. Kerja sama antar kelom-



pok lebah dalam memproduksi madu dibangun dengan upaya gigih, profesional, dan terspesialisasi dalam pembagian kerja yang teratur. Lebah madu (*apis mellifera*) menghisap nektar bunga, yang berupa cairan kental seperti sirup, berwarna kuning atau cokelat kekuningan. Nektar ini dihisap ke dalam lidah oleh lebah pekerja, lalu disimpan sementara dalam perutnya. Proses *enzymatik* pemecahan karbohidrat pada ludah lebah mengubah sakarosa dalam nektar menjadi dekstrosa (glukosa) dan fruktosa, keduanya diistilahkan sebagai gula invert. Lebah pekerja tersebut memuntahkan nektar yang sebagian telah dicerna menjadi gula invert itu ke dalam sebuah ruang kecil pada sarang lebah yang terbentuk dari lilin pola *hexagonal* ketika mereka kembali pulang.

Processing berikutnya dilakukan oleh lebah penjaga sarang. Dalam proses itu terbentuk senyawa hidroksi metil furfural, yang bersifat antibakterial dan antijamur. Senyawa tersebut berfungsi sebagai pengawet madu. Selanjutnya, kelebihan lebah penjaga sarang akan mengibas-ibaskan sayapnya agar air dalam madu dapat diuapkan demikianlah kronologis pembuatan madu tersebut. Dan betapa memukau keindahan Bangeris (nama pohon untuk lebah madu bersarang). Pohon tersebut bagai selebritis di antara belantara pepohonan hutan, batangnya putih dan cahayanya berpendar sehingga memikat hati serangga lebah untuk membangun sarang *hexagonal*-nya.

6. Habatussauda (Nigela Sativa)

Rasulullah Saw. Bersabda, “Gunakanlah habbatussauda karena di dalamnya terdapat obat untuk segala macam penyakit, kecuali maut,” (HR Bukhari-Muslim). Wallahu ‘alam, bagaimana persis tafsir dari “menyembuhkan segala macam penyakit” yang ada di Hadis tersebut. Namun, dalam eksplorasi penelitian mengenai *habbatussauda* (atau jintan hitam) suplemen ini mengandung elemen yang dapat memicu kekebalan tubuh (*imunomodulator*), memproduksi interferon yang penting dalam menunjang sistem imunitas.



7. ASI yang tidak tergantikan

Sesungguhnya ASI bagi bayi tidak tergantikan oleh apa pun juga. Al-Qur'an menganjurkan pemberian ASI bagi anak selama 2 tahun penuh "*Para Ibu hendaklah menyusukan anaknya selama 2 tahun penuh ...*," (QS Al-Baqarah [2]: 233). Kalangan Pediatrik menyarankan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan bagi para ibu yang baru melahirkan anak-anaknya. Di samping memberikan makanan yang paling lengkap, dengan menyusui berarti juga memberikan bayi zat-zat kekebalan berupa immunoglobulin sehingga bayi-bayi yang diberi ASI akan lebih protektif terhadap infeksi. Kegiatan menyusui sendiri merupakan suatu proses perjalinan hubungan emosional kontak batin yang dalam antara seorang ibu dan bayinya. Dan bagi si ibu sendiri, menyusui bermanfaat untuk membakar kalori dan mengurangi berat badan yang meningkat selama masa hamil serta mengurangi risiko dari menderita kanker payudara. Sayang bila kalangan feminis radikal menolak peran ibu sebagai ibu yang menyusui dan menggantikannya dengan susu formula dari sapi.

BAHAYA MEDIS MAKANAN-MAKANAN HARAM

Kita tentu tidak akan mendasarkan bahwa sejumlah makanan yang diharamkan dalam Islam hanya dikarenakan faktor yang membahayakan bagi tubuh. Bagi orang beriman, halal atau haramnya sesuatu lebih didasarkan sikap ketundukannya pada hukum Ilahi. Namun, tentu tidak ada salahnya bila kita mengetahui hikmah di balik pelarangan terhadap sejumlah makanan tersebut. Makanan-makanan yang substansinya diharamkan, dari kelompok binatang atau minuman, mudah untuk diketahui karena jumlahnya sangat sedikit dibandingkan apa yang telah diperkenankan untuk dikonsumsi oleh Allah. Dan secara tekstual, prinsip kemanfaatan dan kemudahan praktis tersebut disebutkan juga dalam Al-Qur'an "*.... Allah mengha-*



lalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk,” (QS Al-A’râf [7]: 157).

Al-Qur’an menggariskan: *“Katakanlah: ‘Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai, atau darah yang mengalir atau daging babi—karena sesungguhnya semua itu kotor atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Barang siapa yang dalam keadaan terpaksa sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang,” (QS Al-An’âm [6]:145).*

Kita dapat mengklasifikasikan jenis makanan yang diharamkan dalam Al-Qur’an dan Hadis terbagi dalam 3 kelompok besar:

- a. *Daging binatang yang substansinya diharamkan antara lain babi (disebut dalam Al-Qur’an), hewan yang hidup di dua alam (amfibi, semisal buaya dan katak), hewan buas bertaring (singa, anjing, kucing, dan lain-lain), burung bercakar mencengkeram (elung, gagak, rajawali yang disebutkan dalam Hadis).*
- b. *Daging berasal dari hewan hidup yang disembelih bukan berasal dari hewan mati (bangkai) yang tidak disembelih (kecuali satwa laut).*
- c. *Daging tidak berasal dari hewan yang disembelih bukan karena Allah, yang mati dicekik, dipukul, dimakan hewan buas, dan disembelih untuk berhala.*

BAHAYA BANGKAI

Tidak terlalu sulit untuk memahami bahwa bangkai berbahaya buat kesehatan. Bangkai menjadi tidak bernilai, karena telah kehilangan semua elemen nutrisi berharga dalam komponennya. Dalam fisik bangkai telah bersemai



sejumlah besar bakteri dekomposer yang akan menjalankan perannya membusukkan dagingnya. Bila bangkai dikonsumsi, bakteri-bakteri yang sangat patogenik itu ikut masuk pula pada tubuh pengonsumsinya.

Bagaimana cara mati hewan korban juga akan menentukan hewan tersebut menjadi halal atau haram dikonsumsi. Ada beberapa cara kematian hewan ternak yang menjatuhkan status hewan tersebut menjadi diharamkan di antaranya dengan cara mati terecekik, mati lewat cara kekerasan benda rumpul (dipukul), mati akibat kejatuhan dari ketinggian, mati ditanduk, dan mati dimangsa hewan predator.

Hewan yang mati terecekik, dalam telaah patofisiologi terjadi peristiwa terdeponya *karbondioksida* (CO_2) karena *oksigen* (O_2) tidak dapat masuk melalui paru-parunya yang menyebabkan peningkatan kadar CO_2 yang bersifat toksik terakumulasi di seluruh tubuhnya. Sedang cara mati akibat dimangsa predator buas juga akan mengakibatkan hewan ternak tersebut tertular mikroorganisme sangat patogenik dari gigitan air liur sang predator. Maka cara kematian hewan tersebut berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, mengapa Islam mengajarkan cara mendapatkan makanan halal dari hewan ternak dengan jalan menyembelih di lokasi anatomis yang paling tepat yakni pembuluh darah besar di leher (*arteri-vena karotis*), sehingga darah dapat mengalir semua keluar dan hewan tersebut mendapatkan cara kematiannya secara *shock* hipovolemik bukan karena intoksikasi karbondioksida (yang dalam perspektif perikehewanian juga relatif lebih membuat hewan korban menderita).

BALAJA DARAH

Di antara fungsi darah adalah sebagai sistem transportasi yang mengangkut zat-zat nutrisi hasil metabolisme dan oksigen yang bermanfaat untuk oksidasi, darah juga mengangkut sisa sampah hasil metabolisme sehingga di dalam



darah terdapat sejumlah residu zat-zat kimiawi seperti *urea*, *asam amino*, *kreatine*, *kreatinin*, *asam urat*, *karbohidrat*, *asam oleat*, *asam suksinat*, *asam asetoasetat*, *asam laktat*, *asam piruvat*, berbagai *lipoprotein*, serta semua hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar-kelenjar endokrin. Di antara zat yang terdapat dalam darah juga terdapat dalam urine (air seni), substansi tersebut akan dikirim lewat filtrasi di glomerulus ginjal menjadi urine.

Darah juga membawa sel-sel imunitas dan keluarga sel-sel darah putih yang berfungsi dalam memerangi bakteri, dan penyebaran penyakit infeksi ataupun malignansi yang terbanyak atau pada tingkat lebih lanjut juga terjadi secara hematogen (melalui darah). Sejumlah sel-sel metastasis kanker berpindah dari inang utamanya ke bagian tubuh lain menyebar diperantarai media lintasan darah. Bakteri atau virus melakukan penyerangan massal secara sistemik juga melalui darah, oleh karena itu betapa beresikonya seseorang yang mengonsumsi darah.

Beberapa sajian menu budaya lokal di negeri kita malah dengan sengaja membuat hidangan murni dari darah yang digoreng (*saren*) atau meyakini suatu kepercayaan bodoh dengan mengonsumsi darah binatang buas seperti ular kobra yang katanya “berkhasiat”. Jika seseorang mengonsumsi darah, maka mikroba-mikroba patogenik dalam jumlah yang dahsyat akan ikut dikonsumsi dan kandungan urea dalam darah dapat menyebabkan hiperuremia yang mengakibatkan gagal ginjal atau hiperamoniak. Hal tersebut juga dapat menyebabkan koma hepaticum yang mematikan.



Tidaklah Allah menjadikan kesembuhan umatku pada sesuatu yang diharamkan atasnya,



(Hadis)

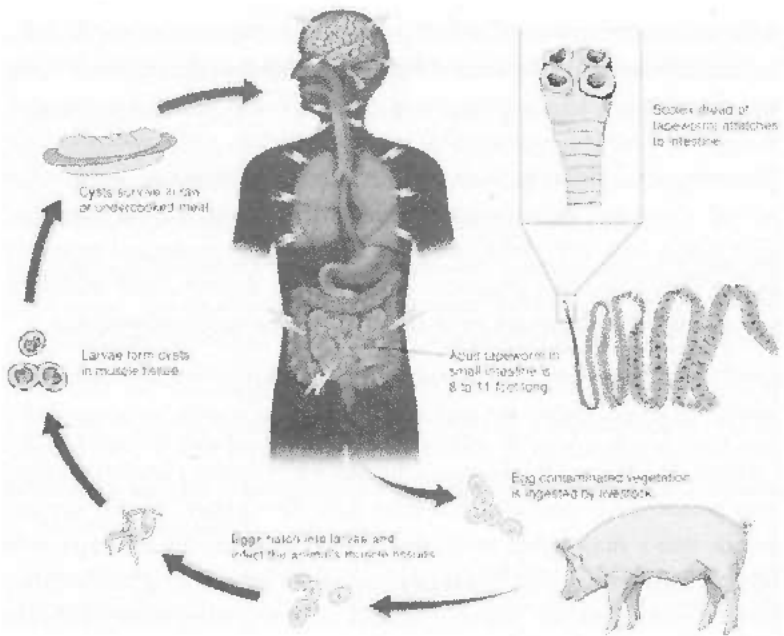


Kesamaan ajaran samawi dalam pelarangan mengonsumsi darah dan agar menyembelih hewan yang akan dikonsumsi, dapat dilihat dalam *Perjanjian Lama Imamat 17: 13-14* yang mengatakani: *"Setiap orang dari orang Israel dan dari orang asing yang tinggal di tengah-tengahmu, yang menangkap dalam perburuan seekor binatang atau burung yang boleh dimakan, haruslah mencurahkan darahnya, lalu menimbunnya dengan tanah. Karena darah itulah nyawa segala makhluk. Sebab itu Aku telah berfirman kepada orang Israel: Darah makhluk apa pun janganlah kamu makan, karena darah itulah nyawa segala makhluk: setiap orang yang memakannya haruslah dilenyapkan."*

BAHAYA DAGING BABI

Di dalam Al-Qur'an, satu-satunya hewan yang secara eksplisit ditegaskan haram untuk dikonsumsi adalah babi (QS Al-Mâ'idah [5]: 3). Lepas dari perintah syar'i yang tidak memerlukan *reserve* untuk ditaati, apa sesungguhnya hikmah di balik pelarangan memakan hewan satu ini? Pernahkah kita memerhatikan babi? Sepertinya tidak ada yang menandingi babi dalam soal kerakusan dalam makan: apa pun (termasuk memakan kotorannya sendiri), dan joroknya kehidupan yang mereka lalui. Demikian pula dengan tingkat kemalasan hewan ini. Perilaku seks bebas dalam lingkungan hewan babi adalah bentuk yang paling ekstrem dan liberal dibandingkan dunia sarwa lainnya.

Dan menyangkut struktur biologisnya, sepertinya juga tidak ada yang menandingi babi dalam hal keberadaan antibodinya, dan *growth hormone* (hormon pertumbuhannya), dan level kolesterol dan lipid dagingnya. Babi kini diketahui 15 kali lebih tinggi kadar kolesterolnya dari sapi dan ternak lainnya, serta merupakan satu-satunya mamalia yang dapat mengalami penyakit jantung koroner. Prof. Sahid Arhar, MD, menyatakan bahwa jika seseorang mengonsumsi lemak dari hewan herbivora, lemak tersebut akan



dicerna (dihidrolisa) diserap, diresintesis dan disimpan sebagai lemak manusia. Berbeda bila sumber lemak itu berasal dari hewan karnivora atau dari lemak babi, komposisi lemak tersebut tidak mampu dihidrolisa oleh tubuh dan kelak disimpan sebagai murni lemak babi itu sendiri. Postulasi dari hal tersebut, perilaku-perilaku tidak terpuji dari hewan babi akan terefleksi pada perilaku mereka yang gemar mengonsumsinya. Bukankah seperti kata ahli gizi: “Tell me what you eat and I will tell you what You are”.

Cacing *taenia saginata* (jenis cacing pita), cacing *trichinella spiralis* dan *salmonella* di antara bakteri dan parasit yang banyak ditemukan dalam daging babi. Cacing pita juga ditemukan pada hewan-hewan ternak lainnya seperti *taenia soleum* pada sapi. Namun struktur anatomi cacing pita pada



babi merupakan jenis yang lebih berbahaya karena pada kepala cacing pita tersebut (*scolex*) terdapat alat pengait (*rosteleum*) yang akan mencengkeram saluran cerna dengan kuat dan sukar sekali untuk dilepaskan.

Di dalam Alkitab pun hingga kini masih terdapat keterangan secara tekstual tentang pelarangan memakan babi: *"Juga babi, karena memang berkuku belah, tetapi tidak memamah biak, haram bagimu. Daging binatang itu janganlah kamu makan dan janganlah kamu terkena bangkainya,"* (Ulangan 14: 8, Imamat 11: 7).

EFEK DARI MINUMAN YANG MEMABUKKAN

"Sesungguhnya setan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang. Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu)," (QS Al-Mâ'idah [5]: 91). Nabi Saw. bersabda, *"Setiap zat, bahan, atau minuman yang dapat memabukkan dan melemahkan (akal sehat) adalah khamar dan setiap khamar adalah haram,"* (îHR Abdullah bin Umar r.a.).

Khamar merupakan "ibu dari segala kejahatan". Sehingga dalam suatu Hadis dinyatakan: *"Allah melaknat khamar, peminumnya, yang memberi minum, yang membelinya, yang menjualnya, yang memproduksi, yang minta dibuatkan, yang membawanya, yang minta dibawa dan yang mengambil barangnya,"* (îHR Abu Daud dan Hakim). Ada korelasi yang positif antara kecelakaan lalu lintas dan tindakan kriminal dengan konsumsi alkohol. Mengonsumsi alkohol mengakibatkan banyak disfungsi fisiologis; efek toksik alkohol mendeprimasi sistem syaraf sentral baik jalur eksitasi maupun inhibisi yang menyebabkan pelakunya mengalami sejumlah gangguan perilaku berupa kehilangan kontrol, hilang rasa malu, penurunan *mood*, kehilangan memori hingga *delirium*.



Para peminum alkohol yang akut maupun kronis memiliki efek samping yang membahayakan tubuh, mencederai sistem *hormonal* mengakibatkan *hipoglikemik*, meningkatkan *klirens testosteron* dan merusak sejumlah organ-organ pencernaan. Terdapat hubungan yang signifikan antara penyakit *pankreatitis* (radang kelenjar pankreas), *ulkus peptikum* (luka di lambung), *karsinoma gaster* (kanker lambung), *cirrhosis hepatis* (perubahan jaringan hati) hingga jantung koroner dengan riwayat mengonsumsi alkohol.

Ketentuan hukum dalam agama samawi pada asalnya memiliki aturan yang sama, tentang pelarangan minuman memabukkan ini juga terdapat dalam teks Perjanjian Lama hingga kini: “Janganlah engkau minum anggur atau minuman keras, engkau serta anak-anakmu, bila kamu masuk ke dalam kemah pertemuan, supaya jangan engkau mati. Itulah suatu ketetapan untuk selama-lamanya bagi kamu turun-temurun,” (Imamat 10: 9). Jika kita sama konsisten menegakkan “*kallimatussawa*” (common platform) maka mestinya kita bersama-sama bergandeng tangan bersikap “*say no to alcohol!*”.



CATATAN

- 1 Sana al makki dan sanut sejenis tumbuh-tumbuhan.
- 2 Sejumlah Hadis-hadis yang diriwayatkan At-Turmudzi tentang jenis-jenis makanan yang biasa dikonsumsi Rasulullah merinci hal tersebut.
 - Aisyah r.a. berkata: Keluarga Nabi Saw. Tidak pernah makan roti *sya'ir* sampai kenyang dua hari berturut-turut hingga Rasulullah wafat.
 - Ibn Abbas r.a. mengatakan: Rasulullah Saw. dalam keadaan lapar beberapa malam berturut-turut, demikian pula dengan keluarganya. Mereka tidak mendapatkan makanan malam. Sedangkan jenis makanan mereka yang paling sering dimakan adalah roti yang terbuat dari *sya'ir*.
 - Aisyah menjawab pertanyaan Masruq: Aku ingat suasana ketika Rasulullah Saw. wafat. Demi Allah, beliau tidak pernah kenyang dua kali dalam sehari dengan roti dan daging.
 - Aisyah r.a. mengatakan: Sesungguhnya Rasulullah Saw. berkata, "Saus yang paling enak adalah cuka".
 - Nu'man bin Busyair mengatakan: Sungguh kalian makan dan minum sepuas-puasnya. Padahal aku melihat sendiri Nabi kalian tidak pernah makan kurma sampai memenuhi perutnya.
 - Abu Musa berkata: Sungguh, aku melihat Rasulullah Saw. pun memakan daging ayam.
 - Safinah r.a. mengatakan: Aku bersama Rasulullah Saw. memakan daging kalkun.
 - Abi Usaid r.a. mengatakan, Rasulullah Saw. berkata: Makanlah minyak Zaitun dan berminyaklah dengannya. Sesungguhnya ia berasal dari pohon yang diberkahi.
 - Anas bin Malik memberitakan Nabi Saw. menggemari buah labu. Maka pada suatu hari beliau diberi makanan itu, atau diundang untuk makan makanan labu. "Aku pun mengikutinya, maka labu itu kudekatkan di hadapannya, karena aku tahu beliau menggemarinya."



- Jabir r.a. bercerita: "Aku berkunjung ke rumah Nabi Saw. kulihat di sampingnya ada labu yang telah dipotong-potong. Aku bertanya: Apakah ini ya Rasulullah? Beliau mengatakan: Kami memperbanyak makanan kami dengannya".
- Anas bin Malik r.a. bercerita: Seorang penjahit mengundang Rasulullah Saw. untuk makan, lalu Anas berkata: "Aku bersama Rasulullah Saw. pergi untuk memenuhi undangan makannya. Lalu tukang jahit itu menyuguhkan kepada Rasulullah Saw. roti yang terbuat dari tepung *syair* dan sayur labu serta dendeng daging.
- Aisyah r.a. mengisahkan bahwa Nabi Saw. menyenangi kue-kue manis dan madu.
- Abdullah bin al-Harits r.a. berkata: "Kami makan daging panggang bersama Rasulullah Saw. di dalam masjid."
- Aisyah r.a. mengatakan: "Sebenarnya bukan *dzira'an* (daging dari dengkul sampai kaki) yang paling disukai Rasulullah Saw., namun karena beliau tidak mendapatkan daging kecuali sekali-kali. Juga karena beliau mau segera makan, sedangkan *dzira'an* cepat matangnya."
- Abdullah bin Jafar r.a. mengatakan: "Aku mendengar Rasulullah berkata: 'Daging yang paling baik adalah daging punggung.'"
- Anas bin Malik memberitakan Rasulullah pernah berkata: "Keutamaan Aisyah r.a. atas seluruh kaum wanita (lainnya) seperti keutamaan *Tsarid* atas sekalian makanan."
- Abu Hurairah mengemukakan: "Aku melihat Rasulullah Saw. berwudu disebabkan makan sepotong keju. Pada lain waktu, ia melihat pula Rasulullah Saw. memakan bahu kambing, lalu bershalat tanpa berwudu lagi."
- Anas bin Malik bercerita: Rasulullah mengadakan kenduri pernikahannya dengan Shafiyah, dengan makanan berupa kurma dan Sawiq.
- Hasan bin Ali, Ibnu abbas dan Ibnu Ja'far r.a. menemui Salma dan mengatakan: "Tolong buatlah kami makanan yang menarik hati Rasulullah Saw. Dan beliau senang memakannya! Salma lalu mengambil gandum dan di-



tumbuknya. Setelah gandum tersebut dimasukkan ke dalam kuali dan disiram dengan sedikit minyak zaitun, juga dicampur dengan lada dan rempah-rempah yang dihaluskan. Setelah siap makanan disuguhkan, Salma berkata: Inilah di antara makanan yang menarik hati Rasulullah Saw. dan beliau senang memakannya."

- Anas bin Malik bercerita: Sungguh ke dalam cangkir ini telah kutuangkan berbagai minuman untuk Rasulullah Saw., baik itu air, nabadz, madu ataupun susu.
- Aisyah r.a. bercerita: Sesungguhnya Nabi Saw. memakan semangka dengan kurma yang baru masak.
- Abdullah bin Ja'far r.a. bercerita: Nabi Saw. memakan *qitsa* dengan kurma yang baru masak.
- Ibnu Abbas mengatakan, Rasulullah berkata: Tiada sesuatu pun yang dapat menempati kedudukan makanan dan minuman selain susu. (semua hadis ini diriwayatkan oleh Imam At-Turmudzi)

3 Penelitian-penelitian minyak zaitun (sumber <http://superpancal.multiply.com/journal>)

- Enam belas pakar kedokteran berkumpul di Roma pada 21 April 1997, untuk menerbitkan beberapa pengarahan dan keputusan bersama tentang tema "Minyak Zaitun dan Nutrisi Laut Putih Tengah". Dalam pernyataan tersebut, mereka menegaskan bahwa mengonsumsi minyak zaitun bisa memberikan andil melindungi tubuh dari serangan penyakit jantung koroner, kenaikan kolesterol darah, kenaikan tekanan darah, serta sakit diabetes dan obesitas, di samping minyak zaitun juga berkhasiat mencegah terjadinya beberapa jenis kanker.
- Sebuah studi yang dilakukan oleh Dr. Aldovaroro di Universitas Napoli Italia dan dipublikasikan dalam majalah *Archives of Internal Medicine*, 27 Maret 2000, telah diadakan studi terhadap 32 pasien yang terkena penyakit tekanan darah tinggi dan mereka itu mengonsumsi obat-obatan untuk darah tinggi. Hasil studi menunjukkan penurunan tekanan darah dalam kadar 7 poin di kalangan mereka yang mengonsumsi minyak zaitun.



- Profesor Asman, Ketua Akademi Studi Arteriosclerosis di Universitas Monstar, Jerman, dia merupakan peneliti paling menonjol di dunia di bidang kedokteran dan arteriosclerosis, ia berkata, "Pengonsumsi minyak zaitun bisa melindungi tubuh dari serangan sejumlah kanker lainnya, di antaranya 'kanker colon, kanker rahim, kanker ovarium, sekalipun jumlah studi ini masih terlalu minim."
- Sebuah studi yang dipublikasikan di bulan November 1995 dan dilakukan terhadap 2.564 wanita yang terkena kanker payudara, menegaskan bahwa ada korelasi terbalik antara kemungkinan terjadinya kanker payudara dengan konsumsi minyak zaitun, dan bahwa banyak mengonsumsi minyak zaitun memberikan andil dalam melindungi seseorang dari serangan kanker payudara.
- Sebuah studi yang dipublikasikan dalam majalah *Archives of Internal Medicine* edisi Agustus 1998 menegaskan bahwa konsumsi sesendok makan minyak zaitun setiap hari bisa mengurangi bahaya terjadinya kanker payudara sampai pada kadar 45%.
- Majalah kanker *Britania* mempublikasikan di bulan Mei 1996 sebuah studi yang dilakukan terhadap 145 wanita Yunani yang terkena kanker rahim. Para peneliti mengorelasikan antara wanita-wanita yang terkena kanker rahim tersebut dengan wanita-wanita yang banyak mengonsumsi minyak zaitun. Ternyata, para wanita yang mengonsumsi minyak zaitun lebih sedikit yang terkena kanker rahim. Di mana kemungkinan terjadinya kanker pada mereka turun sampai 26%.
- Majalah *Dertmatdogg Times* edisi Agustus 2000 menyebutkan sebuah studi yang menunjukkan bahwa menggunakan minyak zaitun setelah renang sebagai krim kulit dan berjemur, akan melindungi terjadinya kanker kulit (melanoma).
- Dalam sebuah studi modern yang dipublikasikan Februari 1996 di Universitas Barcelona, Spanyol, yang dilakukan terhadap empat puluh wanita yang menyusui, diambil sampel ASI dari mereka. Para peneliti menemukan bahwa kebanyakan lemak yang terkandung di dalam ASI termasuk jenis lemak yang berantai tunggal. Jenis lemak ini dikategorikan sebagai



lemak terbaik yang seharusnya dikonsumsi oleh manusia, dan itulah jenis lemak yang terkenal terdapat dalam minyak zaitun.

- Dr. Samût, dari *Universitas Harvard* Amerika, menyampaikan sebuah studi di Kongres Terakhir Organisasi Penyakit Sistem Pencernaan Amerika yang diadakan pada Oktober 2000. Dr. Samût menegaskan bahwa gizi yang terkandung dalam minyak zaitun bisa memiliki pengaruh positif dalam melindungi tubuh dari kanker lambung dan mengurangi timbulnya penyakit tukak lambung.
- Majalah *AMJ CLIN NUTR* edisi November 1999, mempublikasikan sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 145 pasien pengidap sakit persendian semacam arthritis di Yunani Utara. Mereka dikorelasikan dengan 108 orang yang sehat. Dalam penelitian ini terlihat bahwa pengonsumsi minyak zaitun bisa memberikan andil dalam melindungi tubuh dari terjadinya penyakit ini.



TIDAK PERNAH ditemukan orang yang mati atau jatuh sakit berat akibat berpuasa di bulan Ramadhan. Bila seseorang benar-benar sakit, dari sejak awal Allah sudah mengizinkan mereka untuk tidak berpuasa dan dibolehkan menggantinya dengan membayar fidyah: "Maka barang siapa di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalarkannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah," (QS Al-Baqarah [2]: 184).

Untuk orang yang sehat, menunda makan minum selama dua belas jam bukanlah hal yang membahayakan kesihatannya, apalagi mengancam jiwanya. Daya tahan manusia untuk tidak makan dan minum cukup besar. Manusia normal sehat dapat bertahan hidup selama dua minggu meskipun tanpa makanan sama sekali, asal tetap minum air. Sedangkan jika tidak makan dan minum sama sekali, orang yang normal umumnya dapat bertahan selama seminggu. Oleh karena itu, kalau hanya menahan makan dan minum selama dua belas jam saja, maka pengaruh buruknya terhadap kesehatan praktis tidak ada sama sekali. Kesimpulannya, metode puasa Ramadhan itu sangat-sangat aman bagi tubuh bahkan bermanfaat bagi kesehatan.

EFEK PUASA TERHADAP ORGAN SALURAN CERNA

Sistem organ yang "terkena langsung" dari dampak praktik ibadah puasa adalah saluran pencernaan dan fungsi metabolik, meskipun sistem-sistem lain juga ikut terpengaruh. Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa sistem saluran pencernaan dalam tubuh kita merupakan komponen organ yang terbesar dan terberat dalam tubuh. Sistem saluran pencernaan tersebut sesungguhnya tidak pernah berhenti bekerja. Gerakan peristaltik yang dilakukan usus kita berlangsung selama 24 jam dalam sehari. Sedangkan rangkaian proses pencernaan itu sendiri berlangsung selama 6-8 jam. Itu artinya jika kita makan 3 kali sehari, maka "lambung" terutama memang tidak pernah "beristirahat".



Ada ratusan proses kimiawi dalam organ-organ pencernaan dengan pengoperasiannya secara terus-menerus yang pasti memakan sejumlah besar energi. Dalam kaitan dengan penyembuhan, tindakan untuk mengurangi beban pencernaan dengan mengistirahatkan sementara waktu dapat mengalihkan sebagian energi untuk penyembuhan tubuh. Ketika kita sakit umumnya salah satu gejala umum yang dialami adalah menurunnya nafsu makan, hal ini "mungkin" suatu mekanisme alamiah dalam tubuh agar energi terfokus pada sistem imunitas dan tidak terambil alih dalam sistem pencernaan.

Jika mesin-mesin mekanis seperti sepeda motor hingga pesawat pun perlu jeda relaksasi, maka demikian pula saluran pencernaan kita butuh istirahat sejenak. Di tahun 1975, Allan Cott dalam artikelnya Fasting as a way of life (puasa sebagai suatu jalan hidup) mencatat: puasa memberikan istirahat fisiologis menyeluruh bagi sistem pencernaan, sistem syaraf pusat dan menormalisasi metabolisme tubuh.

Tubuh manusia selalu merehabilitasi dirinya, unit terkecil dalam tubuh kita, yakni sel-sel secara reguler mengalami proses "daur ulang" atau regenerasi. Misalnya kulit manusia beregenerasi sekitar 10 miliar per harinya, 5 juta sel darah merah per mm³-nya (eritrosit) harus diganti setiap 120 hari, bahkan komponen tulang yang terlihat padat sekali pun selalu ada proses regenerasi setiap detiknya. Regenerasi di tingkat seluler tersebut merupakan proses rutin yang bertujuan mengganti sel-sel yang aus atau rusak karena faktor: usia, penyakit, trauma kimiawi atau trauma mekanis, aktivitas yang berlebihan, dan sebagainya. Diperkirakan 1/ miliar sel lahir setiap harinya untuk mengganti sel-sel yang usang dan mati, atau senilai kehilangan 30 gram protein setiap harinya. Karena peristiwa regenerasi ini, dalam waktu 4,5 tahun tubuh kita telah berganti baru, dan diri kita bukan komponen fisik yang dulu lagi.

Penyakit-penyakit degeneratif ataupun neoplasma merupakan wujud dari gagalnya proses regenerasi yang seimbang. Penyakit seperti diabetes mellitus, misalnya, merupakan bentuk kegagalan regenerasi sel-sel di pankreas, kerusakan



lain seperti sirosis hepatitis atau infark myokard (di mana jaringan liver dan dinding jantung digantikan dengan jaringan parut) merupakan gambaran anatomis yang paling jelas bagaimana proses regenerasi sel-sel tersebut gagal total sehingga kerusakan organ tersebut menjadi irreversible. Semua jenis neoplasma (kanker ganas) merupakan bentuk lain dari kegagalan regenerasi, di mana laju pertumbuhan dan perkembangan sel-sel yang mengalami anomali tersebut tidak dapat dikendalikan dengan wajar. Penyakit akan segera membaik, jika proses regenerasi ini berlangsung baik dan sempurna. Regenerasi yang berlangsung optimal, efektif, efisien dan reguler merupakan persyaratan agar tubuh tetap terpelihara dengan baik.

FUNGSI KERJA LAMBUNG

Fungsi motorik	Fungsi pencernaan dan sekresi
Menyimpan makanan sementara.	Mencerna protein dengan bantuan enzim (pepsin) dan HCl.
Memecah makanan menjadi partikel-partikel kecil dan mencampurnya dengan getah lambung melalui kontraksi otot lambung.	Mencerna Karbohidrat dan lemak dengan bantuan lipase dan amilase.
Mengosongkan lambung dengan koordinasi syaraf otonom dan hormonal.	Pembentukan dan Pelepasan gastrin.
	Pengeluaran faktor intrinsik dan mukus
	Menyerap vitamin B12.

Meski proses pencernaan dimulai di mulut yakni secara mekanis (dikunyah gigi) dan pemecahan sederhana beberapa elemen karbohidrat secara kimiawi oleh enzim di air ludah namun jika kita memerhatikan alur dan rute sistem saluran pencernaan tersebut, maka kerja keras pertama sekali yang dilakukan saluran pencernaan bermula pada lambung. Organ yang pertama sekali merespons apa yang dikirim dari mulut adalah lambung, sehingga lambung merupakan *barrier* (pelindung) di dalam bagi tubuh.



Jika diibaratkan sirkuit elektronik, maka lambung ibarat *switch on* untuk memulai rentetan arus selanjutnya. Ketika lambung mulai dimasuki oleh makanan dalam jumlah banyak, ia harus bekerja lebih keras dan efek rentetan kerja itu mengimbas pada organ-organ lainnya. Jantung mulai memompa darah dan diameter-diameter pembuluh darah arteriola mulai melebar untuk memasok darah lebih banyak ke sistem pencernaan. Di samping itu, paru-paru dituntut menyerap oksigen lebih banyak ke dalam darah agar dapat menjadi zat pembakar dari sari-sari makanan tersebut. Liver menyiapkan peran metaboliknya dapat mengoptimalkan fungsinya sebagai penetralisir dan pembersih dari bahan-bahan beracun yang mungkin juga masuk bersama makanan tanpa diundang, empedu mulai menyalurkan getahnya untuk menghidrolisa lemak dan ginjal juga terkena beban berat untuk akhirnya mengeliminasi elemen-elemen berbahaya di dalam darah untuk dibuang (*ekresi*). Hal yang sebaliknya juga demikian, bila lambung diberi kesempatan "beristirahat" sementara waktu, maka organ-organ lain pun memiliki kesempatan untuk beristirahat. Mengurangi jumlah dan frekuensi makan juga menyebabkan liver lebih aktif dan leluasa melakukan pembersihan atau pembuangan racun (detoksifikasi) dari dalam tubuh.

Tidak keliru jika Rasulullah Saw. mengatakan "perut itu gudang penyakit", karena sebagaimana yang sudah disampaikan, saluran pencernaan manusia bisa diibaratkan seperti sebuah selang yang terbuka begitu saja. Sejak dari mulut hingga anus sesungguhnya ia tidak memiliki pintu definitif, kecuali beberapa "pintu semu" (m.sphincter) sehingga logis saluran ini mudah menjadi pintu masuk (port d-entry) bagi segala penyakit. Di semua unit-unit pelayanan kesehatan, umumnya gangguan saluran cerna selalu berada dalam 5 besar penyakit terbanyak yang diderita orang.

Puasa di bulan Ramadhan selama 28-29 hari adalah sebuah momen untuk mengatur diri (self-regulation) maupun melatih diri (self training) dan relevansi utama terhadap kesehatan adalah momen saat mengistirahatkan saluran cerna.



Proses regenerasi sel-sel epitel lambung sebetulnya terjadi setiap hari, namun karena beban yang didapat lambung proses ini bisa saja tidak berjalan maksimal. Puasa memberi kesempatan untuk melakukan regenerasi sel-sel saluran cerna secara optimal dengan catatan puasa tersebut dijalankan dengan baik sesuai Sunah Rasul dengan stressing saat berbuka puasa tidak terjadi "budaya balas dendam terhadap makanan".

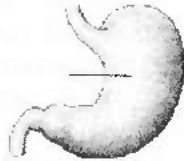
Di samping puasa Ramadhan masih banyak shaum sunah lain yang juga dianjurkan, seperti Senin Kamis, *shaum* Daud (sehari berpuasa-sehari tidak), *shaum* enam hari di bulan Syawal, dan lain sebagainya.

ALAM PUN BERPUASA

Puasa dipercaya juga dilakukan berbagai flora dan fauna di alam ini. Ada episode meranggas pada sejumlah pepohonan dengan tidak menyerap unsur hara atau episode tidak makan dalam rentang waktu tertentu pada sejumlah reptilian dan mamalia, di mana serelah melakukan "mogok makan" itu dialami terjadi peremajaan sel bagi makhluk-makhluk hidup tersebut; misalnya ular berganti kulit yang lebih cemerlang dan pepohonan memunculkan daun-daun yang baru dan lebih segar. Menjadi semacam fenomena alamiah pertama makhluk hidup dalam menjaga hidupnya, secara instingrif saat makhluk hidup terkena suatu penyakit, biasanya mekanisme awal dari tubuh adalah menurunkan nafsu makan. Mekanisme awal-awal ini (mungkin dimaksudkan) agar tubuh mengonsentrasikan seluruh energi yang dimilikinya demi memperkuat daya tahan tubuh (tanpa harus terbagi untuk masalah pencernaan).



- Lambung kapasitas/volume total rata-rata = 2000 ml. Pesan Nabi: "Tiadalah anak Adam mengisi bejana yang lebih jelek daripada perut. Cukuplah beberapa suap makanan untuk menegakkan tulang punggungnya. Kalau tidak dapat dihindarkan, bagilah perut itu menjadi 3 bagian: 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk minuman, dan 1/3 lagi untuk udara
- Berilah kesempatan padanya istirahat sejenak, sebab jika kita makan 3 kali sehari, berarti dia bekerja selama 24 jam. Puasa memberikan kesempatan emas untuk hal itu.



EFEK METABOLIK PUASA

Penelitian medis yang pernah dilakukan terhadap 298 orang yang berpuasa di bulan Ramadhan pernah dilakukan oleh Muazzam dan Khaleque dan dilaporkan dalam majalah Journal of Tropical Medicine pada 1959. Juga oleh Chassain dan Hubert, yang dilaporkan dalam Journal of Physiology pada 1968. Pada kesimpulannya, mereka menemukan bahwa tidak ada perubahan signifikan kadar unsur kimia dalam darah orang berpuasa selama bulan Ramadhan.

Efek-efek metabolik yang terjadi sangat bervariasi dan bergantung banyak variabel, baik keragaman individu, usia, maupun tempat (iklim dan lain sebagainya). Dan pada 1994 di Casablanca, Maroko, pernah diadakan konferensi kesehatan yang membahas manfaat kesehatan yang didapat dari puasa Ramadhan. Sekitar 50 *paper* yang dihasilkan dari pertemuan tersebut resume dan kompilasi poin-poinnya dan beberapa efek metabolik yang secara umum dapat terjadi adalah sebagai berikut:



- Pada awal puasa terjadi penurunan metabolisme sebanyak 22% dari normal, namun hari-hari selanjutnya tubuh melakukan penyesuaian diri.
- Memberikan kesempatan beristirahat sistem saluran cerna. Lambung, saluran cerna usus dan liver sebagai pabrik utama dari proses metabolisme juga akan berkurang bebannya hingga secara tidak langsung organ-organ lain juga semakin berkurang bebannya.
- Kadar gula darah memang menurun lebih rendah daripada biasanya pada saat-saat menjelang magrib, tetapi tidak akan pernah sampai membahayakan kesehatan¹ (oleh karena itu puasa cukup aman bagi penderita DM tipe II yang terkontrol).
- Kadar asam lambung akan meningkat pada saat menjelang magrib di hari-hari pertama puasa, tetapi selanjutnya akan kembali menjadi normal, hal tersebut malah bermanfaat untuk eradikasi (mengeliminasi) kuman yang ada di lambung.
- Saat orang menunda makan selama lebih kurang 12 jam maka saat proses metabolisme glukosa yang digunakan sebagai bahan bakar akan terpakai habis, kemudian tubuh akan mencari sumber energi lain dengan melakukan glikolisis lewat pembongkaran deposit lemak dalam tubuh dan Glukogen yang disimpan dalam liver akan didekomposisi dan dialihkan menjadi energi dan kalori yang dibutuhkan tubuh.
- Pengikisan lemak dalam tubuh sangat bermanfaat terutama terhadap kesehatan kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah). Lemak (sejumlah lipoprotein seperti kolesterol, trigliserid atau LDL) yang menempel pada dinding pembuluh darah dapat mengancam terjadinya penyumbatan total yang mengakibatkan stroke atau jantung koroner. Pembakaran lemak ini juga penting pada penderita kegemukan (obesitas), dilaporkan bila puasa benar-benar dijalankan dengan sempurna terjadi penurunan secara moderat berat badan sekitar 3-4%. Dari sisi ortopedik menjadi bermanfaat,



karena tidak akan ada lagi keluhan lutut yang gampang sakit karena bobot tubuh yang berlebihan. Penurunan level lipid dalam darah juga bermakna menurunkan risiko terjadinya batu di kandung empedu.

- *Puasa memengaruhi kemampuan konsentrasi berpikir di otak, karena darah tidak terkonsentrasi di saluran pencernaan, sehingga otak cukup mendapat supply maksimal ketika ia bekerja sehingga kegiatan berpikirnya menjadi optimal.*
- *Puasa juga mengistirahatkan ginjal. Ketidadaan intake cairan selama 10-12 jam dapat menyebabkan dehidrasi ringan yang masih mungkin ditoleransi oleh tubuh karena tubuh memiliki mekanisme konservasi air dalam batas yang ditoleransi. Dalam kondisi demikian ginjal mendapatkan kesempatan beristirahat untuk memproses pengeluaran cairan. Anjuran Nabi untuk makan di waktu sahur saat menjelang imsak dan menyegerakan berbuka seawal mungkin membuat periode dehidrasi menjadi lebih singkat. Pengurangan intake cairan dapat menurunkan tekanan darah secara moderat dan tentunya aktivitas selama sebulan ini bermakna bagi penderita hipertensi.*
- *Untuk variabel-variabel kimia darah lainnya tidak menunjukkan perbedaan bermakna antara orang yang berpuasa dengan yang tidak.*

EFEK BIOKIMIAWI KURMA SAAT BERBUKA

Rasulullah Saw. mengawali buka puasanya dengan 3 butir kurma dan segeias air putih. Hal tersebut sangat menarik dalam tinjauan biokimia. Kurma mengandung monosakarida (glucosa dan fructosa), berbeda dengan tepung atau nasi yang merupakan bentuk polisakarida. Karena gugusan molekulnya yang sederhana maka energi dalam kurma langsung siap jadi dan tinggal diserap oleh saluran pencernaan, sementara model gula lain seperti yang ada pada tepung atau nasi membutuhkan pemecahan lagi untuk menjadi mono-



sakarida. Artinya, dengan mengonsumsi kurma lambung tidak terbebani dengan makanan yang keras-keras. Sehari setelah lambung diberi kesempatan melakukan regenerasi sel-selnya, organ tersebut diberikan beban kerja yang ringan dan bertahap.

Kurma memiliki kalori tinggi yang bermanfaat untuk otak, meningkatkan level gula darah secara gradual dan mengurangi rasa lapar dengan segera. Dalam kondisi lapar demikian maka sistem pencernaan sangat efisien dalam menyerap kandungan glukosa dalam makanan tersebut. Pengosongan kalori secara sendiri, juga membuat tubuh akan berupaya beradaptasi meng-efisiensikan energi yang dimilikinya (yang bila diperlukan malah akan membongkar deposit energi yang tersimpan). Selanjutnya, kurma termasuk makanan yang mengandung fiber (serat) yang tinggi membantu arus pengangkutan makanan (transportasi) dari lambung ke usus halus lalu ke usus besar untuk kemudian dibuang segera.



TIPS-TIPS SEHAT SEPUTAR TEMA DIET

1. Timbang berat badan. Milikilah berat badan ideal sesuai dengan rumus ini:

Formula rumus *Brocca* atau menggunakan *Body Mass Index* (BMI) sebagai berikut:

Rumus Brocca	Body Mass Index (BMI)
$BB \text{ ideal} = (TB-100) \cdot 10\%$ $(TB-100)$ TB = Tinggi Badan BB = Berat Badan	$BMI = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$ Normal female 17-23, male 18-25 Gemuk 23-27 25-27 Obesitas >27 >27 Very Obes > 39.9

2. Isilah lambung dengan 1/3 makanan, 1/3 minuman dan 1/3 dengan udara, dan berlatihlah untuk merasakan sensasi berhenti makan sebelum kenyang.
3. Di samping puasa Ramadhan, berlatihlah melaksanakan puasa Senin-Kamis atau bila kita mampu, lakukanlah puasa Daud. Konon Prof. Dr. M. Amien Rais, M.A. melakoni puasa Daud puluhan tahun, dan kenyataannya memang Bapak Reformasi tersebut memiliki fisik yang sehat. Bila kita sanggup berpuasa Daud berarti kita melakukan "saving energy" yang luar biasa dan menghayati dua karakter terpuji, syukur dan sabar.



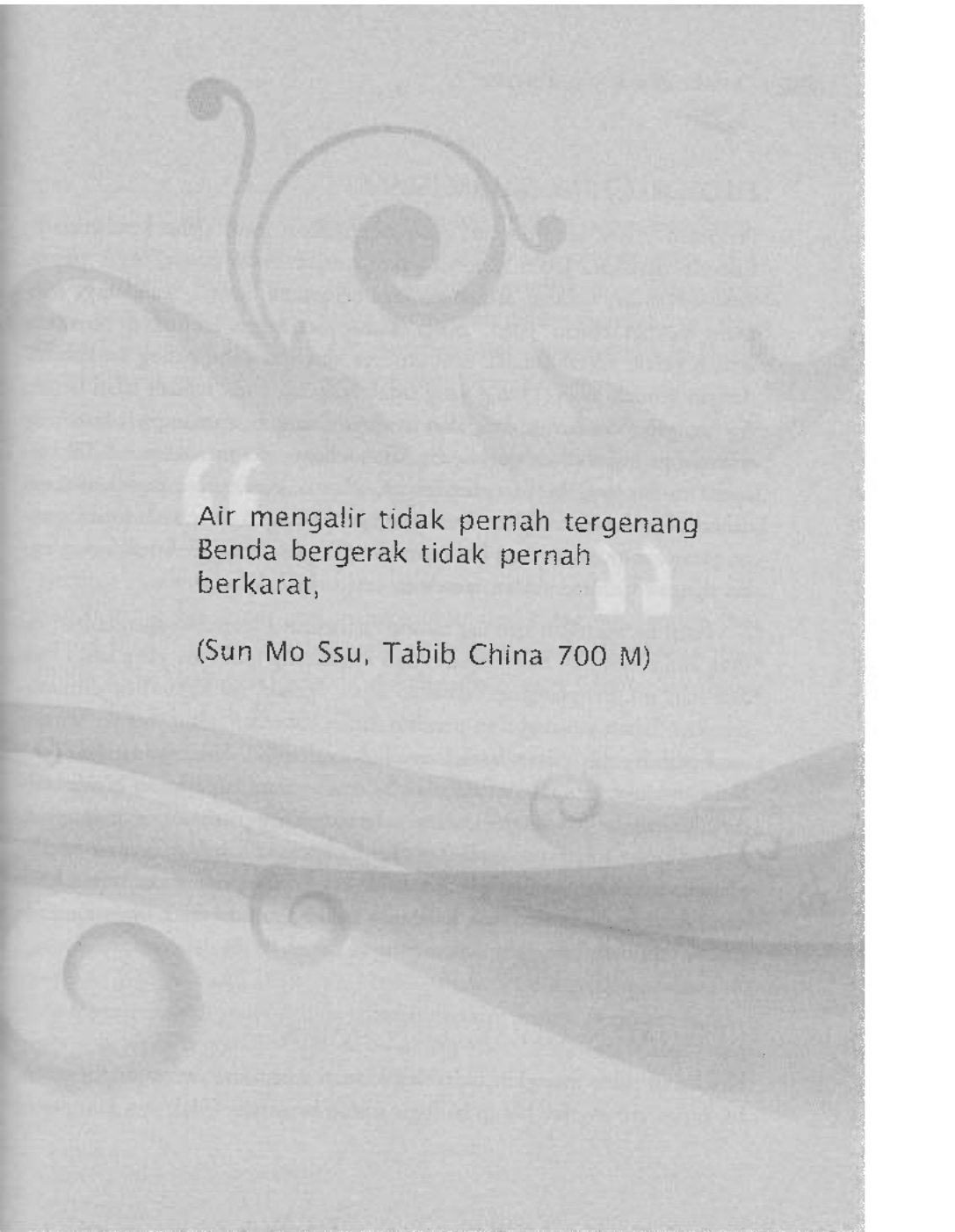
4. Pada bab ini telah disajikan model dan syarat makanan sehat dalam Islam serta tips-tips. Saya ingin menambahkan sedikit dari rekomendasi USDA (*U.S Department of Agriculture*) untuk panduan diet baru untuk 2005 dengan pendekatan *evidence-based* sebagai berikut:
- Batasi asupan lemak jenuh dan lemak trans, kolesterol, pemanis tambahan, garam.
 - Konsumsi kurang dari 10% total kalori yang berasal dari asam lemak jenuh dan kurang dari 300 mg kolesterol per hari. Untuk lemak trans, konsumsi sesedikit mungkin, bila mungkin hindari sama sekali karena ia lebih berbahaya dari lemak jenuh apa pun. Lemak ini dapat dibentuk dari sumber minyak nabati yang mengalami hidrogenasi.
 - Untuk keseluruhan lemak, hanya 20-35% dari makanan yang dikonsumsi, dengan jenis lemak terutama berasal dari asam lemak tak jenuh ganda dan asam lemak tak jenuh tunggal seperti ikan, minyak sayur, dan kacang.
 - Pilihlah daging yang tidak mengandung lemak atau bebas lemak. (Jeroan bukan bahan yang sehat untuk dikonsumsi).
 - Untuk diet 2.000 kalori, konsumsi dua gelas buah dan 2,5 gelas sayur setiap harinya.
 - Konsumsi biji-bijian utuh setara dengan 85 gram atau lebih setiap harinya.
 - Konsumsi tiga gelas susu atau produk susu yang bebas atau rendah lemak setiap harinya.
 - Untuk garam, konsumsi kurang dari 2.300 mg setiap harinya atau sekitar satu sendok teh.
 - Tingkatkan konsumsi kalium dari buah dan sayur.



5. Gunakan minyak zaitun, jika memang mudah mendapatkannya. Bila berminat kita bisa memesannya kepada para jamaah yang berangkat ke Tanah Suci atau membelinya di supermarket-supermarket dengan kemasan bertitle “Virgin Olive”.

CATATAN

- 1 Penurunan kadar gula darah (hipoglikemik) yang fatal < 60 mg/dl, perkumpulan dokter ahli endokrinologi tidak merekomendasikan puasa untuk para penderita DM tipe I (tergantung insulin).



“Air mengalir tidak pernah tergenang
Benda bergerak tidak pernah
berkarat,”

(Sun Mo Ssu, Tabib China 700 M)



FILOSOFI GERAK DALAM ISLAM

Perkataan “*Islam*” sendiri secara generik bermakna “jalan” (jalan keselamatan), sinonim dari kata Islam tersebut yakni *syariat*, *sirâth* (*street*, Ing.), *thariq*, *manshak*, *suluk*, *manhaj*, semuanya juga bermakna “jalan”. Scandainya seseorang melihat sebuah “jalan,” maka asosiasi yang segera terlintas di benaknya adalah gerak. Gerak adalah satu-satunya aktivitas yang paling berkorelasi dengan sebuah jalan. Orang yang tidak bergerak pada sebuah jalan berarti dia mengabaikan *nature* dari jalan tersebut. Status keislaman pada seseorang sebenarnya juga bukan status yang statis sebagai idenitas sebuah KTP, tapi sesuatu nilai yang bersifat dinamis. Keislaman dan begitu juga keimanan dalam pengalaman religius seorang muslim merupakan sebuah proses panjang terus-menerus seumur hidupnya dengan grafik yang fluktuatif, meningkat dengan ketakwaan dan menurun karena kemaksiatan.

Nabi mengatakan seorang muslim seharusnya memiliki agenda hari ini yang lebih baik dari hari kemarin dan merancang hari esok yang lebih baik dari hari ini. Penghargaan terhadap aspek “gerak” ini kemudian dimonumenkan dalam penanggalan penting dalam kalender Islam, bahwa sebagai awal perhitungan tahun baru Islam bukan diambil dari momen kelahiran Nabi misalnya, tapi tahun baru diambil dari awal mula peristiwa hijrah Nabi dari Mekah ke Madinah. Dalam pelebagaan peristiwa hijrah tersebut, tersirat makna “*prestasi lebih penting dari prestise*”, bahwa peristiwa perpindahan Nabi yang menjadi titik balik kesuksesan perjuangan beliau lebih penting diabadikan daripada kelahiran beliau sendiri (tidak berfokus pada tokoh, tapi pada apa yang diperbuatnya).

KESFIATAN, GERAK, DAN SYARIAT

Kesehatan tidak mungkin diperoleh kecuali kalau kita senantiasa bergerak. Di antara ciri mutlak hidup biologis adalah bergerak. Tidak satu komponen



pun di dalam tubuh kita yang tidak bergerak, bahkan hingga benda padat seperti tulang sekalipun mengalami dinamisasi internal proses bongkar pasang elemen-elemen seluruhnya. Manakala tubuh kita aktif bergerak, maka tubuh berhenti menyimpan lemak dan mulai membakarnya. Tabib China kuno memandang kesehatan dalam diri manusia dikarenakan bebasnya aliran energi (*Chi*) dalam lintasan orbit meridian yang mengitari tubuh, kondisi tersumbatnya aliran tersebut menimbulkan penyakit.

Kedokteran modern juga mempersyaratkan kondisi tubuh “yang mengalir bebas”, adanya suatu *obstruksi* (hambatan), *dekongesti* (bendungan), *oedema* (pembengkakan) menimbulkan banyak hal-hal patologik bagi tubuh. Ginjal, kandung kemih, dan empedu yang membatu terjadi karena deposit mineral yang tertimbun (tidak terbebas). *Koronaria plaque* (timbunan yang menyumbat pembuluh darah) menjadi sumber penyakit jantung koroner atau emboli pembuluh darah otak menyebabkan stroke dan mengancam jiwa. Sebuah filosofi pentingnya bergerak untuk mempertahankan hidup dapat dilihat pada kisah para pemuda *Ashabul Kahfi* yang “ditidurkan Tuhan selama 309 tahun” di dalam sebuah gua.

Dikisahkan oleh Al-Qur'an, sekalipun dalam kondisi tidur berabad-abad demikian, tetapi Tuhan tetap membolak-balikkan badan mereka ke kiri dan ke kanan. “Dan kamu mengira mereka itu bangun padahal mereka tidur; dan Kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka mengunjurkan kedua lengannya di muka pintu gua. Dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan (diri) dan tentulah (hati) kamu akan dipenuhi dengan ketakutan terhadap mereka,” (QS Al-Kahfi [18]: 18). Meski peristiwa tidur panjang selama 309 tahun yang dialami para pemuda tersebut diyakini sebagai peristiwa mukjizat ilahi, tapi aspek bergerak sebagai suatu prinsip dalam menjaga *fisiologi homeo-statis* tubuh tetap disebutkan secara tersurat.



Orang yang kurang bergerak secara perlahan tapi pasti akan mengalami penyusutan kualitas kebugatan tubuhnya. Pasien-pasien yang terbaring lama di rumah sakit, pasti akan mengalami sejumlah komplikasi mulai dari gangguan *hemodinamik* (hipotensi postural), *atrofi* (menciutnya) otot-otot, *dekubitus* (borok pada kulit akibat lama tertindih), *pneumonia* (radang paru-paru), hiperkalemia (gangguan elektrolit yang membahayakan) hingga berujung pada *sepsis* (infeksi sistemik yang mengakibatkan kegagalan multi-organ).

Early mobilization (mobilisasi sedini mungkin) kini menjadi sebuah bagian prinsip penting dalam terapi yang komprehensif. Bila pasien-pasien ditidurkan lama di ICU, maka salah satu protokol rutin yang senantiasa harus dilakukan adalah membolak-balikkan badannya ke kanan dan ke kiri setiap 2 jam. Menarik kita ingat kembali bahwa tema Hari Kesehatan Sedunia ke-54, 7 April 2002, adalah *Move for Health*, sesuai anjuran WHO agar setiap orang bergerak minimal 30 menit per harinya.

Shalat dan haji merupakan ibadah yang merangkai aspek gerak fisik sehingga layak kita kaji secara serius untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh dari gerakan-gerakan tersebut dalam kehidupan kita? Adakah perbedaan antara orang yang melakukan shalat secara benar dengan yang tidak? Logika sederhananya, orang yang memiliki kebiasaan-kebiasaan rutin tertentu seharusnya memiliki keunikan dari pengaruh pembiasaan yang ia lakukan dalam hidup itu. Para atlet aerobik umumnya memiliki frekuensi nadi yang lebih rendah dibanding orang biasanya, perenang profesional akan memiliki kapasitas vital pernapasan yang lebih baik dan seorang pelari memiliki otot yang elastis dan pompa jantung yang kuat.

Shalat, jika dilakukan secara baik dan benar sesuai cara dan tata cara yang dicontohkan Rasulullah Saw, mestinya meninggalkan *atsar* (jejak) terliadap diri dan kehidupan kita' sebagaimana juga dampak dari model olahraga-olahraga lain. Prof. M. Sholeh menemukan *atsar* tersebut dalam tin-



jauan biokimiawi, yakni pada level kortisol hariannya lebih rendah pada orang yang rutin bertahajud dengan ikhlas. Namun mengapa kini dampak shalat seakan tidak terasakan? Mungkinkah ini merupakan zaman yang disindir oleh Rasulullah Saw. dengan pernyataan retorik 14 abad yang silam? *"Akan datang suatu masa atas manusia, mereka melakukan shalat namun pada hakikatnya mereka tidak shalat,"* (Al-Hadis).² *"Betapa banyak orang yang melakukan shalat namun hanya mendapatkan rasa lelah saja,"* (HR Abu Daud).

SHALAT SEBAGAI OLAH RASA, OLAH RASIO SEKALIGUS OLAHRAGA

Dalam seluruh perintah syariat, shalat sangat istimewa dan memiliki kedudukan sangat penting. Shalatlah satu-satunya perintah ibadah yang langsung dijemput Nabi ke hadapan Allah. Shalat merupakan "oleh-oleh" beliau dalam melakukan *mi'raj*, perjalanan malam naik menuju langit *sidrat al-muntaha*. Sehingga Nabi juga mengatakan "Shalat adalah *mi'raj*-nya orang yang beriman", di mana orang beriman dapat melakukan perjalanan wisata ruhani yang penuh makna dalam pertemuannya dengan Allah Tuhan semesta alam. Shalat diibaratkan fundamen dalam suatu bangunan. Rasulullah Saw. mengatakan, "Shalat merupakan tiang agama. Beraing siapa menegakkannya maka ia menegakkan agama dan sebaliknya demikian pula." Rasulullah Saw. juga mengatakan, "Perbedaan antara seorang beriman kepada Allah dengan seorang yang tidak beriman kepada-Nya adalah dalam shalatnya".

Ibadah shalat merupakan simbol totalitas ketundukan seorang hamba kepada penciptanya yang diekspresikan dengan ketundukan seluruh dimensi diri (*hati, akal, dan raga*). Konsentrasi terhadap bacaan shalat dan apresiasi terhadap makna bacaan tersebut, menumbuhkan perasaan akan kehadiran Allah, ketika Dia berkenan secara langsung untuk beraudien dengan hamba-



hamba-Nya untuk mengadukan seluruh keluh kesah dan persoalan hidup yang menghimpit ini. Shalat menjadi simbol betapa demokratis dan egaliternya Islam, sehingga untuk bertemu dengan Tuhan pun kaum muslimin tidak memerlukan perantara. Allah tidak membuat birokrasi ruwet jika ingin bertemu dengan-Nya, kapan saja dan di mana saja kita bisa mengadu secara langsung kepada-Nya. Spirit shalat mengaktifkan fakultas berpikir dan berzikir (otak dan hati) pada diri manusia. Sedangkan gerakan-gerakan fisik: berdiri, rukuk, duduk *iftirasy*, sujud, dan tahiyyat mengaktifkan anggota tubuh (melibatkan sistem otot, sistem rangka, memengaruhi kondisi kardiovaskuler-aliran kelenjar limpa-*liquor cerebrospinal*, menggerakkan saluran pencernaan, dan paru-paru).

Dengan bahasa populer, mungkin dapat dikatakan bahwa dalam ibadah shalat terkandung aspek *olah rasa*, *olah rasio* sekaligus *olahraga*. Orang yang dengan disiplin, tertib dan teratur beraudiensi dengan Allah Tuhan pemilik semesta jagad ini, hatinya akan tenteram karena tidak ada yang lebih tenteram di dalam hidup ini kecuali hati yang selalu tersambung kepada-Nya, hati yang sadar bahwa Dia Maha Memelihara dan Melindungi hamba-hamba-Nya, hati yang mengerti bahwa Allah tidak pernah bosan untuk senantiasa membuka rahmat dan kasih sayang-Nya setiap waktu. Hati yang paham bahwa Dia berkenan mengampuni semua dosa dan kesalahan, menumbuhkan segala harapan dan melarang rasa putus asa hingga di hati para hamba-Nya.

Hati yang tenteram adalah “hati yang selesai” yang memiliki keinsafan sejati bahwa kelak tidak ada jalan pulang kecuali keharibaan rahmat dan kasih sayang-Nya. Orang-orang yang senantiasa men-*tadabburi* semua fenomena *sunnatullah* (segala ciptaan-Nya di langit dan di bumi) dalam rangkaian bacaan shalat, akalunya akan terasah cerdas. Dan para hamba yang selalu bergerak menyesuaikan dengan gerakan-gerakan fitrah dalam ibadah shalat dengan *kaifiyat* yang benar penuh *thuma’ninah* fisiknya akan sehat. Sebuah



ayat yang sangat indah melukiskan sosok insan yang mengoptimalkan seluruh potensi dirinya ini dengan sebutan ‘*ulil albab*’:

“*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal (ulil albab), yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka,”* (QS Ali Imran [3]: 190-191).

Dengan istilah yang sedang populer tentang *multiple intelligences*, maka shalat dapat diibaratkan integrasi dari ketiga dimensi fakultas kecerdasan manusia, yakni mengasah; kecerdasan rasional (IQ), kecerdasan intuitif (EQ), dan kecerdasan kinestetis. Dalam Islam trilogi kapabilitas manusia tersebut selalu menyertai setiap bentuk ibadah, yakni niat (kemauan/motivasi), ilmu (pengetahuan/kognitif), dan amal (kemampuan/psikomotor). Interaksi ketiganya yang terkumpul pada seseorang untuk rela secara ikhlas tunduk dan patuh kepada ketentuan ilahi disebut sebagai Mukmin (orang yang beriman)³.

Shalat yang dilakukan secara baik dan benar sesungguhnya dapat mengantarkan seseorang menjadi “*insân kâmil*” (sosok paripurna), tentunya bila kualitas shalat yang dilakukan tersebut mengantarkan seseorang pada peningkatan *kognitif*, *afektif* maupun *psikomotor* menuju yang lebih baik. Orang yang sukses dalam arti seluasnya adalah orang yang bekerja ikhlas, cerdas dan tangkas, karya-karya besar yang pernah dibuatnya merupakan hasil kerja sama antara kecerdasan rasional, kecerdasan emosional (intuitif) dan kecerdasan kinestetik (*ahli zikir, ahli fikir, dan ahli ikhtiar. Good heart, good head dan good hand!*).



TIGA FAKULTAS YANG DIASAH DALAM SHALAT

Kecerdasan Rasional (IQ)	Kecerdasan Emosional (EQ)	Kecerdasan Kinestetis
Akal	Hati	Fisik
Pengetahuan/kognitif	Kemauan/motivasi	Kemampuan/psikomotor
Ilmu	Niat	Amal
Tafakkur/Pikir	Tadzakkur/Dzikir	Ikhtiar
Islam	Iman	Ihsan
Kecerdasan Spiritual (SQ) mengintegrasikan ketiganya		

GERAKAN-GERAKAN SHALAT

Gerakan-gerakan di dalam shalat wajib dalam sehari terdiri dari 17 rakaat. Gerakan 17 rakaat itu memberikan format 119 postur fisik setiap harinya, atau 3570 postur setiap bulannya atau 43.435 postur setiap tahunnya. Tentunya gerakan ini bertambah lagi jika seorang muslim melakukan ibadah shalat sunah tambahan lainnya seperti shalat sunah wudu, tahiyatul masjid, rawatib, tahajud, dan dhuha (35 - 40 rakaat), maka penambahan shalat sunah harian tersebut bisa mencapai rata-rata 280 postur fisik setiap harinya!

Gerakan-gerakan shalat tersebut proporsional bagi tubuh, karena tidak ada formasi yang aneh-aneh. Semua format gerakan ringan dan mudah dilakukan, tidak ada hambatan segala lapis usia. Bagi mereka yang cacat atau berhalangan telah ada keringanan (*rukhsah*) tersendiri. Meminjam bahasa medis, gerakan-gerakan tersebut merupakan gerakan fisiologis yang mengikuti format anatomi tubuh. Interval dan rutinitas shalat yang dilakukan memelihara tubuh kita tetap aktif dengan gerakan-gerakan yang teratur, ringan, dan proporsional. Dalam gerakan-gerakan tersebut, ada semacam



“olahraga rutin berintensitas rendah”, yang kini sangat direkomendasikan oleh pakar aerobik seperti dr. Keneth Cooper, karena sangat bermanfaat khususnya untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah (*cardiovaskuler*). Diketahui kini, olahraga yang berat memberikan beban stres yang berlebih bagi tubuh, akan menciptakan efek-efek merugikan, di antaranya kemunculan *radikal bebas*, sehingga olahraga berat apalagi dipaksakan malah membahayakan kesehatan.

Saya menanyakan kepada Prof. Shahid Athar via e-mail tentang pernyataannya⁴ bahwa di setiap rakaat shalat, gerakan yang dilakukan mampu membakar 10 kalori, atau sekitar 200 kal setiap 20 rakaat shalat tarawih ketika Ramadhan. Dengan jumlah pembakaran kalori demikian, maka gerakan shalat dapat diasumsikan analog dengan olahraga berintensitas rendah.

Gerakan shalat memengaruhi sistem-sistem organ tubuh kita, terutama sistem muskuloskeletal (otot, tulang rangka, dan persendian), manuver perubahan-perubahan posisi yang dilakukan memanipulasi secara fisiologis keadaan banyak organ internal; sistem peredaran darah, jantung, sistem limfatik, memberikan tekanan pada rongga dada dan perut memengaruhi sistem pernapasan, gerak saluran cerna, dan kandung kemih dsb. Performa shalat mengaktifkan otot-otot tubuh yang berbeda dan juga mengaktifkan sendi, tendo, dan tulang rangka. Ada kurang lebih 656 otot di dalam tubuh kita, yang beberapa bagian otot dalam gerakan shalat mengalami peregangan (*stretching*), pergerakan (*kontraksi isometrik maupun isotonik*) dan relaksasi. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang merawat kelenturan dan kekuatan otot dan tulang secara intensif.

HIKMAH MEDIS GERAKAN SHALAT

Kini bermunculan kajian-kajian tentang tinjauan sisi medis aspek gerakan shalat oleh karena gerakan-gerakan shalat mengandung banyak manfaat

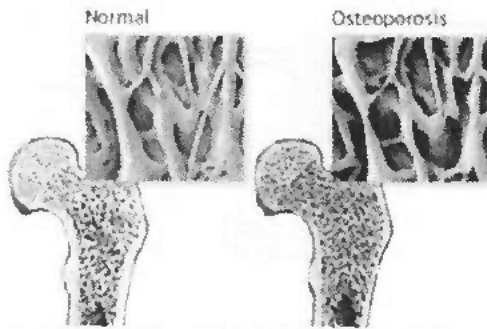


praktis bagi kesehatan. Sayang sekali lagi belum banyak penelitian yang serius dari sebuah institusi, yang mencoba mengelaborasi secara mendalam implikasi gerakan shalat terhadap kesehatan fisik. Beberapa karya seperti yang ditulis senior saya dr. Sagiran Sp.B, M.Kes terhadap gerakan shalat layak mendapat apresiasi. Saya ingin mengetengahkan kembali aspek-aspek gerakan shalat dalam tinjauan medis.

TENTANG BERDIRI LURUS

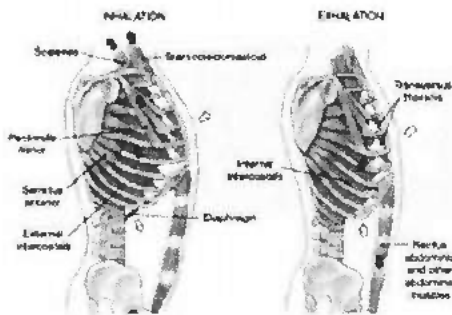
Sikap postur tegak tenang seimbang mantap dan pelurusan tubuh adalah keadaan alamiah, sikap tegak lurus berdiri membuat titik tumpuan beban bobot tubuh tertumpu pada kedua telapak kaki secara seimbang. Fokus tumpuan yang merata ini membuat meratanya kepadatan tulang ekstremitas bawah penyangga beban tubuh. Secara ortopedik aktivitas rutin ini melatih kekuatan tulang-tulang panjang pada ekstremitas bawah menerima secara rutin beban tubuh. Penyusutan kepadatan pada pangkal tulang paha yang terjadi karena suatu proses degeneratif pada orangtua sering menjadi penyebab fraktur *osteoporosis* (patah tulang patologis). Pada usia lanjut, proses katabolisme lebih banyak terjadi, dengan sejumlah pengurangan masa tulang kemudian menjadikan tulang mudah rapuh. Tulang belakang orangtua akan terlihat membungkuk, vertebra kolaps melemah dan memendek sehingga sering kita bisa mengamati orangtua menjadi bertambah pendek dibanding usia sebelumnya.

Tulang dibangun oleh dua proses yang terdiri dari anabolisme (pembentukan) dan katabolisme (pemecahan), pada usia muda dan masa pertumbuhan proses anabolisme yang meningkat sehingga tulang menjadi panjang dan menguat. Kekuatan dari tulang-tulang tersebut merupakan hasil dari 2 kegiatan: pelatihan penekanan dan penarikan oleh otot dan tendon, yang melekat pada tulang, selama *fleksi* (membengkokkan) dan *ekstensi* (meluruskan).



Penelitian terkini tentang arus elektrik dengan kutub yang berbeda yang berjalan pada sisi tulang memengaruhi distribusi dari fungsi sel seperti anabolisme dan katabolisme sel-sel. Arus tersebut menentukan banyak aspek dari aktivitas sel. Penelitian telah membuktikan bahwa pada kasus orang yang melakukan istirahat total yang lama dan orang yang malas bergerak akan berdampak pada pengurangan arus elektrik yang ada, dan menyebabkan kehilangan komponen material sehingga menyebabkan tulang menjadi tipis dan melemah. Seorang astronot yang melakukan perjalanan ke angkasa luar di mana gravitasi benar-benar tidak ada, otot menjadi melemah dan tulang menjadi tipis kemudian tidak mampu untuk menahan beban dari gravitasi bumi.

Semua keterangan tersebut menyimpulkan bahwa istirahat total menyebabkan tulang menjadi menyusut karena ketiadaan pergerakan akan mengaktivasi katabolisme sel dan melemahkan anabolisme sel, sehingga terjadi pengurangan material tulang. Shalat yang dilakukan kontinu dan rutin memelihara kekuatan tulang. Shalat menjaga seseorang untuk tetap melakukan gerak aktif sederhana secara reguler, dan shalat yang telah dilakukan orang muslim sejak usia 7 tahun dapat dipandang sebagai investasi yang baik untuk kekuatan tulang-tulang penyangga beban tubuh.



Takbir memompakan ke dalam
limfe dikesek

MENGANGKAT TANGAN SAAT TAKBIRATUL IHRAM

Gerakan shalat pertama dimulai dengan mengangkat kedua tangan dan membuka jari-jari lurus ke atas lalu mengangkatnya sejajar daun telinga. *"Beliau (Rasulullah Saw.) mengangkat kedua tangannya dengan membuka jari-jarinya lurus ke atas (tidak meregangkannya dan tidak pula menggenggamnya) dan mengangkatnya sejajar bahu, tetapi terkadang sejajar (daun) telinga,"* (HR Bukhari dan Abu Daud). Peragaan ini mengombinasikan mekanisme pengembangan dan pengempisan paru-paru, pengaliran getah bening, menggerakkan otot dan tulang di lengan, maupun dada, dan kemudian mengintegrasikan sistem indra dengan memfokuskan mata pada pandangan lapangan sujud, "mengistirahatkan" telinga dan memusatkan konsentrasi pikiran. Shalat merupakan suatu wadah penyatuan (konvergensi) kembali potensi-potensi sumber daya yang kita miliki yang sering menjadi tidak utuh ketika kita menjalani kehidupan sehari-hari. Ibarat telepon seluler, aktivitas shalat merupakan upaya *recharge* dan *refresh* potensi-potensi diri kita dan kemudian mengarahkan kepada suatu fokus, yakni kepada wujud Agung nan Abadi.

Mengangkat tangan saat *takbiratul ihram* adalah gerakan *abduksi* yakni pengembangan rongga dada sehingga memudahkan menghirup napas (*inspirasi*) di mana paru-paru mengembang dan otot diafragma mendatar. Bersedekap merupakan gerakan *adduktor* (mendekatkan lengan ke dada) yang



ABDUKTOR	ADDUKTOR
Takbir (mengangkat tangan sejajar telinga) Takbir “ Takbir “ Sujud (meregangkan kedua tangan)	Bersedekap (tangan diletakkan di dada) Rukuk Berdiri Duduk/ tahiyat (awal/ akhir).

membuat efek sebaliknya yakni membuat paru-paru mengempis dan mengeluarkan udara napas (*ekspirasi*). Formasi ini akan selang seling berulang bergantian ditemukan dalam setiap rakaat setiap alih gerakan.

Aktivitas ini merupakan latihan pernapasan ringan. Pernapasan yang lancar adalah prinsip paling dasar terpeliharanya kesehatan. Pengiriman oksigenasi ke jaringan yang berlangsung lancar menjamin proses pernapasan secara *aerobik*, sebaliknya gangguan aliran udara karena permasalahan pada jalan napas (*airway*) yang dikarenakan menyempitnya jalan napas atau sumbatan akibat produk lendir berlebihan atau karena gangguan pertukaran oksigen (*oksigenasi*) dan pengeluaran karbondioksida (*ventilasi*) di paru, menyebabkan malapetaka serius yang bisa mengancam jiwa. Pernapasan yang terganggu dalam jangka waktu tertentu menyebabkan plasma darah berubah sifatnya menjadi asam (*asidosis*) di mana struktur sel-sel akan dirusak dan obat apa pun menjadi kehilangan daya khasiatnya pada situasi tersebut.

Selain latihan napas tersebut, bangun di pagi hari shalat Subuh menuju masjid merupakan suatu kesempatan menghirup udara segar, bersih, kaya oksigen dan ozon. Ozon yang memiliki efek menyegarkan pada sistem syaraf, otot dan aktivitas mental mencapai level tertinggi pada waktu-waktu tersebut. Iming-iming pahala terhadap orang yang datang ke masjid dengan jarak yang jauh dari rumahnya di mana diilustrasikan “*satu langkah kaki diangkat*



derajat dan satu langkah kaki diampuni dosa”, mungkin secara medis “pengangkatan derajat” bisa ditafsirkan juga akan meningkatkan status kesehatan akibat gerak langkah rutin berjalan dengan rute yang jauh menuju masjid.

Seorang sahabat yang buta kedua matanya, Abddulah Umi Maktum pernah meminta dispensasi agar diperkenankan shalat di rumahnya. Namun, saat Rasulullah Saw. bertanya apakah ia dapat mendengar suara muazin dari rumahnya? Umi Maktum mengatakan, “*Ya saya mendengarnya, Ya Rasulullah!*”, maka dengan tegas Nabi mengatakan, “*Tidak ada alasan untukmu untuk tidak shalat ke masjid*”. Lalu, bagaimana dengan kita yang memiliki kelengkapan indra?

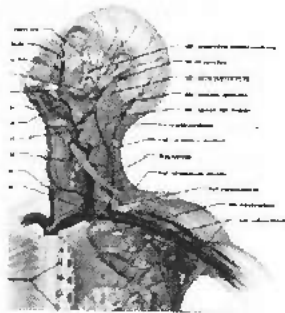
Jika gerakan shalat dimulai dengan *takbiratul ihram* dan bersedekap, interpretasi medis yang dapat dibaca adalah: prioritas pertama dalam pemeliharaan kesehatan adalah persoalan pernapasan lancar. Sistematika tata-laksana penanganan kegawat-daruratan terkini memiliki pola sesuai prioritas *A-B-C*. A bermakna *airway* (jalan napas), B bermakna *breathing* (pernapasan) dan C bermakna (*circulation*). Dua prioritas paling depan (A & B) menyangkut tema soal pernapasan. Rata-rata orang hanya dapat bertahan hidup tanpa oksigen tidak lebih dari 3-5 menit.

Bagaimana bernapas yang baik? Kebanyakan pola fisiologis rutin alamiah ini tidak kita sadari ataupun kita pelajari. Perkumpulan-perkumpulan ilmu bela diri melengkapi trainingnya dengan paket cara bernapas yang benar yang di percaya dapat “menghimpun energi”. Jika diperhatikan, setiap kita melafazkan bacaan-bacaan shalat, misalnya Al-Fatihah dalam konteks membaca-menahan napas-menghirup napas kembali maka seolah kita seperti mendapatkan rasio inspirasi (tarikan napas) banding ekspirasi (hembusan napas) sekitar 1:2. Pola demikian merupakan sebuah pola yang fisiologis dalam upaya kerja pernapasan, pada penderita *asma bronkhiale* pola napas itu menjadi berbalik 2:1 atau pada orang yang sesak dapat terjadi pola napas yang sangat buruk yakni cepat tapi dangkal dengan ratio 1:1.



Falsafah shalat menghendaki pelaku shalat mengaplikasikan nilai-nilai shalat dalam kesehariannya, maka kita bisa melatih *basic ratio* pernapasan tersebut dalam sehari-hari ketika inspirasi (menarik napas) dalam hitungan *satu* kemudian ketika ekspirasi (mengembuskan napas) dalam hitungan *satu-dua*. Frekuensi yang normal selama satu menit orang bernapas (inspirasi-ekspirasi) berkisar 12-24 x/menit. Dalam kesehariannya, Rasulullah Saw. adalah manusia yang paling pandai bersyukur, yang dalam setiap dengus napasnya selalu menyenandungkan asma-asma ilahi yang sangat indah.

Ketika mengangkat tangan, aliran getah bening yang berada di ketiak yang merupakan stasiun regional utama kelenjar limpa akan mengalir ke arah leher. Sistem pembuluh limfatik dalam anatomi manusia alirannya dipengaruhi dua hal yakni: dipompa oleh peregangannya otot yang memompanya, dan posisi anggota tubuh yang mengalirkannya, karena dalam sistem pembuluh limpa tersebut tidak ada pompa internal atau kekuatan kontraksi dinding pembuluh seperti yang dimiliki pada pembuluh darah arterial. Sirkulasi getah bening sendiri selain mengangkut plasma dan lemak, yang terpenting memfasilitasi mekanisme pertahanan dengan mengangkut sel-sel imunitas tubuh, yaitu limfosit T dan Limfosit B yang bertugas menyaring dan membasmi kuman-kuman penyakit (*virus, bakteri, parasit*). Gerakan takbir mendistribusikan sel-sel imunitas ke arah *cephal* (atas).



TENTANG POSISI RUKUK

"Jika kamu rukuk, letakkan kedua tanganmu pada kedua lututmu, dan kemudian regangkanlah jari-jarimu, kemudian tenanglah sampai ruas tulang



belakangmu mantap di tempatnya. Rasulullah Saw. meregangkan kedua siku-nya dari lambungnya."

Rukuk adalah memosisikan punggung sejajar rata, sehingga jika diletakkan segelas air di atas punggung, maka air tersebut tidak akan tumpah. Format sumbu tubuh saat rukuk berada dalam sudut 90°. Postur ini menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*) sebagai penyangga tubuh dan pelindung sistem syaraf serta mengurangi kompresi antara tulang-tulang belakang dan menahannya. Gerakan ini meregangkan ruas antar tulang belakang berikut memanipulasi aliran cairan otak *liquor cerebrospinal* yang ada di dalamnya.



Shalat yang khusyuk membuat relaksasi jiwa maksimal akan mengeluarkan zat-zat hormonal yang bersifat "*pain killing*" seperti β -endorfin. *Chemical pain killing* tersebut merupakan bentuk morfin en-

Dalam rukuk kelengkungan tulang belakang di luruskan

dogen (analgesik endogen) yang memberi rasa nyaman dan senang yang diproduksi di otak dan dilepaskan sangat banyak di *liquor cerebrospinal* (cairan otak yang ada di tulang belakang). Posisi rukuk dan sujud ibarat mendistribusikan morfin-morfin endogen tersebut ke setiap dermatom tubuh. Keluhan-keluhan pada tulang belakang bawah (*low back pain*) merupakan salah satu keluhan tersering terutama memasuki usia 40-an. Peregangannya rangka tulang belakang menjaga kelenturan, kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf, serta memperlancar aliran getah bening mendistribusikan analgesik endogen yang memiliki efek kerja 1000 kali morfin sintetik (*wallahu'alam*).

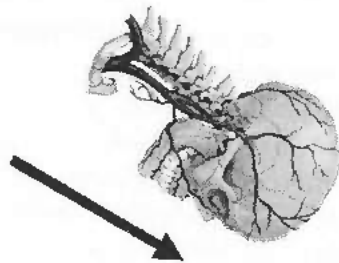
Manipulasi hemodinamik (peredaran darah) terjadi karena posisi jantung sejajar dengan otak. Dengan begitu maka aliran darah maksimal pada



tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi relaksasi bagi otot-otot bahu hingga ke bawah. Posisi rukuk, terutama ketika terjadi peralihan menuju *itidal* juga mengompresi kandung kemih oleh tulang vertebrae dan tulang kemaluan, melancarkan proses kemih mencegah gangguan prostat.

TENTANG POSISI SUJUD

Sistem sirkulasi pembuluh darah manusia, mengantarkan oksigen dan "sapiati makanan" ke seluruh tubuh. Sujud menambah debit aliran ke atas



Apabila engkau bersujud, tekanlah wajahmu dan kedua tanganmu ke tanah sehingga setiap ruas tulangmu kembali ke tempatnya.

Sujud meningkatkan debit aliran darah lebih besar ke arah kepala, dan ini secara otomatis meningkatkan oksigen untuk beredar di dalam otak, sehingga memperlancar metabolisme aerob dalam otak. Pasokan yang meningkat akibat sujud juga memberikan penambahan tekanan pada pembuluh darah. Hal ini akan melatih dinding pembuluh darah di kepala lebih adaptif menghadapi tekanan, sehingga relatif menjadi lebih kuat apabila menghadapi suatu trauma.

Pada kasus-kasus *shock* (khususnya anafilaktik) di mana perfusi ke otak menurun maka salah satu penanganan konservatifnya adalah memosisikan



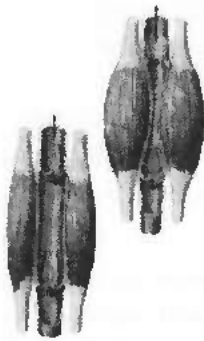
pasien dengan posisi *mandelenberg* (posisi kepala lebih rendah) agar terjadi peningkatan aliran darah ke kepala. Kebutuhan otak akan oksigenasi sangat tinggi karena sel-sel syaraf otak (neuron) akan mati dalam 5 menit jika neuron tidak mendapat oksigen. Penderita stroke yang mengalami kelumpuhan sepatuh badan disebabkan gangguan sirkulasi peredaran darah di otak dan kerusakan yang terjadi akibat gangguan perfusi tersebut bersifat ireversibel.

Sujud wajib 34 kali dalam sehari, menjamin pasokan aliran kembali ke arah krania! (khususnya darah di pembuluh vena) menyebabkan pengembalian darah menuju jantung dipermudah, sehingga pengisian darah di bilik kiri menjadi bertambah. Hal ini mengakibatkan kekuatan kontraksi jantung dan curah jantung meningkat (*stroke volume* dan *cardiac output* bertambah) sehingga di antaranya dapat mencegah terjadinya stroke. Seperti sistem limfatik, pembuluh vena tidak memiliki kekuatan kontraksi internal untuk memompa aliran darah (berbeda dengan pembuluh arteri yang memiliki kemampuan kontraksi pada dinding pembuluhnya), sehingga aliran darah dalam vena juga dibantu oleh posisi tubuh dan kontraksi otot.⁵

Kontraksi dari otot-otot rangka yang membantu pergerakan darah di dalam pembuluh vena meringankan beban kerja jantung dalam memompa darah. Jantung kita yang setiap menitnya berdenyut 70-80 kali perlu dirawat dengan tidak terus-menerus membeaharinya dengan ekstra pekerjaan. Jika seseorang telah berusia 80 tahun, maka itu berarti jantungnya telah berdetak 3 miliar kali tanpa istirahat. Maka dalam level ini sujud memiliki kontribusi untuk investasi merawat jantung sehat.

Sujud juga mengalirkan getah bening dari tungkai-perut dan dada ke leher karena perubahan posisi lebih tinggi serta meletakkan tangan sejajar dengan bahu ataupun telinga dapat memompa getah bening ketiak ke leher.

Dr. Tawfiq Elwan, profesor pada Fakultas Kedokteran Alexandria, Mesir, melakukan penelitian pada gerakan shalat yang berpengaruh terhadap pencegahan terjadinya varises (pelebaran abnormal pembuluh darah vena di



Aliran darah dalam pembuluh darah balik (vena) didorong a.l. lewat kontraksi otot

kaki). Dengan pengukuran yang teliti terhadap penekanan dinding *vena saphena* pada sendi pergelangan kaki, Tawfiq menemukan penurunan tekanan setengah kalinya selama sujud. Penurunan tersebut memberi kesempatan istirahat penuh vena yang mengalami penekanan sepanjang hari selama posisi berdiri. Posisi sujud membuat efek sirkulasi darah memiliki arah yang sama dengan efek gravitasi dan mengurangi hingga 80 kali tekanan vena pada ekstremitas bawah (dari posisi berdiri menuju posisi sujud). Semua itu berakibat menurunkan risiko terjadinya varises pada pembuluh darah vena tungkai bawah. Posisi sujud juga merekonstruksi posisi janin dalam rahim. Ibu-ibu hamil yang memiliki kelainan presentasi janin di masa trimester dua kehamilan biasanya masih dapat direposisi dengan modifikasi posisi sujud rutin setiap hari.

TENTANG POSISI DUDUK

Duduk dalam shalat memiliki dua tipe, yaitu *iftirasy* (tahiyat awal) dan *tawarruk* (tahiyat akhir) yang perbedaan mendasarnya terletak pada posisi telapak kaki. Rasulullah Saw. duduk dengan *thuma'ninah* sehingga ruas tulang belakangnya mapan. Kelengkungan tulang belakang secara anatomis



di daerah leher (*vertebrae cervikal*) cekung kemudian mencembung di daerah dada dan perut, (*thorakal*) kemudian cekung kembali menuju tulang ekor (lihat gambar di atas). Duduk mirip dengan posisi ketika rukuk gerakan pelurusan lengkungan itu, latihan ini memperkuat otot punggung, sehingga beban tulang belakang menjadi lebih ringan, dan melancarkan aliran liquor cerebrospinalis. Posisi duduk *iftirasy* terlihat anatomis karena tidak melipat perut.

Penelitian sederhana yang dilakukan di Sagiran Sp.B menyimpulkan bahwa saat duduk *iftirasy* (duduk di antara dua sujud) sistem kolateral menjadi suplai utama untuk memberikan oksigen dan nutrisi. Posisi duduk ini dapat menghentikan aliran darah utama di tungkai, sehingga menambah debit aliran darah ke otak dan organ dalam lainnya. Pada waktu yang sama mengembangkan sirkulasi melalui pembuluh kolateral di kaki. Pada buku yang ditulisnya *Mukjizat Gerakan Shalat*, Sagiran melakukan observasi pada tiga subjek dengan *body mass index* yang berbeda, dengan mengamati perubahan saturasi (kejenuhan) oksigen darah, dan perubahan denyut nadi di tungkai pada saat melakukan gerakan duduk *iftirasy*.

Pada saat berdiri, saturasi oksigen bisa mencapai 97-100% dengan denyut nadi normal. Saat gerakan duduk mencapai tekukan sudut lutut sekitar 60 derajat, saturasi menurun sampai 93% dan akhirnya denyut nadi hilang, saturasi tidak terdeteksi lagi. Saya telah mencoba sendiri kegiatan ini dengan menghubungkan *pulse oksimetry* di jari kaki saat duduk *iftirasy*, dan memang benar saturasi oksigen yang terukur di monitor hilang hingga angka nol (0). Pada saat aliran darah utama berhenti total, maka debit darah ke otak dan organ penting bertambah, secara simultan pada tungkai kaki akan mengembangkan sistem sirkulasi kolateral (cabang pembuluh darah) yang sangat efektif, sehingga pembuluh darah menjadi lebih elastis.

Bahkan posisi ini juga dapat mencegah sumbatan arteri, vena, dan komplikasi penyakit *diabetes* berupa pembusukan kaki akibat gangguan pembuluh



luh darali. “Kalau seseorang tidak pernah berlatih melakukan duduk pembakaran (duduk *iftirasy*), pada saat ia menderita penyakit seperti *diabetes mellitus* dan jalur utamanya tersumbat, akan busuk kakinya (*gangren*),” jelas Sagiran. Ia juga melakukan observasi yang sama untuk gerakan duduk bersila, namun efek yang menakjubkan seperti pada waktu duduk *iftirasy* tidak terjadi.

Duduk *iftirasy* menjaga kesehatan persendian dengan mengaktifkan kelenjar keringat dilipat paha tersebut. Bertemunya lipatan paha dan betis meningkatkan produksi keringat sehingga dapat mencegah terjadinya pengapuran dengan kelancaran sekresi kelenjar keringat yang mengeluarkan mineral dan garam-garam di lipatan paha tersebut. Tentang manfaat berkeringat mungkin dapat ditambahkan keterangan lain: bila kita melakukan shalat atau pergi menuju masjid untuk melakukan shalat berjamaah sampai membuat badan kita berkeringat, maka hal ini akan membantu mengurangi beban ginjal sebagai organ ekskresi (pengeluaran). Dengan demikian beberapa bahan toxin dan mineral dapat dikeluarkan melalui kelenjar keringat dan beban ginjal menjadi ringan membuat organ tersebut lebih terpelihara. Ini merupakan investasi kesehatan bagi ginjal. Pria-pria yang memasuki paruh usia 60-an biasanya banyak mengalami gangguan prostat. Duduk *tawarruk* sangat baik bagi pria sebab tunis menekan aliran kandung kemih (urethra), kelenjar kelenjin pria (*prostatata*) dan saluran *vas deferens*.

TENTANG POSISI TRANSISI ANTAR GERAKAN

Formasi “berdiri - rukuk - berdiri - sujud - duduk - sujud - duduk tasyahud” yang terjadi minimal 85 kali sehari memengaruhi organ-organ pencernaan (hati, pankreas, usus), sistem kemih (ginjal), jantung, dan pembuluh darah. “Tidal - sujud - duduk - sujud” menimbulkan gerakan pijatan usus. Formasi tersebut meregangkan dan mengontraksikan otot-otot dinding perut (abdominal) yang efeknya melatih dan memperkuat dinding abdominal sehingga



mencegah terjadinya *hernia*, memudahkan persalinan bagi kaum wanita ketika akan melahirkan, melancarkan gerak *peristaltik* usus sehingga memudahkan buang air besar yang berarti juga menurunkan risiko terkena kanker usus. Kontak yang terlalu lama antara feses dengan dinding usus disinyalir meningkatkan risiko terjadinya keganasan kolorektal (kanker usus). Gerakan pijatan ini juga mencegah terjadinya *ambein (hemorrhoid)* oleh karena aliran darah bebas hambatan.

TENTANG POSISI SALAM

Gerakan salam yakni memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal, berguna untuk relaksasi otot-otot kepala leher dan merupakan traksi ringan untuk memelihara elastisitas kulit wajah. Shalat diharapkan membawa kedamaian pada pelakunya, gerakan salam dengan menoleh ke kanan dan ke kiri membawa pesan eksplisit bahwa menyebarkan salam perdamaian ke kanan dan ke kiri, ke seluruh lingkungan tempat kita berinteraksi merupakan tujuan akhir dari ibadah shalat. *Ending* dari shalat sangat indah, seolah-olah Allah Swt. mengatakan pada setiap hamba-Nya: "*Ya kamu telah melakukan shalat menghadap-Ku dengan baik. Sekarang buktikanlah bahwa engkau bisa membawa dan menebar salam perdamaian ke seluruh sekeliling kanan dan kirimu (kawan atau lawanmu)*".

TENTANG THUMA'NINAH

Thuma'ninah bermakna berhenti sejenak yang harus dilakukan setiap fase gerakan shalat sejak berdiri, rukuk, sujud maupun duduk dengan durasi sekitar membaca satu bacaan. *Thuma'ninah* memberikan makna periode yang berarti dari sebuah pergerakan, peregangan, kontraksi dan relaksasi otot, sebagaimana dalam senam sehari-hari setiap model gerakan memiliki

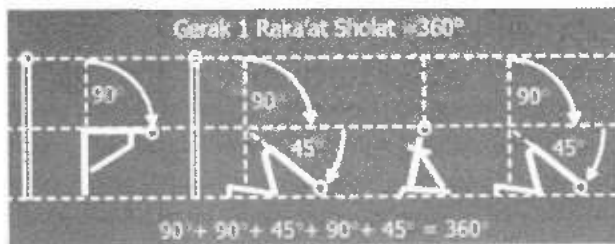


periode waktu tersendiri yang biasanya dihitung dengan hitungan satu hingga delapan. Rutinitas shalat dalam keseharian menjedakan aktivitas rutin duniawi sehingga tubuh, hati, dan pikiran menjadi segar kembali.

RESPONS RELAKSASI SHALAT

Respons relaksasi merujuk pada situasi di mana terjadi perubahan fisiologis pada tubuh dengan ciri: berkurangnya frekuensi kecepatan denyut jantung, menurunnya jumlah frekuensi pernapasan, menurunnya tekanan darah, melambatnya gelombang otak, dan pengurangan menyeluruh kecepatan metabolisme. Perubahan fase respons relaksasi ini menghilangkan efek-efek membahayakan akibat stres. Rasulullah Saw, berkata kepada sahabatnya Bilal bin Rabah, *"Wahai Bilal, jadikanlah shalat sebagai istirahatmu"*. Target dimensi psiko-spiritual yang ingin dicapai dalam shalat adalah level kekhusyukan, di mana kesadaran Allah hadir di hadapan kita sebagai suatu sikap *ihsan*: *"seolah-olah engkau melihat-Nya, dan bila engkau tidak mampu melakukan itu maka yakinlah bahwa engkau tengah ditatap-Nya"*.

Shalat dapat merupakan terapi psikologis yang membantu memulihkan ketegangan dan memberikan ketenteraman jiwa. Persoalan pribadi yang dihadapi menjadi rampak kecil bila seseorang menyadari sepenuhnya bahwa Allah Penguasa Jagad tempatnya mengadu adalah Dia yang mengatur seluruh galaksi alam semesta raya ini, yang amat sangat mudah mengentaskan problematika yang ia hadapi. Shalat adalah ekspresi penyerahan diri sepenuhnya dan mendelegasikan problematika hidup kepada Dia Yang Maha Pengasih untuk mencarikan solusinya. Shalat menyapu semua ketegangan menuju ketenteraman kehenungan dan relaksasi fisiologis.



SHALAT MENGINSTAL IRAMA TUBUH DAN MENYELARASKANNYA DENGAN ALAM

Praktik shalat dikerjakan dalam rentang waktu yang telah ditetapkan ilahi sepanjang hari. Waktu-waktu pengerjaannya dilaksanakan berdasarkan ketetapan peredaran bumi mengelilingi matahari dalam seharinya. Pembagian tersebut ditentukan dengan interval-interval yang teratur:

- *Subuh*, kira-kira 60 menit sebelum terbit matahari dan berlangsung sampai akan terbitnya matahari.
- *Zuhur*, bermula ketika matahari melewati titik tengah langit dan baru condong ke arah barat.
- *Ashar*, berawal ketika matahari melintasi bagian tengah dari setengah lengkung yang dibuat matahari, titik tengah antara batas siang dan garis horizon, atau apabila bayangan tubuh sama dengan panjang tubuh.
- *Magrib*, berawal setelah matahari terbenam di bawah garis horizon sampai tidak ada lagi cahaya yang terpantul pada awan (tidak ada lagi warna kemerahan pada langit).
- *Isya*, berawal ketika malam tiba, kira-kira satu jam setelah waktu magrib atau matahari terbenam.



Dengan menaati waktu-waktu shalat yang telah ditentukan, kedisiplinan dan kesadaran pentingnya waktu dibentuk sehingga secara tidak langsung pelakunya melakukan sinkronisasi dengan gerakan-gerakan rotasi planet, perubahan musim dan variasi geografis. Dengan demikian hal tersebut akan menjadi harmonis dengan siklus alam semesta.

Dalam biologi terdapat teori *biological clocks* (waktu biologis). Pada manusia ada hormon melatonin yang dihasilkan kelenjar pineal dan dapat dilepas langsung di dalam darah apabila malam tiba. Diduga kini, hormon inilah yang memengaruhi waktu biologis manusia. Waktu-waktu shalat menyeret kembali ritme tubuh, menertibkan kembali jam biologis; keinginan tidur di pagi hari dicegah oleh shalat subuh dan dhuha, dan shalat ashar menyadarkan jam biologis untuk masuk ke jadwal istirahat.

BEBERAPA PENELITIAN MEDIS TERHADAP SHALAT

A. Keistimewaan Medis Shalat Subuh

“Sekiranya mereka mengetahui apa yang terkandung di dalamnya (shalat isya dan subuh berjemaah di masjid), niscaya mereka akan mendatangi keduanya sekalipun dengan merangkak,

”
(HR Bukhari dan Muslim).

Tubuh kita memiliki ritme sirkadian (irama biologis tubuh sehari-hari), yakni ketika terjadi waktu transisi mulai pukul 3 dini hari sampai pukul 12 siang. Ketika itu terjadi peningkatan kadar hormon *noradrenalin* yang



beresef (pada sistem kardiovaskuler) meningkatkan tekanan darah, menyempitkan pembuluh darah (*vasokonstriksi*), dan meningkatkan agregasi *trombosit* (sifat trombosit untuk saling melengket). Sebuah penelitian menyebutkan, puncak serangan jantung biasanya terjadi pada pukul 6 pagi hingga pukul 12 siang, karena ketika itu terjadi peningkatan *tonus simpatis* dan di saat yang sama terjadi penurunan kerja *saraf parasimpatis*.

Efek peningkatan simpatis ini menghasilkan apa yang dikenal dengan istilah *fight or flight effect* (respons bertempur atau kabur), yakni suatu kondisi tubuh yang siap siaga menghadapi ancaman. Secara klinis pada sistem kardiovaskuler, efek peningkatan *tonus simpatis* ini ditandai dengan peningkatan frekuensi denyut jantung (sensasi berdebar-debar), kenaikan tekanan darah, penurunan aliran darah pada tempat-tempat yang tidak diperlukan untuk reaksi siaga seperti di kulit (sehingga terlihat pucat), saluran cerna dan otot jantung.

Dr. dr. Barita S., SpJ, yang menulis artikel "Hubungan shalat shubuh dengan pencegahan kesehatan jantung", menyitir penemuan ilmuwan Dr. Ignarro serta Murad tentang suatu substansi kimiawi yang ada di sel bagian dalam pembuluh darah yang mampu mengembangkan melebarkan pembuluh darah yang disebut NO (*nitrit oksida*). Zat NO ini selalu diproduksi oleh tubuh kita, walau dalam keadaan istirahat tidur sekalipun, namun produksinya dapat ditingkatkan oleh obat (antara lain oleh obat golongan nitrat- *isosorbidinitrat*). Ternyata NO dapat juga ditingkatkan dengan bergerak dan olahraga. Efek NO yang lain adalah mencegah kecenderungan membekunya darah dengan cara mengurangi sifat agregasi dari *trombosit* pada darah kita.

Dengan bangun tidur pada pagi buta lalu bergerak, ketika hormon *noradrenalin* berdatangan pada waktu tersebut, maka hal itu akan memberikan pengaruh yang baik pada pencegahan gangguan penyakit jantung kardiovaskuler dengan melakukan suatu mekanisme penyeimbangan. Naik-



nya kadar NO dalam darah karena bergerak dan beraktivitas antara lain karena wudhu, shalat sunah dan wajib, apa lagi bila disertai bejalan ke masjid merupakan upaya proteksi terhadap sistem kardiovaskular. Akan lebih baik lagi bila setelah shalat subuh melakukan sedikit olahraga.

Penting juga diketahui bahwa posisi rukuk dan sujud merupakan posisi yang meningkatkan *tonus parasimpatis*, sistem syaraf parasimpatis keluar dari tulang ekor (parasimpatis; dikenal dengan istilah syaraf *cranio-sacral*). Dalam posisi rukuk dan sujud terdapat manuver seperti mengejan yang memicu kerja sistem syaraf parasimpatis dan mampu mengimbangi efek tonus simpatis. Hal ini secara alami biasa dilakukan manusia atau beberapa hewan seperti kucing, anjing yang sehabis bangun dari tidurnya dengan secara instingtif membuat badan agak mengejan dengan peragaan meregangkan tubuhnya.

B. Keistimewaan Shalat Tahajjud

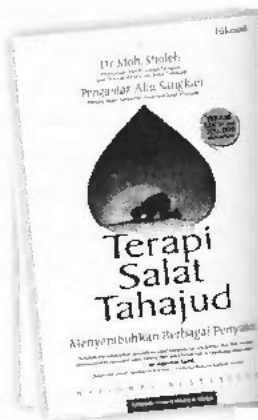
Bila daratan bumi di siang hari terasa sempit menghimpit, dan penghuninya menyesakkan dadamu, maka ketahuilah pintu langit di malam hari terbuka lebar, dan senantiasa menawarkan rahmat Tuhan dan kemudahan atasmu.

Allah Swt. menjanjikan seseorang yang melakukan shalat tahajjud akan mendapatkan tempat (*maqam*) terpuji di sisi-Nya (QS Al-Isrâ [17]: 79). Shalat tahajjud adalah audiensi seorang hamba yang mencintai *Rabb*-Nya di pengujung malam yang sunyi, yang jika dilakukan dengan penuh keikhlasan dan kekhidmatan, *insya Allah*, akan mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu merupakan faktor yang sangat berkorelasi dengan pening-



katan ketahanan tubuh (status imunologik), mengurangi risiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup.

Muhammad Sholeh, sarjana IAIN "orang di luar medis" membuat disertasi yang berjudul "Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Peningkatan Perubahan Response Ketahanan Tubuh Imonologik: Suatu Pendekatan *Psiko-Neuroimunologi*". Ia dengan tesisnya itu berhasil meraih gelar doktorinya dalam bidang ilmu kedokteran pada Program Pasca Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya. Dalam tesisnya ia mengatakan: jika shalat tahajud dilakukan secara kontinu, tepat gerakannya (*kaifiyat*-nya), khusyuk dan ikhlas, maka secara medis shalat itu menumbuhkan respons ketahanan tubuh (imunologis), khususnya pada imunoglobulin M, G, A dan limfosit yang berupa persepsi dan motivasi positif, serta dapat mengefektifkan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah yang dihadapi.



Shalat tahajud mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga menurut istilah Sholeh dapat digunakan sebagai *coping mechanism* atau pereda stres yang akan meningkatkan ketahanan tubuh seseorang secara natural. Shalat tahajud yang dimaksudkan Sholeh menitikberatkan pada sisi rutinitas shalat, ketepatan gerakan, kekhusyukan, dan keikhlasan. Variabel ikhlas diukur secara kuantitatif melalui sekresi *hormon kortisol*. Tekanan mental seperti stres maupun depresi itu sendiri terjadi akibat gangguan irama sirkadian (siklus bioritmik manusia) yang ditandai dengan peningkatan hormon kortisol (hormon stres). Hormon kortisol ini biasa dipakai sebagai tolok ukur untuk mengetahui kondisi seseorang apakah jiwanya tengah terserang stres, depresi atau tidak. Parameternya, lanjut pada kondisi normal, jumlah hormon kortisol pada pagi hari normalnya antara 38-690 nmol/liter. Sedangkan



pada malam hari atau setelah pukul 24.00 normalnya antara 69-345 nmol/liter.

Kalau jumlah hormon *kortisolnya* tidak normal, bisa diindikasikan orang itu tidak ikhlas karena tertekan. Apabila sekresi kortisol tetap tinggi, maka produksi respons imunologik akan menurun sehingga berakibat munculnya gangguan kesehatan pada tubuh seseorang. Sedangkan jika sekresi kortisol menurun, maka indikasinya adalah terjadinya produksi respons imunologik yang meningkat pada tubuh seseorang. Niat yang tidak ikhlas, menurut Sholeh, akan menimbulkan kekecewaan, persepsi negatif, dan rasa tertekan. Perasaan negatif dan tertekan itu menjadikan seseorang rentan terhadap serangan stres dan begitu sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Sholeh meneliti 41 siswa SMU Luqman Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah, Surabaya. Dari 41 siswa itu, hanya 23 yang sanggup bertahan menjalankan shalat tahajud selama sebulan penuh. Setelah diuji lagi, tinggal 19 siswa yang bertahan shalat tahajud selama dua bulan. Shalat dimulai pukul 02.00-03.30 sebanyak 11 (sebelas) rakaat, masing masing dua rakaat empat kali salam plus tiga rakaat shalat witir. Selanjutnya, hormon kortisol mereka diukur di tiga laboratorium swasta di Surabaya (Paramita, Prodia, dan Klinika). Hasilnya, ditemukan bahwa kondisi tubuh seseorang yang rajin bertahajud secara ikhlas berbeda jauh dengan orang yang tidak melakukan tahajud. Mereka yang rajin dan ikhlas bertahajud memiliki ketahanan tubuh dan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil.

Efek pengendalian terhadap stres ini dapat juga dikaitkan dengan beberapa hal di antaranya lebih terlindungi dari risiko menderita penyakit kanker dan infeksi. Dalam kondisi stres yang berkepanjangan yang ditandai dengan



tingginya sekresi kortisol, maka hormon kortisol itu akan bertindak sebagai *imunosupresif* yang menekan *proliferasi limfosit* yang akan mengakibatkan *imunoglobulin* tidak terinduksi. Karena *imunoglobulin* tidak terinduksi maka sistem daya tahan tubuh akan menurun sehingga rentan terkena infeksi dan kanker. Peristiwa stres secara *patofisiologis*, menekan sistem pertahanan tubuh di antaranya *Natural Cell Killer* (NCK), di mana fungsi NCK ini adalah mengeliminasi sel-sel yang perkembangannya menyimpang.

Respons emosional yang positif atau *coping mechanism* dari pengaruh shalat tahajud ini berjalan mengalir dalam tubuh dan diterima oleh batang otak. Setelah diformat dengan bahasa otak, kemudian ditransmisikan ke salah satu bagian otak besar yakni *talamus*. Kemudian, *talamus* menghubungkan *hipokampus* (pusat memori yang vital untuk mengoordinasikan segala hal yang disorot indra) untuk menyekresi GABA yang bertugas sebagai pengontrol respons emosi, dan menghambat *acetylcholine*, *serotonin*, dan *neurotransmitter* yang memproduksi sekresi kortisol. Selain itu, *Talamus* juga mengontak prefrontal kiri-kanan dengan menyekresi dopamin dan menghambat sekresi serotonin dan norepinefrin. Setelah terjadi kontak timbal balik antara *Talamus*-hipokampus-amigdala-prefrontal kiri-kanan, maka *talamus* mengontak ke *hipotalamus* untuk mengendalikan sekresi kortisol.

EFEK KESEHATAN MEMBACA AL-QUR'AN

Menurut Syaikh Mahmud Christy, lafaz-lafaz dalam shalat berpengaruh terhadap kesehatan. Mengutip keterangan Al-Qur'an bahwa seluruh isi alam semesta ini, burung yang terbang atau ikan di lautan melakukan suatu aktivitas memuji-muji Tuhan; bertasbih kepada Dia yang telah menciptakan mereka, namun kita tidak mengerti bahasa tasbih yang mereka ucapkan. "*Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tidak ada satu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya,*



tetapi kamu sekalian tidak mengerti tashih mereka..." (QS Al-Isrâ [17]: 44). Maka bacaan-bacaan shalat yang sebagian besar merupakan lafaz-lafaz pujian atau bacaan-bacaan Al-Qur'an: menjadikan seseorang memiliki gelombang resonansi yang sama dengan alam di sekelilingnya. Al-Qur'an merupakan mukjizat terbesar Nabi Muhammad yang diwariskan kepada kita: "*Tidaklah kamu akan tersesat selama mau berpegang teguh terhadap Al-Qur'an dan sunahku,*" (HR Bukhari).

Kitab suci Al-Qur'an bukanlah suatu buku pengobatan, tetapi lebih tepatnya merupakan buku panduan menuju keselamatan hidup; yang di dalam kandungannya juga terdapat beberapa petunjuk yang mengarahkan upaya promosi kesehatan untuk menjalani hidup yang sehat. Oleh karena itu Al-Qur'an juga disebut sebagai *Asy-Syifa* (Penyembuh). Allah menegaskan: "*Wahai manusia, telah datang kepada kalian pelajaran berharga dari Tuhan kalian, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang beriman,*" (QS Yûnus [10]: 57). "*Dan Kami*

Ada Lima obat penenteram jiwa:

Cinta Al-Qur'an dengan menyelami maknanya,
sujudkan jiwa dan raga di tengah kesunyian malam,
kepada orang saleh dirimu senantiasa dekat,
adapun terhadap rasa lapar upayakan bertahan,
dan atas keasyikan zikir jangan pernah bosan.
Salah satu saja engkau khusyuk melakukannya
Insya Allah, nasibmu dirawat oleh Yang Mahakuasa.
(Syair Tombo Ati; pertama sekali dipopulerkan
secara musikalisasi puisi oleh Emha Ainun Nadjib).



turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang beriman.," (QS Al-Isrâ [17]: 82).

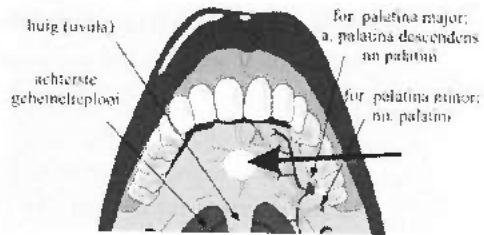
Promosi kesehatan ataupun penyembuhan Qur'anik dapat terjadi melalui berbagai cara antara lain:

- a. Efek psikologis Al-Qur'an: berupa keyakinan yang menenteramkan yang diperoleh dari membaca dan menyelami maknanya. Kemampuan internal Al-Qur'an terhadap penyembuhan salah satunya diyakini para ulama dalam bentuk ketika kita membacanya (meski tidak mengerti artinya). Rasulullah Saw. mengatakan setiap huruf yang diucapkan dalam membaca Al-Qur'an akan diganjar pahala kebaikan. Dr. Ahmed E.Kadi melakukan penelitian "efek medis mendengarkan pembacaan ayat suci Al-Qur'an" yang dalam studi tersebut qiraat Al-Qur'an berefek menurunkan tekanan darah, denyut nadi dan dapat menyebabkan relaksasi otot polos, baik pada orang Arab Muslim, atau orang muslim non-Arab bahkan pada non muslim sekalipun" (menarik juga kalau ada yang mau meneliti *variable* ini di Indonesia). Cobalah membaca Al-Qur'an dengan penuh *tartil* dan rasakan ketenangan lepas mengalir dalam jiwa kita. Transmisi suara dan fibrasi dari huruf-huruf Al-Qur'an menstimulasi perasaan akan kekuatan, ketenangan, konsentrasi, keagungan dan pencerahan jiwa bagi pembaca maupun pendengarnya. Rasulullah Saw. selalu menekankan agar membaca Al-Qur'an dengan mengeluarkan suara dan dalam hati sambil berkata, "*Perbandingan membaca dalam hati dengan mengucapkannya seperti sebotol parfum bila tertutup dan terbuka*".
- b. Teori stimulasi mekanoreseptor pada *magic spot*.

Dr. Muhammad Asim Mahmod Khan memiliki teori yang menarik tentang pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan. Efek penyembuhan Qur'anik menurutnya dilatarbelakangi dua hal: gerakan lidah dan efek gelombang suara. Beberapa lafaz ayat atau kalimat-kalimat



suci yang bila diartikulasikan membentuk gerakan lidah yang spesifik, yakni gerakan ujung lidah menyentuh apa yang disebutnya sebagai "magic spot" yang berlokasi di atas langit-langit mulut (*palatum durum*) di belakang



gusi dan gigi seri bagian atas (lihat gambar dengan tanda bulat di tengah mulut). Cobalah amati atau rasakan kata seperti "Allah" atau kalimat "Lâ ilâha illallâh" atau "Lâ hawla walâ Quwwata illâ billâhil 'alliyil 'adzhim", maka kalimat-kalimat tersebut akan menggerakkan ujung lidah menyentuh bagian atas langit-langit di belakang gigi seri atas tempat lokasi "magic spot" tersebut. Berdasarkan studi yang dilakukan Norma E. Capra dari Departement of Oral & Craniofacial Biological Science, University of Maryland USA, Mahmud mengutarakan bahwa pada dinding langit-langit mulut (*palatum durum*) terdapat sekian banyak ujung syaraf sensorik berupa "mekanoreseptor" yang dalam kesehariannya ikut bertanggung jawab terhadap manajemen mengunyah, menelan makanan dan persepsi dari gerakan oral.

Kerika kita mengucapkan kalimat-kalimat sakral tersebut, maka ada stimulasi *mekanoreseptor* oleh ketukan ujung lidah secara lembut pada *magic spot* 10-12 kali per 3 detiknya secara ritmik. Stimulasi berulang-ulang ini diyakininya akan mengaktifasi pengeluaran sejumlah *neurotransmitter* dan *neuromodulasi* di otak yang bermanfaat untuk kesehatan. Menarik bila dibandingkan dan diperhatikan pada kalimat-kalimat yang kita gunakan sehari-hari, titik *magic* ini tidak sebanyak atau seintens kalau kita membaca Al-Qur'an atau mengucapkan kalimat-kalimat *thoyyibah* tersebut.



Dalam buku *Mukjizat Gerakan Shalat*, dikutip penelitian yang dilakukan oleh seorang ahli psikologi dari Belanda, Profesor Vander Hoven yang menyimpulkan bahwa perkataan “Allah” yang diucapkan berulang-ulang baik oleh seorang muslim ataupun non-Muslim Arab ataupun non-Arab memberikan pengaruh penyembuhan psikologis, terutama terhadap *dejection* (kekesalan) dan *tension* (ketegangan).

- c. Petunjuk-petunjuk hidup sehat yang ada dalam Al-Qur'an, misalnya anjuran berwudu, bersuci, shalat, mengonsumsi madu, zaitun, buah dan tumbuh-tumbuhan, melarang alkohol, bangkai, darah dan daging babi, pelarangan penyimpangan seksual (homoseks, seks selama menstruasi, seks bebas) dan lain sebagainya. Poin ini yang dibahas panjang lebar di buku ini.
- d. Efek “echo” dari artikulasi ketika membaca Al-Qur'an. Lantunan ayat-ayat suci ilahi yang mengeluarkan gema (*echo*) yang menimbulkan efek fisik dan psikologis bagi pembaca dan pendengarnya. Gema suara (*echo*) sendiri dalam ilmu fisika diketahui memiliki energi; di mana *echo* yang berkekuatan hebat dapat digunakan untuk meledakkan gunung. Al-Qur'an bahkan menyebutkan ilustrasi alegoris terjadinya kehancuran massa! di Hari Kiamat nanti diawali dengan efek kekuatan suara dari terompet yang ditiup oleh Malaika: Israfil.

Kini gema (*echo*) juga menjadi suatu “instrumen terapi” dalam dunia medis; di antara aplikasinya dipakai urologis untuk memecah batu ginjal (*lithotripsy*) atau juga dipakai untuk pengobatan terhadap vegetasi bakterial di *subendothelial endocarditis* (pada penyakit jantung infeksi). Postulasi dari target *echo* “*alif lām mīm*” berefek pada janjung dan “*yā sîn*” berdampak pada kelenjar *hipofise* di bawah otak. Kekuatan suara kini merupakan salah satu modalitas terapi non-farmakologis yang diakui. Di pusat RS Bethesda Maryland, USA, dokter yang melakukan tindakan medis yang tidak nyaman untuk pasien, seperti pemeriksaan



sigmoideskopi (menetopong usus), memperdengarkan musik lembut untuk membuat suasana menjadi relaks.

Saya juga melihat bahwa selama mengikuti kegiatan operasi di Jepang di dalam ruang operasi diperdengarkan musik-musik klasik bernada lembut sepanjang operasi berlangsung. Tubuh kita setiap harinya pada hakikatnya menerima dan menyerap frekuensi-frekuensi suara sepanjang waktu dari lingkungan sekitar kita. Dr. Muhammad Asim Mahmud Khan menerangkan bahwa efek gelombang suara selama *qira'at* Al-Qur'an masuk melalui daun telinga menjadi stimulasi elektrik yang mengaktifasi bagian temporal (*system auditory*) dan menstimulasi pengeluaran zat-zat kimiawi yang memiliki efek menyembuhkan (*wallahu'alam*).

e. Efek "mistikal" Al-Qur'an.

Izinkan saya bertutur sebuah pengalaman menarik dan sangat berharga yang terjadi pada 1994, ketika saya masih sebagai mahasiswa fakultas kedokteran. Di masjid kuno Panembahan Senopati Kota Gede, kami melakukan kegiatan iktikaf 10 hari terakhir Ramadhan bersama Ustaz Fadhlân Abû Yasir, Lc. Saya takjub dengan kegiatan *ruqyah* yang dilakukan Ustaz Fadlan dengan Al-Qur'an, atas kejadian tidak direncanakan pada hari pertama iktikaf. Saya kehilangan alasan rasional untuk menolak bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan adikodrati yang dapat mendiagnosis sekaligus menerapi fenomena spiritual setelah menyaksikan puluhan kasus ganjil secara *live*.

Sejumlah mahasiswa yang di-*ruqyah* berekspresi aneh dan mengaku dirinya berasal dari alam lain (Jin) sesuai dibacakan beberapa paket ayat-ayat Al-Qur'an yang memang dialamatkan untuk *ruqyah* (berdasar *nash* "ruqyah syariat"). Para mahasiswa yang diskreneng dengan metode *ruqyah* tersebut memperlihatkan gejala beragam; ada yang tiba-tiba mampu berbicara bahasa asing, ada yang memperagakan ilmu bela diri, ada yang muntah-muntah, ada yang berekspresi seperti binatang, ada yang ber-



teriak-teriak menghina Tuhan, ada yang mengaku berumur 400 tahun, ada yang bisa bertutur secara runut kronologis perkembangan Kota Gede dengan bahasa Jawa kuno dan berbagai model-model aneh lainnya. Sukar sekali menganggap pemandangan-pemandangan tersebut suatu sandiwara kebohongan atau semacam efek hipnotis atau histeria massal belaka. Semua kasus memiliki persamaan yakni mereka yang memiliki gejala positif tersebut merasa ketakutan oleh lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dan akhirnya tersembuhkan oleh bacaan-bacaan Al-Qur'an.

Ketika itu terbetik pikiran, mestinya kedokteran memiliki spektrum mata pandang yang luas, bahwa manusia lebih kompleks dari sekadar otot, tulang, darah dan seluruh aksesori biologis fisik yang memang sudah rumit dan canggih ini. Paradigma kedokteran modern yang materialistik *Cartesian* seolah memasung realitas metafisik. Kedokteran sendiri hanya bisa menjelaskan apa kandungan zat-zat kimiawi air mata dan dari bagian organ apa air mata itu dikeluarkan. Tapi, model *cartesian* begini tidak mampu menjelaskan mengapa manusia mengeluarkan air mata, mengapa manusia memiliki gagasan tentang keabadian, mengapa manusia memiliki jiwa *altruist* dan lain sebagainya?

Apa yang tidak tertangkap indra bukan serta merta tidak ada, sesungguhnya kita hidup dalam suatu ambang nilai tertentu, apa yang tidak terlihat lebih kompleks dibanding dengan apa yang terlihat. Manusia merupakan *masterpiece* karya Tuhan, makhluk pilihan-Nya yang para malaikat sendiri "kehabisan akal" memahaminya mengapa Tuhan menciptakan makhluk yang memiliki potensi bifasik ini. Jauh dari misteri tubuh fisik biologis yang juga masih menyimpan berjuta rahasia besar, nun jauh di sana, tersembunyi dimensi lain dalam diri manusia yang mungkin tetap tidak mampu disingkap oleh ilmu pengetahuan eksakta. Manusia adalah tubuh, pikiran, jiwa, dan ruh. Adalah logis keschatan yang melibatkan semua komponen tersebut. (*wallahu'alam*).



Diri manusia penuh dengan misteri yang seorang dokter paling hebat sekalipun, bila ia mengabaikan umurnya untuk mempelajari kerumitan dan keunikan tubuh manusia, maka paling tinggi ia hanya bisa memahami sekitar 10% saja. "*Terhadap dirimu tidakkah kau perhatikan?*" (QS Adz-Dzâriyât [51]: 21).

HAJI PEMBUKTIAN PHYSICAL FITNESS

Dari perspektif kebugaran tubuh, maka haji adalah pembuktian bagaimana kualitas kebugaran fisik seorang muslim. Setiap muslim yang berziarah ke bumi Rasi'lullah tersebut pasti akan membayangkan betapa primanya fisik Nabi dahulu. Sebelum Muhammad diangkat menjadi seorang Nabi, beliau sering ber-tahannus, *tafakkur* di Gua Hira yang berada di perbukitan berke-
ringgian 281 meter dari permukaan tanah. Medan Hijaz yang sangat berat, sejauh mata memandang yang terbentang hanyalah perbukitan batu dan hamparan panas padang pasir. Apatah lagi membayangkan rute hijrah dari

Gerak thawaf,
adalah tarian universal alam semesta



Gua Hira.

Mekah ke Madinah yang ketika itu ditempuh dengan menunggangi unta, belum lagi perjalanan-perjalanan ekspedisi dagang Nabi bersama pamannya 16 kali ke luar negeri seperti Syam, Bahrain, dan lain sebagainya. Semua aktivitas tersebut tidak mungkin dilakukan oleh orang yang tidak memiliki kualitas fisik yang prima.

Secara umum, Al-Qur'an memberikan keterangan eksplisit tentang rasio kualitas fisik (indeks kebugaran fisik) yang seharusnya dimiliki oleh orang beriman; dengan keterangan bahwa 20 orang beriman itu mestinya sebanding dengan 200 musuh (rasio ideal kualitas fisik orang beriman dibandingkan orang kafir - 1:10) atau sedikitnya 100 orang dapat mengalahkan 1000 orang musuh. *"Hai Nabi, kobarkanlah semangat para mukmin itu untuk berperang. Jika ada dua puluh orang yang sabar di antara kamu, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus orang musuh. Dan jika ada seratus orang (yang sabar) di antarmu, mereka dapat mengalahkan seribu daripada orang-orang kafir, disebabkan orang-orang kafir itu kaum yang tidak mengerti,"* (QS Al-Anfâl [8]: 65). Setidaknya rasio kualitas itu minimal 1 berbanding 2. *"Sekarang Allah telah meringankan kepadamu dan Dia telah mengetahui*



bahwa padamu ada kelemahan. Maka jika ada di antaramu seratus orang yang sabar, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus orang; dan jika di antaramu ada seribu orang (yang sabar), niscaya mereka dapat mengalahkan dua ribu orang dengan seizin Allah. Dan Allah beserta orang-orang yang sabar,” (QS Al-Anfal [8]: 66). “*Mukmin yang kuat lebih dicintai daripada mukmin yang lemah,*” demikian bunyi sebuah hadis.

Haji yang merupakan puncak rukun Islam merupakan ibadah gerak yang mempersyaratkan kemampuan finansial dan kesehatan untuk menemupuhnya. Maka wajar bila haji dapat dianggap sebagai wadah evaluasi kegiatan fisik seseorang. Rangkaian prosesi ibadah haji seperti *thawaf*, *sai*, *jumrah*, bermalam di muzdalifah dan penyesuaian menghadapi aklimatisasi terhadap perubahan waktu, cuaca, dan lain sebagainya memerlukan persiapan fisik dan stamina yang prima. *Thawaf* mengitari Kakbah sebanyak 7 kali melintasi rute 2-3 km, *sai* yakni berlari-lari kecil sebanyak 7 kali antara bukit *shafa* dan *marwah* dengan rute lintasan 3,5 km. Bila jemaah haji mencontoh perjalanan haji Nabi secara normatif maka berjalan kaki dari Tanah Haram menuju Arafah menempuh rute sekitar 20 km.

Bila masuk musim panas, iklim kering di Mekah bisa mencapai 400C bahkan bisa 500C! Sebaliknya, musim dingin di Madinah begitu terasa keras dan “menggigit”. Semua tata cara dan prosesi haji itu hanya mungkin dilakukan oleh orang yang sehat fisiknya. Belum lagi kerapatan peziarah yang memenuhi masjid hingga mencapai lebih dari 2 juta orang, kepadatan hunian yang berkumpul pada suatu tempat dan waktu tertentu biasanya berbanding lurus dengan risiko kerentanan tertular penyakit infeksi. Saat musim haji, sangat mudah infeksi saluran pernapasan seperti batuk-batuk menimpa para jemaah. Sekali lagi, daya tahan tubuh seseorang benar-benar akan diuji di musim haji. Oleh karena itu berlaku rumus “semakin bugar fisik seseorang, semakin mudah ia melaksanakan ritual-ritual haji”. Namun sayang kontingen haji dari negeri kita, meski paling banyak di muka bumi ini, tetapi lebih banyak terdiri dari para manula (kalangan geriatrik).



PENGARUH DOA BAGI KESEHATAN

Agus Mustofa dalam bukunya “Kakbah Pusatan Energi” menganalogikan suatu teori (*pseudo-ilmiah*) tentang *thawaf* di kakbah yang dikaitkan dengan prinsip dalam ilmu fisika tentang “kaidah tangan kanan”. Aksioma tangan kanan tersebut berbunyi: “*Jika sebatang konduktor (misalnya logam) dikelilingi oleh listrik yang bergerak berlawanan dengan jarum jam, maka pada konduktor tersebut itu akan muncul medan gelombang elektromagnetik yang mengarah ke atas*”. Teori tersebut terkesan masuk akal mengingat tubuh manusia merupakan kumpulan biolistrik⁶ karena dalam tubuh manusia terdapat aliran listrik yang dimunculkan oleh molekul-molekul elektrolit seperti Na^+ , K^+ , Cl^- , PO_4^- yang ada dalam cairan tubuh dan di sepanjang membran-membran sel di mana ion-ion tersebut berperan sebagai kation dan anion.

Gerakan juraan manusia yang merupakan kumpulan bilyunan biolistrik yang berputar-putar berlawanan arah jarum jam mengitari kakbah, meminjam analogi “tangan kanan”, memunculkan medan elektromagnetik yang dahsyat yang mengarah ke atas. Jika tempat-tempat *mustajab* (niakbulnya doa) seperti sudut *hajarul aswad* atau *multazam* dianggap sebagai konduktor maka pancaran munajat doa di tempat-tempat tersebut, mungkinkah akan menggetar di langit *arsy?* (*wallahu'alam*). Ini penjelasan absurd karena sukar pembuktiannya, tetapi yang terpenting dalam kegiatan haji mohonkanlah doa yang terbaik di tempat tersebut termasuk memohon kepada-Nya diberi kesehatan, karena di sana terdapat situs-situs istimewa untuk diterimanya segala proposal keinginan manusia, sangat banyak testimoni untuk itu dari mereka yang telah menunaikannya⁷

Dr. Larry Dossey dalam bukunya “The Healing Words” memaparkan efek doa terhadap penyembuhan. Larry mengutip satu contoh dari penelitian yang dilakukan Dr. Byrd di San Francisco General Hospital pada 1988 terhadap 393 pasien jantung yang kritis yang dirawat di ICU selama lebih 10 bulan dibaginya menjadi 2 kelompok. Kelompok pasien group A di doa-



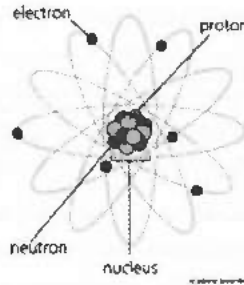
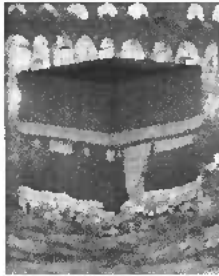
kan hingga mereka meninggalkan rumah sakit. Kelompok pasien group B tidak diberikan doa. Kelompok doa tidak diberi tahu untuk apa doa tersebut. Hasilnya sangat menarik. Kelompok yang didoakan meninggalkan rumah sakit lebih awal, insidensi terjadinya gagal jantung (*congestive heart failure*) lebih rendah 2 kali dan kebutuhan terhadap antibiotika menurun 1/5-nya.

Tim riset juga mengobservasi bahwa pemberian doa dengan perawatan penuh kasih memberikan hasil penyembuhan yang lebih baik. Pasien dengan keluhan *angina pectoris* (nyeri dada) dan mendapat curahan cinta dan kepedulian dari pasangan hidupnya dilaporkan keluhan anginanya berkurang 50% dibandingkan orang yang bujangan atau telah bercerai.

Di dalam ajaran Islam, nyaris boleh dikatakan hampir tidak ada satu aktivitas paling sekuler pun yang tidak diawali dengan doa; mulai bangun tidur, bepergian, mandi, berpakaian, makan, minum, bekerja hingga tidur kembali semua dilengkapi dengan doa-doa yang khusus, minimal kita diperintahkan mengucapkan "basmalah". Apalagi bila aktivitas tersebut merupakan bentuk dari ibadah *mahallah*, seluruh run kegiatan ibadah tersebut merupakan rentetan doa-doa kepada Ilahi. "*Doa adalah senjata bagi orang beriman*," demikian kata Rasulullah.

HAJI DAN KESelarasan DENGAN ALAM

Filosofi keselarasan antara ibadah dengan kehidupan natural juga dapat kita temukan dalam adegan *thawaf* mengelilingi Kakbah. Ibadah *thawaf* memiliki keunikan dan sepertinya merupakan simbolisasi universal dari ketundukan hamba kepada *khaliq*-Nya. Sejak makrokosmos, seperti galaksi atau tata surya bima sakti, terjadi *thawaf* (perputaran "tarian semesta"). Seluruh planet di galaksi bima sakti berputar mengitari inti tata surya yakni matahari dan setiap galaksipun berputar mengitari galaksi-galaksi lain. Demikian pula postulasi mikrokosmos dunia atom; elektron yang ada mengelilingi inti atom



(proton) semuanya memiliki pola dasar “ber-*thawaf*”, yakni bergerak mengitari intinya. Maka umat Islam sebagai hamba-Nya juga melakukan rotasi yang sama yakni “*thawaf*” mengitari pusaran tempat ibadah di Kakbah.

Kita juga akan memikirkan semacam analogi, antara *thawaf* dengan sirkulasi peredaran darah yang mengelilingi siklus peredaran darah sistemik dan pulmoner. Darah beredar mengelilingi seluruh permukaan tubuh dipompa oleh jantung layaknya “ber-*thawaf*”. Darah tersebut mengangkut oksigen dari saripati makanan untuk didistribusikan ke seluruh tubuh. Pada pembuluh darah yang ada di ujung-ujung jari tangan dengan konsentrasi karbon dioksida (CO₂) sudah tinggi hasil dari metabolisme yang dalam bahasa awam disebut darah kotor, hal yang sama sebagaimana di dalam Al-Qur’an: “*datanglah dari ujung penjuru...*” dan seketika telah berkumpul di Padang Arafah, Allah menjamin membersihkan diri sang hamba dari segala dosa. Mirip dengan darah “kotor” yang berjalan melintasi paru-paru untuk dibersihkan kembali. Jika Kakbah disimbolisasi sebagai jantung “inti” pusat perputaran, maka Padang arafah merupakan metafor dari paru-paru yang membersihkan karbondioksida.

Jika kita berimajinasi seolah-olah kita bisa melihat dari kejauhan di atas bumi keadaan kita ini, dan scandainya setiap muslim yang melaksanakan

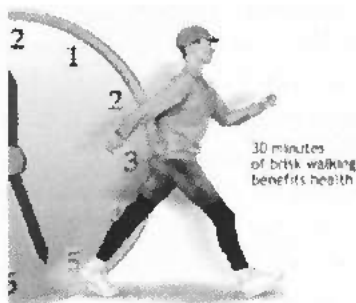


shalat dapat dilihat sebagai noktah yang bercahaya dari perspektif tersebut; maka yang akan kita saksikan juga merupakan sebuah atraksi koreografi akbar "gerakan *thawaf* tarian semesta". Di tengah Kakbah kaum Muslimin tidak pernah berhenti shalat dan ber-*thawaf*, sedangkan shalat-shalat yang dilakukan di tempat-tempat lain dengan selisih waktu berdasarkan peredaran bumi mengelilingi matahari yang dilakukan seluruh umat Islam di dunia akan menghasilkan pemandangan "*thawaf*" dengan cahaya-cahaya yang melingkari inti (Kakbah) dengan putaran yang semakin mengecil ke arah inti, persis sama seperti potret kosmos galaksi yang berputar.

Dikatakan dalam sebuah hadis bahwa tanda-tanda akan terjadinya Hari Kiamat adalah tidak ditemukan lagi orang Islatu yang melakukan shalat; dengan bahasa ilmu alam bahwa "tidak ada lagi gerak rotasi tarian semesta itu", ibaratnya galaksi dan rata surya juga telah berhenti dalam rotasinya. Ustaz Wijayanto pernah menjelaskan prinsip *jizyah*, yakni kenapa dalam pemerintahan Islam, orang-orang kafir dibebankan suatu *jizyah* (pajak)? Karena pada hakikatnya orang-orang kafir menumpang hidup pada kaum Muslimin. Apabila kaum Muslimin tidak menjalankan syariatnya seperti shalat misalnya, maka "keseimbangan alam" ini juga ikut terganggu. Ketidakbergerakan merupakan simbol kematian, itu pula mengapa kita dapat format shalat jenazah hanya berdiri saja tidak ada gerak rukuk sujud dan duduk, karena berhentinya dari pergerakan berarti 'kematian'. Bila tidak ada lagi di dunia ini orang yang melakukan shalat, berarti tidak ada lagi gerak *thawaf* (rotasi) di permukaan bumi ini. Shalat dan ibadah haji mengajarkan pada kita akan filosofi keseimbangan alam semesta ini.

MENIRU CARA BERJALANNYA NABI

"Tiada suatu pun kulihat lebih indah daripada Rasulullah Saw., seolah-olah mentari beredar di wajahnya. Juga tiada seorang pun yang kulihat lebih cepat jalannya daripada Rasulullah Saw., seolah-olah bumi ini dilipat-lipat untuk-



nya. Sungguh, kami harus bersusah payah melakukan hal itu, sedang Rasulullah Saw. tidak memperdulikan,” (IIR At-Turmudzi). Rasulullah Saw. biasa berjalan kaki ke masjid, pasar, medan jihad, mengunjungi rumah para sahabat dan sebagainya. Cara berjalan Nabi Saw. diriwayatkan melangkah dengan cepat, seolah-olah melangkah ke jalanan yang menurun. Gaya berjalan demikian me-

rupakan bentuk olahraga aerobik yakni suatu aktivitas olahraga yang paling mudah karena kita tidak usah belajar bagaimana melakukannya, murah karena kita hanya butuh modal alas kaki yang baik dan bisa dilakukan kapan pun dan di mana pun.

Jalan kaki juga merupakan olahraga yang aman karena memiliki risiko sangat kecil (tidak pernah mencederai otot apalagi sampai membuat tulang patah) dan paling bermanfaat di antara semua jenis olahraga. Berjalan merupakan tingkah laku yang kompleks yang menuntut integrasi fungsional sejumlah pancaindra serta pengalaman motorik. Olahraga jalan cepat meningkatkan kemampuan detak jantung dan melatih perrapasan juga melatih sejumlah indra koordinasi antara indra visual, peraba, *propioseptik* dan reseptor syaraf pada organ-organ. Dengan berjalan kaki, keringat akan mengalir, pori-pori terbuka, *secret toxin* terbuang dan peredaran darah akan berjalan lancar. Jalan kaki secara rutin menyehatkan jantung karena jalan kaki secara teratur dapat menurunkan risiko hipertensi. Laporan dari *American Council*, dalam studi selama 8 tahun melibatkan 13.000 orang menunjukkan bahwa kebiasaan berjalan cepat 30 menit per harinya terbukti signifikan menurunkan risiko kematian *premature* dibandingkan kelompok orang yang jarang bergerak.



Kodrat penciptaan manusia adalah makhluk yang berjalan. Kita adalah organisme-organisme tegak berkaki dua yang sengaja dirancang untuk bergerak. Menirukan cara berjalan Nabi adalah sesuatu yang sangat mungkin dilakukan, maka mulai sekarang berjalanlah seperti gaya Nabi berjalan cepat dan mantap, menyiratkan langkah yang jelas arah dan tujuan.

Pada masa Rasulullah Saw. olahraga belum dilembagakan secara khusus, namun dalam *sirah* sangat banyak kisah Nabi berkaitan dengan olahraga. Bentuk kehidupan kescharian Nabi yang aktif membuat aktivitas beliau pada hakikatnya bernilai olahraga itu sendiri. Suatu kesempatan beliau berlomba lari dengan Aisyah, istrinya, dan pada kesempatan lain Nabi menganjurkan para orang tua mendidik anak-anak untuk melatih berenang, memanah, dan berkuda.

PRESTASI, KERJA, DAN IBADAH

Bergerak untuk hidup aktif berarti hidup yang penuh dilalui dengan kerja keras sepanjang waktu. Tidak berlebihan bila Islam disebut sebagai agama kerja, karena penghargaan yang diperoleh seseorang diberikan berdasarkan prestasi kerja. Islam tidak mengenal penghargaan berdasarkan aspek-aspek askriptif (kesukuan, ras, bangsa), tidak penting orang itu keturunan siapa, tapi apa yang bisa ia lakukan itulah yang menjadi pertimbangan utama. Islam bukan suatu identitas siagnani yang dikenali dari sebuah KTP tapi ia merupakan sistem nilai bentukan dari "kata kerja" yakni suatu status yang harus dan terus menerus diperjuangkan. Islam tidak mengenal penyelamatan pihak ketiga (keberadaan juru selamat). Meski Fatimah r.a. merupakan anak biologis dari Nabi, namun Rasulullah Saw. tetap mengatakan "beramallah", karena sebagai ayah, Rasulullah Saw. tidak mampu menyelamatkan nasibnya di akhirat kelak. Tiap orang mengah:ngkan nasibnya sendiri sesuai amal yang ia lakukan. "*Dan takutlah kamu kepada suatu hari di waktu seseorang tidak*



tidak menggantikan seseorang lain sedikit pun dan tidak akan diterima suatu tebusan daripadanya dan tidak akan memberi manfaat sesuatu syaf'at kepadanya dan tidak (pula) mereka akan ditolong," (QS Al-Baqarah [2]:123)". Al-Qur'an juga mengatakan: "Manusia tidak mendapatkan apa-apa kecuali apa yang telah dikerjakannya," (QS An-Najm [53]:39). "Dan barang siapa yang ingin berjumpa dengan Tuhannya hendaklah ia berbuat kebajikan (beramal shalih)...," (QS Al-Kahf [18]:110).

Nabi Muhammad adalah seorang pekerja keras; yang mengerjakan pekerjaan-pekerjaan rumahnya sendiri dengan tangannya, ikut bergotong royong, mengumpulkan kayu bakar, mencangkui untuk membuat parit dalam peperangan, menghancurkan batu, membangun masjid bersama para sahabatnya. Diakui oleh teman dan secara objektif oleh lawan, bahwa Nabi merupakan manusia paling berprestasi dalam sejarah umat manusia. Berikut petikan Michaei Hart dalam bukunya yang terkenal "100 tokoh yang paling berpengaruh dalam sejarah (The 100 a ranking of the most influential persons in history): *"Dialah Nabi Muhammad, satu-satunya manusia dalam sejarah yang berhasil meraih sukses-sukses luar biasa baik ditilik dari ukuran agama maupun ruang lingkup duniawi.... hanya dalam tempo seculil abad pertempuran, orang-orang Badui-dijiwai dengan ucapan-ucapan Nabi Muhammad-telah mendirikan sebuah imperium membentang dari perbatasan India hingga pasir putih tepi pantai Samudra Atlantik, sebuah imperium terbesar yang pernah dikenal sejarah manusia. Dan di mana pun penaklukan dilakukan oleh pasukan Muslim, selalu disusul dengan berbondong-bondongnya pemeluk masuk agama Islam".[1]*





TIPS-TIPS SEHAT (TEMA GERAK)

1. Peragakanlah shalat dengan *kafsiyat* yang benar, disertai *thumad'ninah* dengan berkonsentrasi menghadirkan rasa khusyuk. Rasulullah Saw. bersabda, "Shalatlah kamu sebagaimana kamu melihat aku shalat". Tiap rakaat mampu membakar 10 kalori. Sempurnakan shalat kita dengan shalat-shalat *naflah* yang demikian banyaknya.
2. Untuk para lelaki khususnya; lakukanlah shalat berjemaah di masjid. Abu Umi Maktum, seorang sahabat yang buta kedua matanya pun tidak diizinkan Nabi untuk meninggalkan shalat jemaah di masjid terdekat. Jarak sangat bermakna dalam melangkah: jika setiap langkah meninggalkan derajat dan mengampuni dosa, maka setiap langkah juga bermakna investasi buat kesehatan kardiovaskuler, pernapasan dan otot-otot kita.
3. Meski sukar untuk melakukannya, milikilah keinginan kuat untuk suatu saat mampu membiasakan melaksanakan tahajud. Shalat tahajud terbukti secara saintifik menyehatkan, meningkatkan *immunoglobulin*, menurunkan hormon stres. Bagi para Nabi, tahajud merupakan kewajiban. Binalah hubungan spesial dengan Pemilik kehidupan dan Penguasa alam semesta ini lewat shalat di penghujung malam. Berapa dahsyat problematika hidup beserta komplikasinya di zaman ini, tidakkah kita mendambakan Tuhan senantiasa menjaga, memelihara dan melindungi kehidupan kita? Jangan berbuat konyol dengan membiarkan kita memikul beban hidup ini secara sendirian.



4. Mulai sekarang, berjalanlah dengan gaya langkah yang cepat seperti gaya Nabi. Sayang jika hanya orang-orang Jepang yang meneladani cara ini. Aktivitas jalan kaki baru bisa disebut olahraga bermakna jika dilakukan secara kontinu, minimum 30 menit setiap harinya. Untuk latihan jantung, perhitungan zona latihannya adalah 60-80% dari denyut nadi maksimum (DNM). Angka DNM diambil dari $220 - \text{umur}$. Jadi, misalnya Anda berusia 40 tahun, DNM-nya adalah $220 - 40 = 180$, maka denyut nadi latihan Anda antara $60\% \times 180 = 108$ dpm (denyut per menit) sampai dengan $80\% \times 180 = 144$ dpm. Temukan kenikmatan dari kebiasaan berjalan kaki, mengitari kota merupakan bentuk tamasya yang murah meriah, hindari menggunakan fasilitas teknologi seperti lift, sepeda motor, mobil untuk keperluan yang mungkin masih bisa dilakukan dengan berjalan kaki.
5. Bacalah apa yang mudah dan yang kita anggap mengesankan dari Al-Qur'an setiap hari. Jika ada pepatah tiada hari tanpa koran, maka seharusnya hari-hari pun jangan berlalu tanpa membaca Al-Qur'an. Dr. Muhammad Iqbal mengatakan Al-Qur'an diturunkan untuk orang hidup, tapi mengapa kini hanya didengarkan untuk orang yang telah mati?
6. Bacalah kalimat *thayyibah* minimal 100 kali per hari, dengarkanlah *qiraat* Al-Qur'an minimal 5-10 menit dalam sehari dan jadikanlah bagian kebiasaan di saat waktu luang untuk mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah*, *tahmid*, *tahliil*, *takbir* atau asma-asma Allah di saat kita sendiri, mengemudi, berjalan kaki, dan lain sebagainya. []



CATATAN

- 1 "Dirikanlah shalat, sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar," (QS Al-'Ankabut [29]: 45).

Dalam sebuah hadis diceritakan tamsil manfaat dari rutinitas mengerjakan shalat. Nabi bertanya, "Apakah pendapatmu sekiranya terdapat sebuah sungai di hadapan pintu rumah salah seorang di antara kamu dan dia mandi di dalamnya setiap hari lima kali? Apakah masih terdapat kotoran pada badannya?" Para sahabat menjawab, 'Sudah pasti tidak terdapat sedikit pun kotoran pada badannya.' Lalu beliau bersabda, 'Begitulah perumpamaan shalat lima waktu. Allah menghapuskan segala kesalahan mereka,'" (HR Abu Hurairah r.a.).

- 2 Sebuah episode yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari pantas menjadi refleksi bagi kita. Suatu ketika datanglah seorang laki-laki ke dalam masjid dan melakukan gerakan shalat dengan cepat. "Saudaraku, Engkau tadi belum shalat," kata Nabi ketika pria itu menghampiri Rasulullah Saw.. Sahabat itu kaget dan kembali melakukan ulang shalatnya dengan cara yang sama cepatnya. Rasulullah tersenyum dan kembali berkata, "Saudaraku, tolong ulang kembali shalatmu. Engkau belum melakukan shalat." Peristiwa tersebut terulang hingga ketiga kalinya, sampai sahabat tersebut akhirnya bertanya, "Wahai utusan Allah, demi Allah yang telah mengutusmu dengan kebenaran, aku tidak bisa shalat dengan lebih baik lagi. Karena itu tolong ajari Aku!". Nabi pun mengatakan, "Sahabatku, jika engkau berdiri untuk shalat, maka bertakbirlah lalu bacalah Al-Fatihah dan surah dalam Al-Qur'an yang engkau anggap paling mudah. Lalu rukuklah dengan *thuma'ninah*, lalu bangunlah hingga engkau berdiri tegak. Setelah itu sujudlah dengan *thuma'ninah*, lantas bangunlah hingga engkau duduk dengan *thuma'ninah* pula. Lakukan itu dalam setiap shalatmu," (HR Bukhari).

- 3 Mu'min (mukmin, orang beriman) adalah orang yang membenarkan kesaksian syahadatnya dengan hati dan pikiran, diucapkan dengan lisan, dan dijalankan dengan amal perbuatan. Munafiq adalah orang yang berdusta dalam hatinya akan kesaksian syahadatnya yang diucapkan dengan lisannya dan amalnya seolah-olah membenarkan syahadatnya. Sedangkan Kâfir adalah wujud pembangkangan nyata secara pikiran, lisan (amal) maupun hati.



- 4 Prof. Shahid Athar, M.D. adalah seorang Profesor di Fakultas Kedokteran Universitas Indiana, Amerika Utara yang *concern* terhadap kedokteran Islam.
- 5 Ilustrasi anatomi pembuluh vena; darah mengalir kembali ke jantung di-support oleh pemompaan otot-otot.
- 6 Manusia pada hakikatnya bukan struktur fisik yang tersusun dari atom dan molekul saja, karena kita merupakan makhluk-makhluk elektromagnetik dan elektrokimia yang tersusun dari berbagai ranah energi. Tubuh kita barangkali tampak padat dan tidak bercahaya (buram), tetapi sekiranya kita bisa memperbesar sel, molekul dan atom-atom yang menyusun tubuh kita, maka kita akan melihat bahwa di tingkat paling fundamental, kita sebenarnya tersusun dari energi, aktivitas elektrokimia dan elektromagnetik yang tidak henti-hentinya bergerak di dalam tubuh kita. Jika daya listrik merupakan kekuatan yang terletak di belakang ranah energi elektromagnetik kita, maka daya magnetik merupakan aspek pemberi arah terhadap daya listrik itu. Teknologi kedokteran kini dapat merekam dan mendeteksi energi-energi yang dipancarkan tubuh tersebut dengan menempelkan elektrode pada lapisan kulit. Elektroencephalogram adalah alat pendeteksi daya listrik yang dihasilkan otak, sedangkan elektrokardiogram mengukur pancaran listrik jantung, poligraf mendeteksi mengukur perubahan-perubahan potensi kulit dan perubahan resistensi kulit yang berdaya listrik. Di samping berbagai *output* energi yang telah diukur di luar tubuh, seorang peneliti dari Sovyet, Dr. Alexander Dubrov, telah menemukan bahwa selama mitosis atau pembelahan berbagai sel terjadi, ada radiasi photon dari berbagai sel tersebut. Photon adalah berbagai gelombang partikel cahaya. Pancaran-pancaran photon yang diproduksi oleh berbagai sel didalam tubuh kita adalah frekuensi ultra-violet, melampaui apa yang kita kenal sebagai spektrum yang kelihatan. Seluruh sel yang berjuta-juta di dalam tubuh kita itu memancarkan photon-photon seperti itu, dari satu sel ke sel lainnya. (Jack Schwartz, Human Energi Systems dikutip dalam buku: "Ada Nabi dalam Diri" karya Soraya Susan Behbehani).
- 7 Berbicara tentang tempat-tempat mustajab tersebut, saya juga tergoda untuk menyisipkan kepada para pembaca pengalaman spiritual yang sangat luar biasa di Multazam yang saya alami (dengan harapan semoga cerita ini dapat sebagai sharing dalam mempertebal keyakinan akan "makbulnya segala proposal doa kita kepada Allah di Baitullah tersebut). Di musim haji tahun 2004, ketika itu



saya berangkat bersama Kloter Balikpapan untuk pemberangkatan haji gelombang ke-I. Menjelang menuju Arafah, saya mencari ibu saya yang berangkat dari Kloter Solo pemberangkatan gelombang ke-II. Semua informasi tentang tempat, rombongan kloter yang dikabari sebelum keberangkatan Haji ternyata berubah! dan Ibu saya tidak pernah menggunakan telepon genggam karena selama hidupnya tidak familier dengan teknologi. Tiga hari lamanya sudah saya mengelilingi seluruh hotel di kawasan Aziziah mencari di mana ibu tinggal atau Kloter Solo itu, tapi tidak membuahkan hasil. Secara kalkulasi matematis sangat tipis harapan saya bisa bertemu ibu karena tidak ada satu pun yang dapat menghubungkan pertemuan itu (tidak ada nomor telepon, orang atau petunjuk sama sekali). Dua hari sebelum arafah, saya berdoa di depan Multazam dengan hanya satu permintaan: "Ya Allah perkenankan hamba dapat bertemu dengan orang yang melahirkan hamba, yang kepadanya Engkau perintahkan hamba untuk berbakti". Saya berdoa dan iktikaf dari magrib hingga akhir isya, Ketika keluar dari pintu Shafa menuju tempat parkir bus-bus Aziziah, di tengah menyemutnya kerumunan orang-orang Turki, Iran, dan Afrika yang tinggi besar saya bertemu ibu saya!!! *Subhanallah*, ketika itu saya bertakbir, sangat terperanjat dan *haqqul* yakin sepenuhnya akan *cespleng*-nya doa di Baitullah!.



TIDUR merupakan proses fisiologis normal yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang reversibel dan tidak berespons terhadap lingkungan. Tidur dibutuhkan otak untuk menunjang proses fisiologisnya. Aktivitas tersebut *me-recharge* energi dan melakukan restorasi untuk termoregulasi. Pada saat tidur tubuh berada pada titik basal dengan ditandai frekuensi pernapasan yang menurun, frekuensi denyut jantung (nadi) dan tekanan darah berada di nilai terendah. Tidur adalah suatu fenomena kehidupan yang berlangsung dalam suatu siklus sirkadian yang memengaruhi siklus endokrin dan pola sikap/behavior secara langsung atau tak langsung. Jika kurang tidur berlangsung kronis maka otak dapat berubah secara tidak terkontrol yang menjadi pangkal kegagalan konsentrasi.

LAMA TIDUR YANG MENYEHATKAN

Berapa jamkah sesungguhnya waktu ideal seseorang untuk tidur? Ahli psikiatri dari Universitas California, Daniel F. Kripke, melakukan penelitian menarik tentang lama jam tidur seseorang yang dikaitkan dengan angka kematian. Penelitiannya dilakukan di Jepang dan AS selama 6 tahun dengan responden berusia 30-120 tahun. Ia menyimpulkan bahwa seseorang yang biasa tidur 8 jam dan di bawah 4 jam sehari memiliki risiko kematian yang lebih cepat dibanding orang-orang yang tidur 6-7 jam sehari yang ternyata memiliki umur yang lebih panjang. Riset dari Asosiasi Kanker Amerika bahkan menyatakan tidur sembilan jam sehari lebih berisiko ketimbang tidur empat jam sehari. Kurang tidur memiliki efek mengganggu sistem imun, meningkatkan kerentanan terhadap serangan infeksi. Orang yang kurang tidur lazimnya memiliki umur lebih pendek lantaran berpeluang didera penyakit degeneratif akibat mutasi sel.

Jika fakta ilmiah ini disandingkan terhadap pola kehidupan Rasulullah Saw., maka dapat dipastikan beliau tidak pernah tidur lebih dari 8 jam (berapa lama beliau tidur? Saya tidak menemukan angka nominalnya kecuali



interpretasi-interpretasi para pengamat). Yang pasti Nabi tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, namun tidak pula menahan diri untuk tidak tidur (sekadar yang dibutuhkan). Biasanya Nabi tidur di awal malam selepas isya dan bangun 2/3 malam. Rasulullah Saw. bersabda: *"Hendaklah kalian melaksanakan qiyâmulail, karena qiyâmulail adalah tradisi orang-orang shalih sebelum kalian, mengusir penyakit, dan mencegah dari dosa"*. Nabi beserta para sahabatnya memulai lembaran kehidupan baru setiap harinya dengan bangun sebelum subuh lalu melakukan shalat sebelum fajar dan subuh secara berjemaah.

SUNAH TIDUR SIANG SEJENAK

Ketika menjelang zuhur, Rasulullah Saw. memiliki tradisi tidur siang "sejenak", tidur yang memberi kepuasan dan ketenangan pada tubuh yang didera kelelahan serta memberi kebugaran kembali untuk beraktivitas. Tidur singkat demikian dimaksudkan Rasulullah Saw. untuk *reserve*: "lakukanlah sahur untuk berpuasa dan tidur siang sejenak untuk shalat malam". Setelah 7 jam bekerja, tubuh berada pada konsentrasi dan aktivitas terendah. Bila seseorang mengabaikan tidur pada waktu tersebut, banyak terjadi penurunan kemampuan pada sistem otot dan syarafnya sepanjang hari. The NSF (The National Sleep Foundation) merekomendasikan untuk tidur siang sejenak sekitar 15 hingga 20 menit. Ada konsep tentang *micro sleepy* yakni seni mengelola tidur dengan waktu minimal namun kualitas maksimal.

WAKTU-WAKTU TIDUR YANG TERCELA

Tidur dini hari (pagi) sesudah subuh, di sore hari sesudah ashar dan tidur setelah makan adalah kebiasaan yang buruk. Suatu ketika, Ibnu 'Abbâs melihat salah seorang anaknya tidur pagi, maka ia berkata kepada anaknya itu, "Apakah kamu tidur pada saat rezeki dibagikan?". Rasulullah Saw. ber-



sabda: “*Janganlah kalian tidur setelah makan karena akan menyebabkan hati menjadi keras*”. Secara medis, tidur setelah makan akan mengganggu aliran makanan dari lambung ke usus 12 jari (*duodenum*). Ketika siang hari, tubuh kita didominasi peran syaraf simpatis oleh karena itu tidur setelah makan siang kurang tepat karena getah-getah enzim pencernaan minimal diproduksi. Pada ekstrem lain, tidur setelah makan malam akan membawa pacea kegemukan (*obesitas*) karena makanan dicerna terlalu baik. Jadwal shalat zuhur, ashar, magrib, dan isya menginterupsi kemungkinan terjadinya even tersebut.

POSISI TIDUR SEHAT ALA RASULULLAH SAW.

Posisi berbaring tidur bisa tampil dalam berbagai model: terlentang, tengkurap, miring kiri, miring kanan, setengah duduk, atau posisi duduk. Kira-kira mana posisi tidur yang terbaik secara kesehatan dari semua model tidur tersebut?

Posisi tidur dengan berbaring tengkurap mengakibatkan dinding dada dan perut tertindih di bawah dan akan memengaruhi kualitas pernapasan. Tengkurap membuat napas menjadi lebih pendek karena tindihan permukaan dada menahan pengembangan rongga dada. Posisi ini juga tidak baik untuk kesehatan reproduksi (laki-laki) karena kontak genital dengan alas memicu terjadinya masturbasi.



Tidur terlentang dengan berbaring di atas punggung dan tangan di atas menyebabkan pernapasan terjadi lewat mulut. Mulut menjadi terbuka ketika berbaring di atas punggung akibat relaksnya rahang, lidah dapat terjatuh ke belakang menghambat jalan pernapasan menyebabkan terjadinya dengkur (mengorok). Pernapasan melalui mulut berbeda dengan bernapas



melalui hidung. Hidung didesain mengandung rambut dan cairan *mucus* yang dapat menyaring dan efek humidifikasi selama inspirasi. Demikian pula format tulang rawan hidung yang berkelek-kelek menyebabkan turbulensi udara yang menyentuh penbuluh darah di sekitarnya, sehingga menghangatkan udara yang masuk. Hal ini akan berbeda dengan pernapasan melalui mulut ketika orang tidur berposisi terlentang. Bila tidur terlentang dengan napas lewat mulut terjadi pada musim dingin akan memicu keringnya gusi dan memudahkan terjadinya peracangan.

Tidur pada sisi kiri juga tidak direkomendasikan karena posisi jantung menjadi tertekan oleh paru kanan. Paru bagian kanan merupakan paru terbesar dan posisi miring kiri ini memengaruhi kontraksi jantung khususnya pada kalangan geriatrik. Jika lambung berisi penuh, posisi ini juga menekan lambung, karena liver sebagai organ terberat saluran cerna menekan isi lambung sehingga memperlambat pengosongan isi lambung. Sebuah eksperimen berkelompok yang dilakukan Galtch dan Busech menemukan bahwa pengaliran makanan dari lambung ke usus memerlukan 2-4 jam jika seseorang tidur menghadap sisi kanan, dan membutuhkan 5 hingga 8 jam jika ia berbaring miring ke arah kiri.

Tidur ke arah kanan merupakan posisi terbaik di mana paru kiri yang lebih kecil dari kanan memberi penekanan yang sangat kecil terhadap jantung. Liver tidak akan membebani lambung sehingga lambung akan lebih cepat dikosongkan. Dari sisi intervensi medis, tidur miring kanan memfasilitasi pembuangan sekresi *mucus* pada *bronchialus respiratorius* kiri. Jika kita memperhatikan struktur anatomi organ paru-paru, maka percabangan *bronchus* kanan dan kiri tidaklah simetris. Sisi kanan relatif lebih lurus sedangkan sisi kiri berposisi lebih vertikal sehingga pengeluaran *mucus* (dahak) menjadi lebih sulit di bagian kiri ketimbang kanan. Dengan tidur miring ke kanan maka evakuasi akumulasi *mucus* (dahak) relatif dipermudah untuk *bronchus* sebelah kiri yang agak vertikal tersebut.



Ada lagi yang menaruh anjuran dalam posisi miring ke arah kanan ini agar kepala menghadap utara dan kaki menghadap selatan, sehingga tubuh tidak menolak arus medan magnet konstan mengalir seujur tubuh dari kutub magnetik utara menuju ke selatan yang “mungkin” berpengaruh juga terhadap tubuh kira sebagaimana posisi menghadap kiblat (*walla-hu'alam*).

Rasulullah Saw. tidur dengan memiringkan tubuh ke arah kanan, sambil berzikir kepada Allah sampai matanya terasa berat. Terkadang beliau memiringkan badannya ke sebelah kiri sebentar, untuk kemudian kembali ke sebelah kanan. Nabi beranjak ke peraduan di malam hari, beliau meletakkan tangannya di bawah pipinya, kemudian berdoa: “*Ya Allah, dengan nama-Mu aku mati dan hidup.*” Dan ketika bangun, beliau berdoa: “*Segala puji bagi Allah, yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya kami kembali*”. Bila beliau bangun dari tidur mengucapkan *tahmid*, *takbir*, *tahlil*, dan memanjatkan doa kepada Allah.

RAHASIA MALAM SEBAGAI ISTIRAHAT

Al-Qur'an mengatakan: “*Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha*” (QS Al-Furqân [25]: 47). Ayat tersebut menegaskan fakta bahwa manusia tidak didesain menjadi makhluk *nokturnal* (beraktivitas berat di malam hari). Dalam daur fisiologis, di sepanjang malam, dalam tubuh kita terjadi suatu proses deroksifikasi (netralisasi racun). Pada pukul 21.00 hingga 23.00 terjadi detoksifikasi atau proses penghancuran racun yang dilakukan kelenjar limpa. Pada 23.00 hingga 01.00 detoksifikasi dibuat oleh hati, sementara pada pukul 01.00 hingga 03.00 detoksifikasi dilakukan oleh empedu, dilanjutkan detoksifikasi oleh paru-paru pada 03.00 hingga 05.00 dini hari. Oleh karena itulah mengapa antara pukul 03.00 hingga 05.00 orang kerap terbatuk lantaran banyak racun yang dibuang paru-paru. Se-

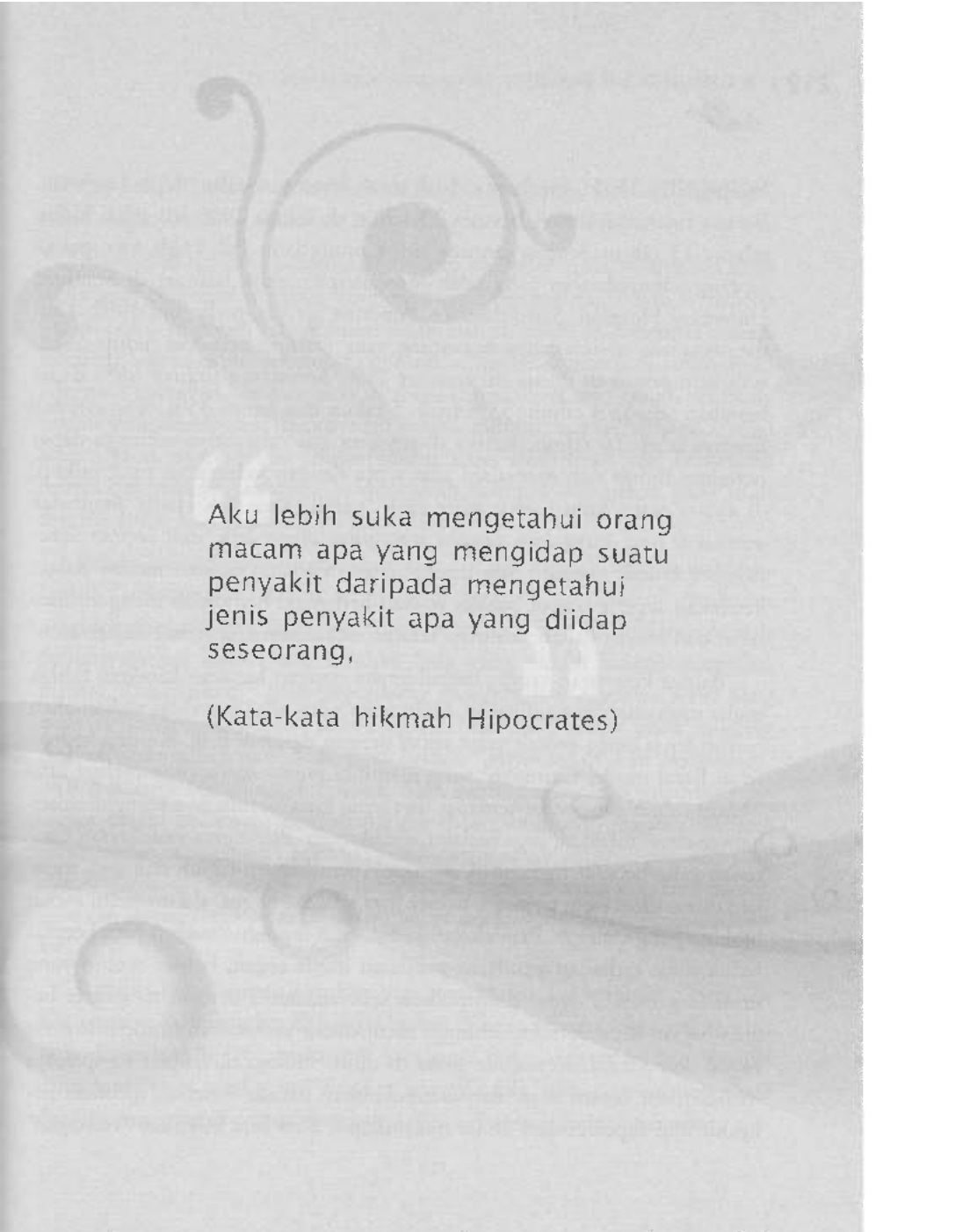


dangkan pada 05.00-07.00 adalah proses detoksifikasi usus, itulah momen terbaik untuk buang air besar (*defekasi*). Oleh karena itu tidak akan sama kualitas tidur siang dan malam hari, walaupun jumlah jam tidur yang sama. Sebuah penelitian yang melibatkan 78.562 perawat selama 10 tahun oleh *nurse's health study* menemukan risiko kanker payudara meningkat secara signifikan pada wanita *post-menopause* yang bekerja 30 tahun lebih pada *shift* malam dibandingkan mereka yang tidak pernah *shift* malam. Sedangkan pada wanita *pre-menopause* risiko itu sebesar 23%.



TIPS-TIPS SEHAT (TIDUR)

1. Hitungan matematis sederhana: tidur 8 jam sehari = tidur selama 20 tahun untuk orang yang berusia 60 tahun! (karena 8 jam = $\frac{1}{3}$ hari). Tidur yang sehat berkisar 4-7 jam/hari, berbaring miring ke arah kanan, dengan suasana kamar yang relatif gelap karena hormon melatonin bekerja optimal dalam kondisi gelap.
2. Jangan pernah tidur setelah subuh dan setelah ashar, tapi tidurlah siang sejenak saja; yang penting kualitas bukan kuantitas waktu tidur. Mungkin kita bisa berlatih "*micro sleep*" tidur sebentar dengan mutu maksimal. Mulai dan akhiri tidur kita dengan doa. Rasulullah Saw. menganjurkan membaca surah Al-Fatihah, Al-Ikhlas, An-Nâs, Al-Falaq, dan ayat terakhir surah Al-Baqarah sebelum tidur.



Aku lebih suka mengetahui orang
macam apa yang mengidap suatu
penyakit daripada mengetahui
jenis penyakit apa yang diidap
seseorang,

(Kata-kata hikmah Hipocrates)



MUNGKIN, Dr. H. Haditono adalah sosok fenomenal dalam dunia kesihatan. Betapa tidak, pria yang berusia 75 tahun di tahun 2006 itu telah hidup selama 13 tahun dengan jantung milik orang lain. Pak Hadi merupakan seorang wirausahawan yang telah menjalani cangkok jantung di Stanford University Hospital, San Francisco, Amerika Serikat, pada Juni 1992. Dari data empirik, pasien cangkok jantung yang mampu bertahan hidup di bawah satu tahun di dunia ini tercatat 15%, kemudian sisanya 65% dapat bertahan selama 3 tahun, 55% lebih 5 tahun dan hanya 35% yang *survival live*-nya lebih 10 tahun. Ketika ditanyakan apa rahasianya sehingga dapat bertahan hidup dan menjalani usia senja dengan kebugaran yang cukup, di antara resep hidup sehat yang agak “ganjil” kata Pak Hadi: *Janganlah menyakiti hati orang lain, jangan merugikan orang lain, dan berilah kebahagiaan kepada sesama*. Sisa nasihat lainnya adalah nasihat umum dalam kesihatan seperti jangan banyak makan berlemak, banyaklah mengonsumsi sayur dan buah-buahan, olahraga teratur, tidak merokok serta hindari stres.¹

Bahwa kesihatan sangat berhubungan dengan karakter-karakter akhlak mulia mungkin jarang dibahas. Hubungan nilai-nilai moralitas seakan-akan berdiri lepas tanpa terkait sama sekali dengan dampak fisik. Konsep kedokteran Barat mode! Cartesian² yang memiliki motto *mensana in corpore sano* “dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat” setidaknya mengukuhkan hal tersebut (tidakkah juga berlaku sebaliknya?). Paradigma kedokteran Cartesian yang bersifat mekanistik mengamarkan konsep tubuh dan jiwa menjadi dua entitas yang terpisah, bahwa jiwa adalah “hantu” dalam suatu mesin biologis yang canggih. Pendekatan kedokteran modern tersebut juga bersifat reduksionis terhadap penilaian-penilaian klinis organ, bahwa wujud yang utuh (organisme) dapat disimpulkan keberadaannya dengan memotret bagian-bagian kecil darinya, sehingga menjadikan kedokteran modern bersifat fisik dan parsial. Kemajuan pesat di dunia biologi molekuler tampaknya memberikan saham besar dan mengukuhkan paham tersebut, di mana penyakit kini dipotret dari dunia mikroskopis. Kita bisa buktikan “tudingan”



ini dari istilah “dokter” dalam bahasa Inggris yang juga disebut “*physician*”, suatu ungkapan yang terdengar mirip dengan istilah ahli fisika.

Namun di sisi lain, kedokteran modern kini juga mulai menyadari akan holistisitas eksistensi manusia yang terpenggal-penggal itu. Suatu fenomena pasien pasca-amputasi yang dikenal dalam istilah “*phantom phenomena*” membuktikan bahwa tubuh sebetulnya holistik, saling berkomunikasi satu dengan lainnya. Fenomena *phantom pain* ditandai sejumlah sensasi “ganjil”, di mana bagian yang diamputasi (tangan atau kaki) masih merasakan berbagai sensasi seperti gatal, nyeri, meski tangan/kaki tersebut telah tidak ada. Fenomena tersebut memaknai peristiwa bahwa tubuh manusia itu sesuatu yang utuh dan holistik, *body is looking for part of body*.

Bahwa banyak dari penyakit-penyakit organik memiliki akar emosional. Istilah “*psikosomatik*” dalam terminologi penyakit merupakan gambaran penyakit yang dilatarbelakangi persoalan-persoalan kejiwaan. Nabi Saw. pernah mengisyaratkan bahwa ada keluhan fisik yang terjadi karena gangguan mental. Dikisahkan, “*Seseorang datang mengeluhkan penyakit perut yang diderita saudaranya setelah diberi obat berkali-kali, tetapi tidak kunjung sembuh, dinyatakan oleh Nabi Saw. bahwa, “Perut saudaramu berbohong,”* (HR Bukhari). Dr. Herbert Benson, MD, seorang spesialis pembahas keterkaitan antara kesehatan dengan pikiran dalam bukunya *Timeless Healing* kurang lebih mengatakan bahwa: “*Lebih dari separuh penyakit-penyakit yang ada di dunia ini bersumber dari gangguan kejiwaan. Bahwa kekuatan mental seseorang punya peran besar di dalam proses kesembuhan dari berbagai penyakit*”.

Pertama-tama, seniestinya kita juga merekonstruksi kembali pengertian kita tentang definisi sehat dan sakit, sesuai dengan terminologi yang terkini yang disepakati WHO; bukankah kesehatan didefinisikan sebagai sesuatu yang berdimensi luas? yakni *keadaan sejahtera fisik, mental, sosial tanpa ada keluhan sama sekali (cacat atau sakit)*. Dari dimensi-dimensi tersebut, per-



soalan mental (kejiwaan) sendiri memiliki spektrum yang luas, dan kelak melahirkan suatu disiplin ilmu tersendiri. Maka merujuk definisi tersebut meskipun seseorang dengan sifat yang kikir, dengki, khianat, sombong, riya dan lain sebagainya, pada hakikatnya digolongkan sebagai 'pesakitan' juga, sebagaimana dia menderita demam, batuk dan diare. Al-Qur'an menegaskan bahwa hati (qalbu/jiwa) bisa dihindangi penyakit yang berkembang kronis: "*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*" (QS Al-Baqarah [2]: 10)". Ada istilah hati nurani (yang bercahaya) dan hati *dzulmani*, yakni hati yang dirundung kegelapan.

Di dalam *sirrah*, menarik untuk diperhatikan dan dipertanyakan, ternyata bukan hanya Rasulullah Saw. saja yang sangat jarang sakit selama hidupnya. Jika kita membuka lembaran-lembaran sejarah, fenomena fisik yang prima itu juga ada pada sahabat-sahabat utama beliau. Sejarah menukarkan bahwa kematian 3 sahabat utama Nabi seperti Umar ibn al-Khattab, Usman ibn Affan dan Ali ibn Abi Thalib bukanlah disebabkan proses penyakit, melainkan *syahid* karena terbunuh. Ciri yang paling menonjol pada Rasulullah dan para sahabatnya di masa-masa awal adalah akhlak yang mulia. Para sahabat mendedikasikan dan "mewakafkan" seluruh hidupnya untuk berkompetisi mempersembahkan yang terbaik untuk kehidupan ini (*fata-biqul khairat*). Nabi Saw. menyebut mereka sebagai *khairul qurun* (sebaik-baik generasi). Para sahabat merupakan orang-orang yang betul-betul menajadkan Rasulullah Saw. *uswah* suri teladan utama dalam hidup mereka, sehingga warna kehidupan yang mereka jalani merupakan "*copy cat*" derivasi dari kepribadian Nabi.

Nabi Saw. sendiri melakukan suatu "*tingkah laku*" spiritual yang menengaruhi jasmaninya yang prima dan jarang sakit. Kondisi tersebut tidak terlepas dengan suasana hati beliau. Hati Nabi Saw. dipenuhi karakter-karakter mulia, seperti *sakha'*, *haya'*, *sabar*, *tawakkul/tawakkal*, *ridla*, *dzikir*,



syukur, afwun, tawadlu', khusyu', ikhlash, khauf, raja' (dermawan, pemalu, sabar, pasrah, rela, zikir, syukur, pemaaf, sopan, santun, khusyuk, harap, takut) dan sebagainya, sehingga pujian Allah pun diabadikan kepada beliau: "*Dan sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung,*" (QS Al-Qalam [68]: 4). Adapun tentang akhlak sendiri, Nabi menegaskan keberadaannya bahwa "*Tidaklah aku diutus melainkan untuk menyempurnakan budi pekerti*", akhlak menjadi ikon utama misi kenabiannya.

Persoalannya kini, bagaimana menjelaskan bahwa karakter-karakter terpuji seperti: *ikhlas, dermawan, haya' (pemalu), sabar, tawukal, pasrah, rida, syukur, pemaaf, tawadlu', qanaah, amanah, keseimbangan khauf, raja', khusyu,* dan lain sebagainya punya keterkaitan dengan status kesehatan? Sebagaimana yang dikatakan Imam Syafii, "*Tak mungkin kesehatan tubuh seseorang itu bisa dicapai tanpa dimulai dengan membersihkan jiwa*".

Dr. Franklin Ebough, seorang dokter bedah jantung AS, mengatakan bahwa *kemarahan, kebencian, sakit hati, dan dendam* adalah sikap-sikap yang dapat memperburuk kesehatan karena merusak daya tahan tubuh. Karya penelitian yang paling berharga dan relevan dalam topik ini adalah yang dilakukan Dr. Caroline Bedell Thomas dari John Hopkins University Medical School. Sejak tahun 1946 Caroline meneliti profil kepribadian atas 1337 mahasiswa kedokteran, kemudian mengamati kesehatan mental dan fisik mereka setiap tahun selama berpuluh-puluh tahun setelah mereka lulus. Tujuannya adalah menemukan contoh-contoh psikologis bagi penyakit jantung, tekanan darah tinggi, penyakit mental, dan bunuh diri. Awalnya ia memasukkan kanker dalam studinya itu hanya untuk perbandingan, karena pada awalnya Caroline berasumsi kanker tidak memiliki komponen psikologis. Tetapi data yang terkumpul itu memperlihatkan hasil yang mengejutkan dan di luar dugaan, bahwa ciri-ciri orang yang mengidap kanker hampir identik dengan ciri-ciri mahasiswa yang melakukan bunuh diri!



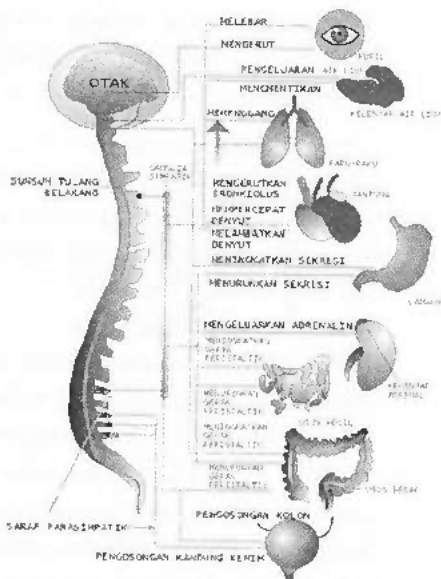
TALI SAMBUNG BIOS DAN PSIKOS

Perspektif integrasi keilmuan baru di dunia kedokteran mengenai *psiko-neuroimmunologi* (PNI) kini menjadi bagian yang menarik diperbincangkan. PNI menegaskan kembali tentang tali sambung antara pikiran, sistem syaraf, sistem endokrin (hormon) dan sistem kekebalan (imunologi). Bahwa kehidupan emosi berpengaruh hebat terhadap sistem syaraf otonom yang mengatur banyak hal seperti pengeluaran jumlah *insulin*, *endorfin* (*morfin* alami dalam tubuh), kecepatan denyut jantung sampai pengaturan tekanan darah. Pada ujung-ujung terminal serabut syaraf terdapat zat-zat kimiawi pembawa pesan (*neurotransmitter*) yang bersentuhan langsung dengan sistem kekebalan tubuh. Dalam rute jalur hormonal situasinya juga demikian, kondisi kejiwaan seseorang yang diwarnai emosi negatif seperti stres, depresi, cemas, amarah memengaruhi pengeluaran berbagai zat penting seperti katekolamin (*epinefrin* atau *nor-epinefrin*), *kortisol*, *prolaktin* atau *morfin* alamiah seperti *endorfin*, *enkefalin*, yang semuanya amat sangat memengaruhi sistem kekebalan.

Francisco Varela, neurolog dari Ecole Polytechnique Paris memberikan istilah sistem kekebalan tubuh sebagai "otak-nya tubuh". Sel-sel kekebalan tubuh berpatroli mengelilingi sekujur tubuh mengalir dalam pembuluh darah, getah bening dan bersentuhan dengan seluruh permukaan sel-sel lainnya. Sel-sel yang dikenali yang merupakan bagian dari tubuh alami, akan dibiarkan saja oleh patroli pasukan: tubuh ini sedang yang mereka deteksi sebagai agen asing akan segera diherangus. Serangan itulah yang melindungi kita dari sejumlah invasi mikroorganisme seperti virus, bakteri dan juga anomali proliferasi sel seperti kanker³.

Robert Alder, seorang psikolog, menemukan fakta bahwa seperti halnya otak, sistem kekebalan tubuh ini juga mampu belajar. Ada ribuan jalur komunikasi antara sistem syaraf pusat dan sistem kekebalan yang membuat otak, emosi (kejiwaan), dan tubuh bukan merupakan sesuatu yang terpisah,

damai dengan kondisi natural, yang berarti seorang muslim sejati adalah dia yang tidak punya permasalahan dengan Allah Swt. dan juga tidak ada masalah dengan sesama manusia. Hubungan vertikal (*hablumminallah*) dan horizontal (*hablumminannas*) dijalani dengan 'salamu' (kedamaian) demikian juga ia berdamai dengan dirinya sendiri. Melihat desain eksistensi manusia yang diciptakan dari dua entitas yang berbeda secara diametral; fisik biologisnya berasal dari tanah sedang ruhnya merupakan elemen suci yang diembuskan oleh Allah memberikan interpretasi bahwa diri manusia memang penuh pergolakan internal. Ruh (spiritual) bersifat transenden senantiasa mengajak diri naik ke atas keringgian, merindukan kebaikan, kesucian, dan keabadian, sedangkan fisik biologis manusia bersifat duniawi dan akan berproses menuju kefanaan. Diabadikan Al-Qur'an ucapan nabi Yusuf a.s. ketika ia digoda oleh Zulaikha, istri seorang pembesar Mesir ketika itu. "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh





kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang," (QS Yûsuf [12]: 53).

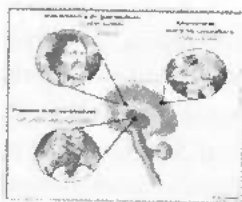
Kita tidak pernah tahu bagaimana hakikat wujud Ruh. Tuhan sudah membatasi diskursus tentang tema ini, bahwa upaya eksplorasi mendalam tentang Ruh akan sia-sia belaka dan membuang waktu. "*Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah: "Ruh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit,"*" (QS Al-Isrâ [17]: 85). Ruh tidak sama dan sebangun dengan nyawa. Dalam sebuah Hadis sahih diceritakan bahwa janin dalam kandungan baru diembuskan Ruh ketika ia berumur 120 hari. Keterangan tersebut menjelaskan bahwa sebelum Ruh ada, embrio dalam perut ibu sesungguhnya telah bernyawa (hidup). Ruh adalah dimensi spiritual misterius yang ada dalam wujud manusia sedangkan nyawa adalah elemen yang dimiliki semua organisme hidup. Sedangkan Jiwa (*An-Nafs*) memiliki terminologi tersendiri, bukan merupakan kategori ruh ataupun nyawa. Saya tidak punya kompetensi merumuskan terminologi tentang jiwa dalam perspektif ilmu agama, apakah ia merupakan bentuk letupan emosi, wujud pikiran? Dan di mana gerakan "sang jiwa" bersemayam? Namun, jika jawaban tersebut dikembalikan dan dicari-cari dalam konsep kedokteran; (mungkin) juga jiwa bertakhta di dalam otak manusia. Karena hanya organ otak yang mengekspresikan fungsi-fungsi lubur seperti: empuri, sedih, marah, dendam, cinta, benci, rakus, berani, depresi, gembira, dan bahagia.

Persis di tengah otak letak anatomisnya terdapat *sistem limbik*,⁵ tempat munculnya segala ekspresi-ekspresi kejiwaan tersebut seolah-olah dia "memang merupakan raja" yang dapat mengatur segala perintah keluar (cocok bila Aa Gym menyebut: hati adalah raja). Sedang kemampuan berpikir dan mempertimbangkan sesuatu secara rasional secara anatomis berada di lapisan tipis kulit terluar otak (*korteks serebri*). Sedangkan organ-organ lain dalam interpretasi medis modern hingga kini dipercaya tidak memiliki fungsi-



fungsi luhur yang kompleks kecuali mengikuti gejala dan irama emosi otak. Jantung, organ saluran cerna, rahim, dan lainnya merupakan "*organ bodoh*" dalam arti organ-organ tersebut sangat tergantung aktivitasnya pada pesan-pesan yang diterima otak.

Bila otak tereksitasi marah, misalnya, maka jantung akan berdenyut lebih cepat, korteks adrenal di ginjal mengeluarkan banyak hormon adrenalin dan lain sebagainya. Apa pun definisi tentang jiwa, saya yakin bahwa Jiwa (*Psiko*) berada dalam wilayah sains yang bisa diamati fenomenanya; *Psikologi dan Psikiatri* adalah cabang ilmu yang mendalami persoalan kejiwaan. Oleh karena itu, kita akan menemukan ada rumah sakit jiwa (tidak ada rumah sakit nyawa atau rumah sakit ruh).



Jiwa manusia itu bersifat dualisme; dapat menuju pencerahan dan dapat menuju penghancuran. "*Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya,*" (QS Asy-Syams [91]: 8-10). Ada tarik-menarik antara dua potensi tersebut; tarikan *syahwati* diwakili oleh organ perut dan kelamin (*pelvico-abdomen*) sedangkan tarikan *insani* diwakili oleh organ otak (pikiran) dan *qalb* (hati) (*cephalo-thorax*).

Sebagai *homo sapiens* dalam rangkaian evolusi makhluk sempurna yang berdiri tegak dan berjalan di atas kedua kakinya (tidak ada makhluk lain yang memiliki format seperti manusia di bumi ini), pelajaran moralnya adalah hendaknya manusia dapat meletakkan organ yang di atas (kepala-dada) berposisi di atas dan organ yang di bawah (perut dan pelvis) berada di bawah! Hukum moral demikian tidak berlaku bagi dunia satwa, di mana kepala, dada, perut dan kelamin berposisi sejajar dalam garis lurus. Oleh karena itu secara alami dan instingtif binarang tidak perlu memprioritaskan pertimbangan moral di atas kemauan syahwat.



Maka ketika manusia tidak lagi mau mengindahkan pertimbangan moral kedudukannya sama dengan hewan bahkan lebih rendah lagi! *"Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk isi neraka Jahannam kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai,"* (QS Al-A'raf [7]: 179).

Peperangan internal yang terjadi dalam diri manusia seharusnya dimerangkan oleh manusia agar ia layak disebut manusia. Manusia harus menjadi raja bagi dirinya sendiri. Mengutip perkataan Dr. Muhammad Iqbal: *"Muslim adalah mereka yang menggenggam cakrawala, sedang kafir adalah mereka yang tenggelam dalam cakrawala"*. Dalam sebuah riwayat dikisahkan sesuai dari perang Badar⁶, Rasulullah Saw, mengatakan pada para sahabatnya: *"Kita baru kembali dari perang kecil menuju peperangan yang lebih besar"*. Saat para sahabat yang baru saja melewati peperangan dahsyat dalam perang Badr itu bertanya, Rasulullah menjawab, *"Jihadunn nafs! Perang melawan diri sendiri. (hawa nafsu)"*. Perang ini menjadi sulit karena nafsu tersebut merupakan bagian dari kedirian kita yang ikut serta ke mana pun kita melangkah.

Kembali kepada konfrontasi dua entitas dalam diri manusia, doktrin Al-Qur'an menegaskan bahwa kecenderungan alami manusia adalah *hanif* (condong pada kebenaran). Sejak zaman *azali*, ketika manusia akan diciptakan, Tuhan telah memahat dalam hati makhluk pilihan-Nya ini suatu kecenderungan instingtif untuk mengenali-Nya dan untuk selalu merindukan kebenaran jauh di lubuk nuraninya yang paling dalam. *"Setiap anak Adam diciptakan dalam keadaan fitrah, kelak orangtuanyalah yang menjadikan ia Yahudi, Nasrani atau Majusi,"* demikian kata Nabi. Ada dimensi dalam diri manusia yang tidak bisa ditaklukkan oleh kenikmatan duniawi yang fana,



entitas Ruli senantiasa membisikkan manusia untuk terbang menjemput cahaya menuju keabadian. Namun sebaliknya, Nabi juga menjelaskan bahwa sifat dasar manusia adalah “gampang terlupa”, *“Setiap anak Adam pembawa kesalahan dan sebaik-baik yang bersalah adalah mereka yang bertobat”*.

Kisah nenek moyang kita Adam yang “turun” dari surga, menggambarkan bahwa kehidupan di dunia ini seolah-olah merupakan perjalanan menemukan kembali surga yang hilang lewat proses pendakian yang sulit. *“Sesungguhnya kami berasal dari Allah, dan akan kembali pulang ke hadapan-Nya”*. Konsep perjalanan kembali, atau kerinduan untuk pulang, fenomenanya dapat diamati pada masyarakat: kita dapat menyaksikan bahwa orang-orang yang tinggal di perantauan terkena penyakit “home sick”, dan khususnya di negeri kita Indonesia dapat menyaksikan “fenomena mudik akbar”, yakni kerinduan pulang kembali ke tempat asal yang dilakukan secara massal. Seorang anak kecil atau bayi yang menangis meraung-raung biasanya akan tenteram ketika ia telah kembali dalam pelukan ibunya; dalam dekapan kasih sayang sang ibu, si anak mendengar detak jantung ibunya seolah si anak tadi “mendengarkan kembali tempat asalnya”, di mana ketika ia masih menjadi janin dalam kandungan, suara jantung ibunya menjadi satu-satunya alunan musik yang indah sepanjang hidupnya di dalam rahim.

Orang yang tidak bisa kembali pulang disebut tersesat, dan orang yang tersesat pasti akan menderita. Ia akan kehilangan orientasi tempat dan waktu. Oleh karena itu, dari semua tema tentang pulang, yang paling hakiki adalah kembali ke hadirat *Rabb*, karena memang dari-Nya kita berasal dan kepada-Nya kita akan kembali. Selain pintu rahmat-Nya tidak ada jalan kembali pulang. Oleh karena itu Al-Qur’an menegaskan *“Sesungguhnya hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram,”* (QS Ar-Ra’d [13]: 28). *“Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit dan Kami akan menghimpunnya pada Hari Kiamat dalam keadaan buta,”* (QS Thâ Hâ [20]: 124).



EMOSI-EMOSI NEGATIF DI SEKITAR KITA

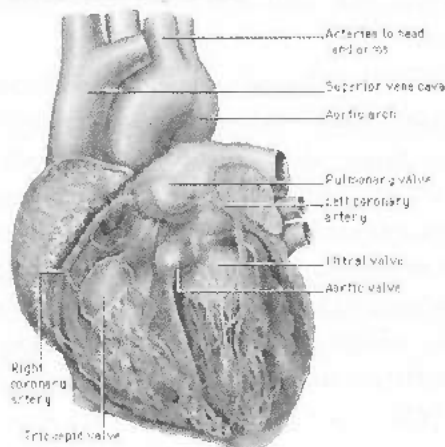
1. *La Taghdab* (Jangan Marah)

Di antara semua situasi hati yang iugun dijauhi orang, amarah merupakan jenis ledakan emosi yang sukar diajak kompromi. Berbeda dengan bentuk emosi negatif seperti kesedihan dan depresi yang membuat pelakunya menarik diri, maka amarah menimbulkan semangat, terasa “menggairahkan”, memberi dorongan yang kuat bagi pelakunya untuk melampiaskannya. Amarah dapat tampil dalam bentuk beragam dengan pola yang semuanya bersifat destruktif, mengamuk, beringas, henci, marah besar, jengkel, kesal hati, berang, tersinggung, bermusuhan hingga tingkat ekstremnya tindak kekerasan dan kebencian patologis.

Ilmu kedokteran telah membuktikan bahwa mereka yang sedang marah, baik yang dipendam maupun yang dimuntahkan akan memicu refleksi simpatik disertai peningkatan kadar hormon katekolamin (adrenalin) dalam darah. Meribanjirnya *hormon katekolamin* ini akan memunculkan refleksi

siaga yang dapat kita rasakan sensasinya seperti terpacunya irama denyut jantung (kadang terdengar di telinga debar-debar suara jantung), otot-otot berkontraksi meneang, tekanan darah naik, keringat dingin bermunculan di dahi, pembuluh darah di otot melebar sedang di *visceral* (organ dalam) dan periferil menyempit (wajah akan terlihat pucat) dan mata berakomodasi penuh kesiagaan.

Interior structures of the heart





Ledakan *hormon katekolamin* ini membangkitkan emosi sesaat dan cukup membangkitkan tindakan yang dahsyat seperti mempersiapkan tubuh untuk “bertempur atau kabur” (*fight or flight*). Reflek-reflek demikian, jika dibiarkan berlangsung lama dan kerap terjadi, akan membahayakan kesehatan⁷, menguras energi hingga akhirnya mempercepat proses penuaan. Dalam salah satu artikel pada jurnal JAMA (*Journal of the American Medical Association*) disebutkan bukti-bukti penelitian bahwa faktor-faktor risiko emosional bagi serangan jantung lebih penting dibanding faktor-faktor risiko fisik, bahwa amarah dan tiada kasih bisa mengalahkan peranan kolesterol dalam darah dalam menimbulkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung koroner.

Dalam konteks amarah tersebut, relevan sekali kaitan puasa dengan kesehatan dikaitkan dengan salah satu sikap moral puasa, yakni “menahan amarah”, karena selama berpuasa seseorang dilatih untuk menahan amarah. Berdasarkan hukum fiqh, sikap marah akan membatalkan atau mengurangi nilai puasa seseorang. Rasulullah Saw. mengatakan, “Jika seseorang memaki arau menyerangmu, katakanlah: Aku sedang berpuasa,” (Hadis). Puasa mengandung pesan agar orang menghindari perilaku yang tidak sehat, termasuk perilaku yang didorong oleh emosi negatif (hendak marah, tidak sabar, atau kesal). Efek pengendalian diri dengan berlatih tidak melampiaskan amarah besar pengaruhnya terhadap kesehatan, karena ia akan menghindarkan seseorang dari efek buruk akibat ledakan kadar hormon kelompok katekolamin secara berlebihan ketika orang marah, kesal, hati panas, dan tidak sabar.

Marah bukan tidak boleh, tapi marah yang benar seperti apa yang dikatakan filosof Yunani Aristoteles: “Siapa pun bisa marah, karena marah itu mudah. Tetapi marah yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik bukanlah hal yang mudah”. Rasulullah Saw. sendiri pernah marah dalam hidupnya, tapi beliau baru akan marah kalau sesuatu yang sangat substansial diusik



(seperti kesucian Allah dan keislaman yang diserang), namun bila sepanjang menyangkut pribadi beliau yang diganggu, hati beliau seluas samudra. Nabi Saw. nyaris tidak pernah tersinggung. Salah satu tipologi kemuliaan kepribadian Rasulullah Saw. adalah beliau sukar sekali marah namun gampang sekali memaafkan kesalahan orang. Sedangkan temperamen kebanyakan dari kita mungkin di antara ini: mudah marah gampang memaafkan, sukar marah sukar memaafkan atau yang paling celaka mudah marah sukar memaafkan.⁸

Suatu ketika seorang sahabat bertanya kepada Nabi: *"Amal apa yang disukai Allah, sedikit tapi bisa mengantarkan ke surga?"* Nabi menjawab, *"Lâ taghdab (Jangan marah!)"*. Al-Qur'an mencirikan salah satu karakter ketakwaan, yakni kemampuan menahan amarah dan kesanggupan memaafkan kesalahan orang lain, (QS Ali Imran [3]: 134).

Abdullah ibn Ubay merupakan pentolan tokoh munafik di Mekah yang kerjanya tiap hari mengejek, menyindir-nyindir, melecehkan, dan menghina Rasulullah Muhammad Saw. sepanjang waktu. Namun dapat kita saksikan hingga hari ini (dari buku hadis atau dari *sirah* atau bahan literatur sejarah mana pun), tidak ada satu kata pun balasan ejekan atau hinaan dari Nabi Saw., apalagi kemarahan dan tindakan kekerasan. Termasuk tidak ada satu kata buruk pun dari mulut Nabi Saw. atas perlakuan orang-orang kampung Thaif yang mengusirnya dan melempari wajahnya dengan batu hingga berdarah-darah, yang bahkan membuat Malaikat Jibril pun naik pitam atas perlakuan komunitas Thaif ketika itu.

Dilaporkan bahwa tingkat kriminalitas di negeri-negeri Muslim mengalami penurunan yang bermakna di bulan Ramadhan. Mungkinkah itu sebagian makna bahwa setan dibelenggu di bulan Ramadhan? Di luar penafsiran yang metaforik itu, yang dapat dipastikan di bulan itu kaum Muslimin berlatih mengendalikan diri dan mencoba merdeka dari cengkeraman hawa nafsu. Kata Nabi Saw.: "Bila seseorang tidak mampu meninggalkan perkataan kotor dan



dusta, maka Tuhan tidak memiliki kepentingan apakah dia lapar ataupun tidak," (*Hadis*).

Inti dari puasa adalah pengendalian diri (*self control*). Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang datang dari dalam diri maupun dari luar. Nabi Muhammad Saw. bersabda, *"Puasa itu bukanlah sekedar menahan diri dari makan dan minum, akan tetapi sesungguhnya puasa itu adalah mencegah diri dari segala perbuatan sia-sia serta menjauhi perbuatan yang kotor dan keji,"* (HR Al-Hakim). Makan, minum dan seks merupakan kebutuhan dasar (*basic need*) manusia, ketika berpuasa ditanamkan prinsip bahwa kitalah yang berkuasa terhadap diri kita (nafsu kita) bukan kita yang dikendalikan nafsu.

Menyitir kembali melodrama kisah Adam di surga yang mengisahkan tentang pelanggaran pertama kali yang dilakukan nenek moyang manusia itu adalah mendekati sebuah pohon terlarang. Padahal ketika itu Adam bebas untuk memakan apa pun yang ada di taman surga kecuali satu saja, hanya sebuah pohon! Itu pun ternyata dilanggar! Jadi kita dapat mengambil *itibar* sebagai anak keturunan Adam bahwa dasar kelemahan kita sebagai manusia adalah ketidakmampuan mengendalikan diri. Manusia adalah makhluk yang gampang tergoda. Daniel Goleman, Ph.D, penggagas konsep kecerdasan emosional mengatakan jika ada 2 sikap yang paling penting yang harus dimiliki orang di zaman modern yang paling utama adalah pengendalian diri dan kasih sayang.

"Maka sesuatu yang diberikan kepadamu, itu adalah kenikmatan hidup di dunia; dan yang ada pada sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman, dan hanya kepada Tuhan mereka, mereka bertawakal. Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf," (QS Asy-Syura [42]: 36-37).



2. *La Tahinû* (Jangan Lemah)

"Dan berapa banyaknya nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar," (QS Ali Imran [3]: 146). Islam adalah agama yang mengajarkan pemeluknya untuk selalu berpikir optimis-positif. Menjadi lemah, putus asa, melankolis, sedih berkepanjangan, bermuram durja, merasa teralienasi, hingga ujung paling ekstremnya depresi, berat hingga bentuk paling konyol yakni gagasan untuk bunuh diri merupakan bentuk-bentuk emosi-negatif yang berkebalikan dengan bentuk emosi negatif amarah, tetapi keduanya sama tercela dalam Islam. Jika amarah berada pada puncak klimaks energi negatif yang meronta-ronta untuk diledakkan, maka depresi merupakan level paling bawah dari spirit hidup, seolah semuanya berhenti dan tidak ada hasrat sama sekali.

Putus asa merupakan perbuatan bodoh bahkan disifatkan sebagai bagian karakter kekafiran: *"Jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir,"* (QS Yûsuf [12]: 87). Merasa lemah hingga depresi biasanya muncul setelah mendapat tekanan hidup yang dirasakan berat. Al-Qur'an mengatakan bahwa setiap anak Adam tidak akan luput dari bentuk ujian hidup karena hidup itu sendiri pada hakikatnya adalah sebuah ujian (QS Al-Mulk [67]:2)⁹. Al-Qur'an juga menjelaskan: *"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillâhi wa innaa ilaihi râji'un,"* (QS Al-Baqarah [2]: 155-156).

Maka hendaklah disadari bahwa selama kita masih hidup di dunia, kita tidak akan bisa lari dari permasalahan hidup. Ujian hidup selain menjadi



instrumen meningkatkan *maqam* diri juga menjadi *qishas* (pembersih diri). Rasulullah Saw. bersabda: *"Tidaklah seorang muslim ditimpa kepayahan, sakit, kecemasan, kesedihan, hal menyakitkan, dan kepiluan, sampai-sampai duri yang menusuknya, kecuali Allah menghapuskan dosa-dosanya karena hal itu"*.

Dan penting juga diketahui bahwa sesungguhnya dalam doktrin Al-Qur'an pada hakikatnya ujian hidup yang menimpa seseorang didesain sesuai kadar kesanggupan orang tersebut menerima beban tersebut. Allah Swt. Mengatakan: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya,"* (QS Al-Baqarah [2]: 286). Permasalahan hidup yang menjadi terasa berat¹⁰ sebetulnya bukan dari objektif masalahnya namun dari cara pandang (persepsi) yang keliru terhadap masalah atau *stressor* yang ada. Seseorang yang optimis, jernih dan rasional menghadapi masalah akan memandang secara proporsional dan segera berpikir mencari solusi, sedang seorang pesimis akan mendramatisir dan berfantasi negatif terhadap masalah yang dihadapi dengan sikap lemah dan menggerutu. *"Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada seorang mukmin yang lemah,"* (HR Muslim). Hidup ini sebetulnya sangat ditentukan cara pandang terhadap sesuatu.

COBALAH BERCERMIN PADA KRISIS YANG MENIMPA KEHIDUPAN PRIBADI NABI

Kehidupan Nabi Saw. diwarnai tekanan dan ujian. Beliau merupakan satu dari lima nabi yang bergelar *ullul 'azmy*, yakni kelompok para nabi pilihan yang mendapat cobaan-cobaan berat semasa hidupnya (mereka itu adalah Nuh a.s., Ibrahim a.s., Musa a.s., Isa a.s., dan Rasulullah Muhammad Saw.). Muhammad Saw. yang dijamin Allah Swt. masuk surga, namun memiliki perilaku moralitas sangat rendah hati, seolah-olah beliau merupakan hamba



yang berbuat banyak kesalahan, sehingga setiap hari beliau *istighfar* ribuan kali, bertahajud di kesunyian malam hingga kedua kakinya bengkak dan bersujud lebih lama dari siapa pun.

Nabi lebih lapar lambungnya dari siapa pun, jika tidak tersedia kurma atau sekerat roti di rumahnya pada hari itu, maka ia mengajak keluarganya berpuasa, melanjutkan perjuangan sebagai nabi yang berpenampilan manusia biasa untuk menjadi pribadi yang kuat dalam keimanan, kuat terhadap lapar dan haus, kuat memberikan apa pun kepada keluarganya, kuat dalam berpakaian dan berharta pas-pasan, kuat dalam mempertahankan sifat mulia, jujur bersahaja dan terpercaya.

K.H. Zainuddin MZ mengumpamakan karakter kepemimpinan Nabi dengan bahasa yang indah: pemimpin yang siap untuk merasakan lapar pertama kali dan rela menjadi pihak yang belakangan merasa kenyang. Beliau pemimpin yang rela terluka, dan berada di front terdepan medan peperangan. Seorang kafir Quraisy pernah bersorak gembira menyampaikan berita kepada kelompoknya bahwa Muhammad (disangkanya) tewas terbunuh dalam peperangan di Bukit Uhud, dan memang ketika itu Nabi terluka dalam perang yang dahsyat itu. Dialah pemimpin yang rela memakan daun mentah bersama pengikutnya selama 3 bulan karena diboikot oleh masyarakatnya sendiri. Dialah pemimpin yang rela duduk di belakang bila datang terlambat dalam suatu forum, dialah suami yang rela tidur di depan pintu, karena sungkan membangunkan istrinya larut malam.

Kehidupan materiilnya tak jauh berbeda dengan sahabat-sahabatnya yang hidup miskin penghuni emper Masjid Nabawi (*ahl-shuffah*). Beliau seorang pekerja keras bahkan “pekerja kasar”, sekaligus pemikir dan perenung paling orisinal karena tidak pernah memiliki seorang guru pun. Nabi adalah seorang *ummy* yang buta aksara, karena Muhammad memang tidak pantas diajari oleh manusia. Beliau berguru langsung kepada Tuhan semesta alam. Selepas ibadah, berzikir, sujud, dan berjuang seharian, ia pun tertidur



lelah di bawah pohon kurma, di atas sesobek daun yang membuat bekas jejak di pipinya. Ibnu Mas'ud melintas penuh keheranan. "Ini orang menguasai seluruh jazirah Arab, tapi hidupnya seperti ini." Ibnu Mas'ud bermaksud mengambilkan bantal, dan Muhammad menjawab, "Apa yang bisa diperbuat oleh bantal? Aku ini musafir di tengah padang pasir yang panas. Aku menjumpai sebuah pohon rindang, dan karena aku letih, aku berteduh dan istirahat. Nanti kulanjutkan perjalanan untuk menemui Tuhanku".¹¹

Coba sejenak kita membandingkan kehidupan Nabi dengan kehidupan kita. Sepailit-pailitnya keadaan yang kita hadapi, saya yakin sekali kita tidak pernah diuji dengan cara diusir oleh masyarakat, dilempari batu, diboikot, diancam dibunuh, terluka di medan peperangan, dan mungkin sebagian besar kita tidak pernah diuji hidup sebagai anak yatim, ditinggal mati anak lelaki yang dikasihi ketika anak tersebut masih kecil lucu-lucunya, atau rela memilih hidup miskin sebagaimana semua yang terjadi pada diri Nabi Muhammad Saw. yang mulia. Namun, sepanjang hidupnya Nabi tidak berkeluh kesah dan merupakan hamba yang paling tahu bersyukur dan beliau pun memiliki keterampilan paripurna dalam mengelola emosi, pikiran dan hati sehingga jiwa Nabi sekuat fisik jasmaninya.

Ketidakmampuan mensyukuri nikmat hidup berasal dari kesalahan melakukan perbandingan dalam hidup kita. Para ulama membuat rumus sederhana yang baik diingat: "*Terhadap kehidupan agama lihatlah orang-orang yang di atasmu yang punya akhlak dan pengetahuan yang lebih daripadamu, namun terhadap kehidupan duniawi lihatlah betapa banyaknya nasib orang-orang yang terpuruk di bawahmu*". Seandainya kita selalu ingat perikehidupan dan akhlak beliau dan membandingkannya dalam skala kecil kehidupan pribadi kita maka sukar sekali dalam hati kita untuk memandang bahwa kehidupan kita sekarang ini tengah dilanda krisis yang parah.



3. *La Tahzan* (Jangan bersedih)

Saya menyarankan pembaca menemukan sebuah buku hebat karya Dr. Aidh Al-Qorni berjudul *La Tahzan* yang sangat baik untuk dibaca. *La Tahzan* berisikan kiat-kiat mengatasi persoalan hidup dalam modus yang beragam seraya mengajarkan bahwa kehidupan harus diisi dengan gelas kebahagiaan, jangan tunggu: bahagia besok hari tapi nikmatilah hidup sejak sekarang, karena bahagia pada dasarnya tumbuh dan berseni dalam diri dan tidak mudah bergantung dengan fasilitas dari luar.

Sebuah penelitian tentang hubungan kebahagiaan dan kesetiaan yang dikutip dalam buku Dr. Jalaluddin Rahmat, *Meraih Kebahagiaan*, menunjukkan hasil yang menarik. Seratus delapan puluh biarawati Katolik yang relatif homogen lingkungan hidupnya, latar belakang sosialnya dan ciri-ciri demografinya dipilih menjadi 2 kelompok yakni kelompok bahagia dan kurang bahagia. Parameter kebahagiaan didasarkan atas buku *diary* pribadi masing-masing orang yang sering menggunakan ekspresi kata-kata bahagia-gembira, demikian pula sebaliknya. Hasilnya mengejutkan; 90% kelompok bahagia bertahan hidup hingga umur 85 tahun; sedang kelompok lainnya hanya 34%. Kelompok sangat bahagia (54%) bertahan hidup hingga 94 tahun, sedang kelompok kurang bahagia hanya 11%.

Kebahagiaan adalah cita-cita universal yang didambakan oleh semua manusia. Harta, takhta, dan semua aksesori kenikmatan dunia bukanlah faktor primer dalam kebahagiaan, namun pelengkap bagi status kebahagiaan. Kebahagiaan adalah target ibadah dalam Islam. Dalam sebuah doa, kita selalu panjatkan: “*Ya Tuhan kami, berilah kami kebahagiaan di dunia dan di akhirat*”. Begitu pula para muazin di setiap lorong waktu dan penjuru dunia mengumandangkan kampanye untuk merebut kebahagiaan “*Innyâ ‘alâ falah!*”



TIPS IMAN MENGATASI STRES

1. Menyadari bahwa hidup itu merupakan proses ujian. Kita tidak mungkin lari dari ujian karena Al-Qur'an menegaskan bahwa tiap orang hidup pasti diuji.
2. Memiliki persepsi yang benar tentang persoalan hidup, bahwa ujian, beban, cobaan yang dialami telah didesain sesuai kapabilitas kita mengatasinya.
3. Bila musibah telah terjadi maka resepnya adalah sabar dan rida.
4. Berpandangan positif penuh harapan. Kunci musibah yang dialami dengan mencari hikmah. "*Di balik kesulitan ada kemudahan*" (QS Al-Insyirah [94]: 5).



CATATAN

- 1 Dikutip dari artikel menarik, harian *KOMPAS*, Rabu, 14 Desember 2005.
- 2 Cartesian istilah yang diambil dari nama seorang filosof, Rene Descartes, masa modern sering didefinisikan bermula dari gagasannya (*cogito ergosum/aku berpikir maka aku ada*).
- 3 Meski berasal dari sel-sel tubuh sendiri pada awalnya, namun kanker kemudian berubah sifat sehingga terdeteksi sebagai benda asing yang mestinya dapat dilenyapkan oleh sistem kekebalan. Tetapi ajaibnya, sel kanker tersebut membuat sistem pelindung sehingga kekebalan tubuh tidak mampu memberangusnya.
- 4 Kutipan lengkap lihat, *Emotional Intelligence*, Daniel Goleman, hal 233 – 263.
- 5 Sumber ilustrasi sistem *limbic*: Júlio Rocha do Amaral, & Jorge Martins de Oliveira dalam power point berjudul *Knowing Your Brain* by Sara Newton
- 6 Beberapa keterangan menyebutkan kisah (hadis) ini berstatus *dhaif (wallahu'alam)*, yang jelas keterangan ini tidak mengecilkan arti jihad dalam perspektif qital.
- 7 Hasil-hasil penelitian tentang amarah (dikutip dari buku: *Emotional Intelligence*).
 - Dr Redford Wiliams dari Duke University menyimpulkan penelitian prospektifnya bahwa dokter-dokter yang dahulunya mempunyai skor tertinggi pada "tes sikap bermusuhan selama menjadi mahasiswa di fakultas kedokteran" ternyata memiliki risiko 7 kali lebih besar kemungkinan meninggal di usia 50 tahun bila dibandingkan dengan mereka yang skor permusuhan mereka lebih rendah.
 - Peter Kaufman, kepala Behavioral Medicine of National Heart, Lung and Blood Institue mengatakan, "Bila seseorang berumur 20-an sering kali marah-marah, maka setiap serangan amarah akan menumpukkan stres tambahan bagi jantung serta tekanan darah. Bila hal tersebut berlangsung terus-menerus akan bersifat destruktif, karena golongan darah yang mengalir melalui arteri koroner bersama dengan percepatan detak jantung dapat menimbulkan robekan-robekan mikro pada pembuluh tersebut dan potensial sebagai tempat tumbuhnya plak yang menjurus pada penyakit arteri koroner.
 - Sebuah studi di Stanford University Medical School terhadap 1012 pria dan wanita yang menderita penyakit jantung pertama dipantau selama 8 tahun



menunjukkan bahwa kaum pria yang paling agresif dan paling suka bermusuhan mempunyai risiko tertinggi terkena serangan jantung kedua.

Hasil yang sama pada studi di Yale School of Medicine terhadap 929 pria yang pernah mengalami serangan jantung dan dilacak selama 10 tahun. Maka kaum pria yang termasuk golongan mudah terpancing amarahnya terbukti risiko meninggal karena serangan jantung 3 kali lipat dibanding kaum pria yang berperangai tenang.

8 Tips-tips bagaimana mengendalikan amarah :

1. Pandanglah langit luas yang tidak ber tepi atau saksikanlah laut biru yang membentang, bayangkan kelapangan dan kebesaran Ilahi dan bandingkanlah dengan sempitnya dada si pemaarah.
 2. Basuhlah dengan air wudu, marah seperti api yang membakar akan sirna dengan guyuran air.
 3. Bacalah yang mudah dari Al-Qur'an, karena Al-Qur'an merupakan "syifa'u lima fissudur", penyembuh hati yang gelisah.
 4. Rebahkan kening, bersujudlah.
 5. Menjauhlah dari objek yang memicu respons amarah, berjuang menahan amarah dengan mengubah posisi dari berdiri menjadi duduk dan dari duduk menjadi berbaring untuk meredakan ketegangan.
 6. Ingatlah *fadlilah* (keutamaan) orang yang dapat meredakan amarah, orang yang sanggup menahan amarah pasti orang pilihan dan Allah sangat mencintai orang yang mampu menahan amarah. Meluapkan marah berarti membiarkan diri diperbudak setan, marah bukanlah nasihat, tidak ada solusi yang bisa diselesaikan dengan cara marah.
- 9 Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa kelak yang paling baik amalanya.
- 10 Respons tubuh terhadap stres bisa mengakibatkan sariawan, nyeri pinggang, sakit kepala, berdebar-debar, insomnia, susah konsentrasi, lelah selalu, maag, biduran, dan lain sebagainya.
- 11 Rangkaian sepotong tulisan tentang Nabi ini, disarikan dari artikel Emha Ainun Nadjib "Nasionalisme Muhammad".



DI DUNIA BARAT, aspek ajaran Islam yang dipandang unggul dalam dimensi sosial adalah ajarannya yang antirasia dan anti-alkohol. Tauhid bukan saja mengajarkan untuk meyakini Tuhan Yang Satu (karena Tuhan memang hanya satu adanya), namun tauhid juga berarti menomorsatukan Tuhan dalam segala hal. Pilihan menjadi hamba Tuhan sejati dengan monoloyalitas mutlak kepada-Nya merupakan suatu keniscayaan. Ketika manusia tidak menghambakan diri pada Allah, maka pada saat yang sama, ia sesungguhnya terjebak penghambaan terhadap objek-objek lain yang lebih rendah dari dirinya (idola idol yang idiot). Tauhid juga bermakna membebaskan, mengakui Allah sebagai wujud yang harus dipatuhi, ditakuti dan dicintai; membuat manusia jadi merdeka dalam pengertian paling asasi.

Dalam sejarah kehidupan ini sesuatu yang menawan hati manusia bisa membuat manusia “pangling” bahkan terjebak pada “penghambaan”. Ilustrasi tentang matahari adalah contoh yang menarik. Banyak sejarah kuno mengisahkan bahwa peradaban umat manusia menjadikan matahari sebagai sesembahan atau wujud dewa tertinggi. Ada Dewa Surya dari India, *Amaterasu* dari Jepang, *Ra* dari Mesir, yang semua konsep pemujaannya mengagungkan matahari. Mengapa matahari demikian dikultuskan? Salah satu kemungkinan jawabannya adalah, matahari merupakan satu-satunya benda langit yang paling memukau di mata penghuni bumi dibandingkan benda-benda tatasurya lain secara kasat mata. Di antara bentuk penghambaan, maka belenggu hawa nafsu (*syahwat*) sangat hebat pengaruhnya dalam hidup, yang apabila tidak dikelola pada wadah yang benar akan merongrong status kesehatan yakni “kebutuhan seksual biologis manusia”.

Di dalam Islam, seks dipandang sebagai sesuatu yang sakral apabila seks tersebut berada pada jalur konstitusional secara *syar'i*. Seks merupakan salah satu di antara *basic need* manusia, mengingkari naluri ini sama dengan mengingkari kodrat kemanusiaan itu sendiri. Oleh karena itu tidak ada ajaran berperilaku selibat di dalam Islam. Selain bersifat rekreasi seks juga memiliki



tujuan mulia, yakni prokreasi (pelestarian kelangsungan generasi). Tuhan mengatakan: *"Dijadikan indah pada pandangan manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allahlah tempat kembali yang baik (surga),"* (QS Âli Imrân [3]: 14).

syariat Islam sesungguhnya memudahkan pintu pernikahan sekaligus menutup secara preventif rapat-rapat pintu perzinahan. Redaksi pelarangan terhadap perzinahan dalam kitab suci berada dalam wilayah konteks yang jauh sebelum terjadi perzinahan itu. *"Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan keji dan suatu jalan yang buruk,"* (QS Al-Isrâ [17]: 32). Untuk mendekatinya saja terlarang apalagi melakukannya. Mengenakan pakaian yang menguubar aurat (pornoaksi maupun pornografi), perintah menundukkan pandangan, perintah memisahkan kamar anak berdasarkan gender, pelarangan pergaulan bebas atau berkhawat (berduaan bersama nonmuhrim), bahkan berjabat tangan sekalipun terhadap wanita yang bukan muhrim terlarang dalam konteks *syariat*. Sepintas lalu dalam pandangan kaum liberalis hal-hal tersebut mungkin dianggap berlebihan. Namun, Tuhan yang membuat aturan ini adalah Dia yang lebih mengerti tabiat kecenderungan kuat ciptaan-Nya, bagaimana kemampuan hamba-Nya menghadapi godaan daya tarik yang satu ini sehingga terhadap pergaulan lawan jenis aturan mainnya dibuat terkesan *strict*.

Di tengah masyarakat yang sangat permisif demikian terjadi pergeseran nilai-nilai tentang apa yang dipandang pantas dan dipandang sebagai nilai-nilai moralitas. Revolusi seksual di dunia Barat telah mengantarkan ekspresi-ekspresi seks secara liberal. Seks dipandang sebagai hak privat yang boleh diekspresikan secara vulgar bahkan menjadi suguhan publik, atau menyimpan jauh dari kodrat dasar kemanusiaan (homoseksual, transeksual, heteroseksual, dan lain sebagainya).



Sangat menarik untuk diangkat, bahwa ada sebuah hadis futuristik tentang pola hidup permisif kehidupan seks yang diramalkan Nabi dengan segala akibat yang mungkin ditimbulkannya kelak. Nabi Saw. mengatakan, *“Jika hal yang cabul yang ada di antara masyarakat dan kemudian tampak sebagai hal yang umum dan dipraktikkan secara terbuka, wabah dan penyakit baru yang tidak ada sebelum hal itu akan berkembang di antara mereka,”* (HR Ibnu Majah dan Hakim). Hadis tersebut secara tegas melukiskan akibat dari penyimpangan seksual dan semua perbuatan seksual yang tidak wajar yang memunculkan penyakit-penyakit berbahaya. Dulu kita mengenal penyakit-penyakit akibat hubungan seksual seperti *syphilis*, *gonorrhea*, *chlamydia*, *PID (Pelvic Inflammatory Disease)*, *lymphogranuloma venerum*, *herpes genital*, yang semuanya masih memungkinkan diatasi dengan sejumlah antibiotika atau obat-obat antiviral (*acyclovir*). Namun kini muncul varian infeksi virus seperti HIV yang menyerang dan melumpuhkan sistem pertahanan tubuh, yang membuat seorang yang terkena HIV tidak mampu melawan penyakit sederhana sehari-hari.

HIV/AIDS kini menjadi isu penting dalam dunia kesehatan, AIDS sedikitnya telah merengut 23 juta jiwa dan setidaknya diperkirakan 43,2 juta orang mengidap HIV yang potensial menjadi bom waktu penyebaran secara global. Berkat kehadiran HIV/ AIDS maka penyakit-penyakit yang dianggap selama ini milik negara ketiga seperti tuberculosis, malaria, pneumonia kini bermunculan kembali di negara maju seperti USA. Belum adanya vaksin dan obat yang bisa mengatasi penyakit ini membuat satu-satunya tindakan efektif yang dapat diambil hanyalah upaya preventif. Dunia kini mulai mengampanyekan “waspada AIDS” dengan diarahkan pada aspek pencegahan dan sosialisasi dampak virus HIV/ AIDS yang mematikan itu. Tindakan ini, sejak 14 abad silam telah dianjurkan Al-Qur’an dengan pesan: *“Jangan dekati (segala tradisi dan kreativitas menuju pintu-pintu perzinahan)”* Dalam BMJ (British Medical Journal) dengan artikel berjudul



"HIV in the Middle East" disebutkan bahwa insidensi HIV di Timur Tengah sangat rendah, dan itu berkaitan dengan norma keyakinan yang dipegang oleh komunitas masyarakatnya, (lihat BMJ 2006, 333).

TABEL INSIDENSI HIV DI DUNIA

Negara	Jumlah Insidensi
USA	1 juta jiwa
Afrika Selatan	1 juta jiwa
Afrika sub-Sahara	6 juta jiwa
Asia Tenggara	500.000 jiwa
Eropa	500.000 jiwa
Australia	30.000 jiwa
Rusia	20.000 jiwa
China	20.000 jiwa
Total seluruh negara di Timur Tengah 30.000 jiwa	

(Sumber: Prof. Shahid Attar MD, dalam artikel "AIDS and other sexually transmitted diseases: what believers should know about them"). Data ini memperlihatkan jumlah insidensi HIV di negara-negara muslim: relatif lebih terkendali.



AGAR buku ini tidak menjadi sesuatu yang bersifat konseptual teoretis, izinkan saya menyisipkan suatu pengalaman dan interpretasi yang saya lihat sendiri maupun yang saya baca di sebuah negeri yang merupakan negara dengan angka harapan hidup tertinggi di dunia, yakni Jepang. Prof. Dr. T. Jacob, MD (*Allāhuyarham*) mengatakan, fisik biologis (*biogenetic maximum life*) manusia dirancang mampu bertahan maksimal sampai 120 tahun! Oleh karena itu tidak ada salahnya kita belajar seni mengelola kehidupan dari sebuah wilayah yang orang-orangnya “berhasil” mengisi gelas umur hidupnya sampai ke level paling optimal. Bukankah seperti kata Sayyidina Ali r.a., “*Ilkmah merupakan kekayaan yang hilang dari kaum muslimin, punggullah ia di mana pun kau temui*”.

Saya mencoba berinterpretasi, membaca-baca apa yang membuat status kesehatan masyarakat Jepang demikian baik? Jepang kini memiliki angka harapan hidup yang tertinggi di dunia (rata-rata *live expectancy* laki-lakinya mencapai 78,5 tahun dan rata-rata perempuannya hingga 85,5 tahun). Rata-rata orang Jepang meninggal pada usia 82,4 tahun, angka demikian menyisihkan negara-negara Eropa yakni 70 tahun. Khususnya di daerah Okinawa, di mana penduduk berusia 100 tahun mencapai *ratio* 47 per 100.000 penduduk yang merupakan angka tertinggi di dunia untuk populasi orang-orang berumur panjang.

Rata-rata usia penduduk Okinawa berkisar 110 tahun, bahkan tidak sedikit yang usianya mencapai 140-160 tahun dan kawasan tersebut, menariknya, juga daerah dengan angka kecacatan paling rendah dibanding tempat-tempat lainnya, memiliki angka terendah untuk penyakit kronis dan penyakit degeneratif seperti kepikunan, *osteoporosis*, dan lain-lain. Proporsi orangtua tidak sebanding dengan regenerasi yang ada. Jepang mengalami *aging society*. Berkat gaya hidupnya yang sehat, menurut *Kompas* di tahun 2010 kelak 23% dari penduduk Jepang adalah kelompok manula sementara usia produktif menyusut hingga 63 %.



JEPANG NEGERI "ISLAMI" TANPA MUSLIM

Guru saya Prof. Dr. A. Husni Tantra, Sp.An, mengatakan, "*Di sanalah (di Jepang) nanti kamu akan melihat Islam*". Kalimat ini mengingatkan saya pada ucapan Syaikh Muhatumad¹ Abduh yang sangat terkenal ketika ia berada di jantung kota Paris dulu yang kurang lebih demikian: "Aku menyaksikan nilai-nilai Islam tumbuh di negeri non-muslim, namun aku tidak melihat Islam di negeri kaum Muslimin sendiri." Sebelum menyaksikan sebagian fenomena kehidupan di sana, terus terang saya agak skeptis dengan statemen tersebut. Apalagi Jepang katanya merupakan negara *pure secular*². Namun seketika saya tersentak dan terkesima ketika menyaksikan sebuah pola kehidupan di mana orang-orang yang ada di dalamnya menjunjung tinggi nilai-nilai kedisiplinan, kebersihan, tanggung jawab dan rasa malu, keramahan, kebersamaan, keamanan publik, ketertiban lalu lintas, kenyamanan lingkungan, kreativitas, kerja keras, kecintaan yang dalam pada lingkungan alam, seni, dan pengetahuan. Suatu nilai-nilai yang sesungguhnya didambakan semua manusia dan bersifar islami (yang sayangnya di negeri kita sendiri yang notabene negeri dengan jumlah populasi muslim terbesar di dunia, nilai-nilai itu mulai "memudar" seiring krisis multidimensi yang kita alami).

MAKANAN SEGAR, PROPORSIONAL, DAN HIDUP ALAMI

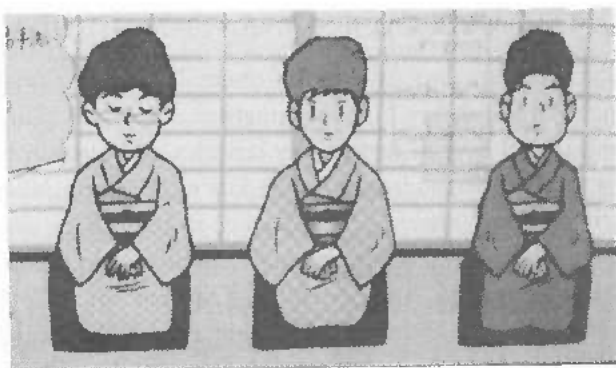
Saya menilai sebagian dari gaya hidup orang Jepang rasa-rasanya mirip dengan sunah Rasulullah Saw.³ (semoga interpretasi ini tidak keliru). Orang-orang Jepang tampil dengan *performance* bentuk tubuh dengan bobot yang ideal, jarang sekali di pemandangan umum kita melihat orang-orang dengan perut buncit atau *over obesity*! Orang Jepang seolah paham akan anjuran Nabi: "berhentilah makan sebelum kenyang!". Nasihat Nabi tersebut menjadi sebuah tradisi, khususnya, yang terjadi di Okinawa, di sana dikabarkan *intake* kalori penduduk Okinawa 20% lebih rendah dibanding kawasan Jepang lainnya. Orang Okinawa punya semboyan "*Hara hachi bu*" yakni



memenuhi lambung dengan batasan 8/10 kenyang. Selain makanan-makanan yang disediakan di toko-toko dengan perhitungan komposisi kalori yang tepat, yang menarik, sebagian besar komposisi makanan mereka kebanyakan tersedia dalam hidangan *fresh*.

Orang Okinawa khususnya, tidak mengenal istilah gorengan, pangan mereka diolah dengan cara direbus, dikukus atau dibakar. Saripati makanan *fresh* tidak rusak oleh pengolahan ataupun pengawetan, mungkin menjadi salah satu rahasia hidup sehat mereka. Mereka mendapatkan asam lemak omega yang utuh, vitamin B dan C yang tidak rusak teroksidasi karena pengolahan atau penyimpanan lama, maka betapa terlindunginya sistem kardiovaskuler mereka. Dan dalam proporsi diet, protein hewani pada orang-orang Jepang dalam takaran dosis sedang.

Kesegaran dan mutu makanan sangat dijaga ketat oleh pemerintahannya, tidak akan ada bayangan ketakutan akan bahaya boraks dalam daging atau mie, apalagi cerita beras yang dicampur semen putih seperti cerita di negeri "antah berantah" (kecuali konsumsi daging babinya yang memang perlu diwaspadai!), sekadar telur pun di sana memiliki tanggal kedaluwarsa, tidak akan ada bahan makanan yang *expired date* untuk dijual. Sayuran dan buah





berwarna-warni yang dijual di toko ketika pagi hari akan segera turun drastis harganya pada malam hari. Tersedia demikian banyak sayuran yang kaya kandungan anti oksidan dan *sulfurane* seperti *brokoli* yang diyakini oleh kalangan herbalis sebagai makanan anti kanker, tersedia demikian berlimpah minyak zaitun, olahan makanan kedelai, biji-bijian dan padi-padian yang tinggi kandungan seratnya, dan bahan-bahan makanan yang kaya flavonoids, isoflavin, saponin, serta vitamin B dan C yang melindungi tubuh dari radikal bebas.

Tradisi ras-ras *mongoloid* bermata sipit ini memang setia terhadap pola hidup naturalnya seperti ilustrasi cara makan mereka menggunakan sumpit (seperti burung yang makan dengan paruhnya). Dan meski tanah mereka tidak subur tanah di negeri kita, namun untuk mendapatkan makanan organik dari tumbuh-tumbuhan senantiasa tersedia karena jarang ditemukan "lahan tidur" di petak halaman rumah warga yang tersisa. Dan profesi petani demikian sangat dihargai dan dibanggakan. Kebun-kebun mini dari sepetak lahan kecil itu ditanami berbagai sayuran dan pepohonan secara berbedebeg dengan rapi.

Seperti mengamalkan slogan *back to nature*, mereka mencari sendiri sayuran di depan rumahnya sebagai makanan sehari-hari yang bebas pestisida. Bahkan ada pemandangan unik dan kontras yang sering ditemukan dalam perjalanan antar-kota di antara sisi rel-rel kereta api, yakni hamparan sawah di tengah hutan beton gedung pencakar langit atau hutan-hutan kecil dan kebun-kebun sederhana membentuk *mikro iklim* di tengah hunian gedung-gedung beton itu.

Arsitektur rumah-rumah pribadi mereka juga memunculkan kesan elegan dan orisinalitas dalam mempertahankan warna budayanya, dengan atap rumahnya membentuk geometris kuil dengan keribang warna-warni dalam pot-pot mini yang teratur di depan teras rumah yang sempit. Konsep hunian minimalis, ruang yang kecil yang mengacu pada kepentingan fungsional



jauh dari kesan hedonis kapitalistik gemerlap kemewahan, jarang terlihat jejeran rumah elite dan mewah. Dan tidak akan terlihat pemandangan yang telanjang kasat mata akan kesenjangan sosial ekonomi yang ekstrem antara kemewahan dan kekumuhan (seperti pemandangan di pinggir kota Jakarta!).

GAYA HIDUP AKTIF

Orang-orang Jepang berjalan dengan langkah sangat cepat dan bergaya hidup aktif dengan menggabungkan falsafah kebahagiaan hidupnya pada pekerjaan. Menyaksikan cekatan mereka bekerja dan format anatomi pergerakan tangan yang berurut nadi besar, tangan yang kasar seperti kuli (meski wajah wanitanya lucu seperti boneka). Imagi itu melambungkan khayalan saya pada sebuah riwayat dalam sejarah Rasulullah Saw., yakni pada suatu hari Nabi Saw. menemui sahabatnya bernama Sa'ad al-Anshari yang memperlihatkan tangannya yang melepuh karena bekerja sebagai rukang penghancur batu. Nabi bertanya, "*Wahai Saad, mengapa tanganmu hitam, kasar, dan melepuh?*" Saad menjawab, "*Tangan ini kupergunakan untuk mencari nafkah bagi keluargaku, Ya Rasulullah*". Nabi yang mulia seketika mengambil tangan Saad dan menciuminya seraya berkata, "*Demi Allah, Saad, tangan yang seperti ini tidak akan pernah tersentuh api neraka*".

Seorang teman yang lama di sana mengatakan pada saya, bahwa di Jepang tidak ada yang namanya "pembantu rumah tangga", karena di sam-



1 kerja secara berjemah seperti
1 bermain game (koleksi pribadi).



ping semua pekerjaan dilakukan secara mekanistik mesin, orang Jepang sendiri adalah manusia-manusia pencinta kerja. Konon orang Jepang unggul dalam teknologi robotnya, serahu yang pernah saya baca, di Jepang robot hadir sebagai bagian hobi atau menjadi "sahabat manusia" yang bisa membantu meringankan tugas keseharian sebagai asisten atau karyawan pribadi. (Berbeda diametral dengan teknologi robotik di Amerika yang mengorientasikan teknologi canggihnya tersebut untuk kepentingan militeristik dan ekspansi terhadap luar angkasa).

Jika orang Amerika mengimpor tenaga buruh dari Meksiko, bangsa Eropa mendaratkan pekerja dari Afrika dan orang Timur Tengah menerima TKW dari Indonesia, maka orang Jepang saya yakin cukup dengan diri mereka sendiri, atau paling tidak ada robot yang bisa diajak kerja sama dan tidak "jatuh martabatnya" ketika harus disuruh-suruh kerja rodi 24 jam.

Kebiasaan hidup aktif demikian memiliki kontribusi besar terhadap status kesehatan mereka. Etos kerja orang Jepang tentunya adalah hal yang paling menarik diamati. Umumnya stereotipe orang Jepang adalah "*workaholic*". Orang Jepang bekerja tidak sekadar untuk memperoleh gaji, tapi dalam pekerjaan itulah terdapat kepuasan hidup. Konon scandainya seorang Jepang diranya; "*Jika ada kesempatan Anda menjadi miliuner dan kemudian tidak perlu bekerja lagi tinggal menikmati saja, apakah Anda akan berhenti bekerja?*", maka dipastikan orang Jepang tersebut akan menjawab, "*Saya tidak akan berhenti, terus bekerja.*"

Bagi orang Jepang kerja itu seperti bermain dengan kawan akrab. Harian *Republika*, Minggu, 24 Juni 2007 menceritakan secuplik kisah yang bisa dijadikan ilustrasi tersebut "... *Hitoshi Ebihara seharusnya sudah pensiun 3 tahun yang lalu. Kini, usianya sudah 63 tahun, tapi lelaki tua itu tetap bekerja setiap hari. Bukan karena keharusan, tapi ia memang menginginkannya. "Saya ingin bekerja sampai umur 70-an," kata Ebihara optimistis. "Perusahaan mengizinkan saya bekerja sampai usia 60 tahun, jadi sekarang giliran saya*



menunjukkan rasa terima kasih dan bekerja untuk perusahaan selama masih diizinkan.” Pria yang bertanggung jawab atas lingkungan tempat Ebihara bekerja adalah Nobunori Kamoda. Hebatnya, ternyata umur Pak Kamoda ini jauh lebih tua ketimbang Ebihara: 76 tahun!

Di ruang operasi di RS Umum Onomichi kadang betapa saya terperanjat menyaksikan bagaimana semua petugas kamar operasi, dokter bedah, anesthesi, perawat, instrumen dan pembantu kamar masih memiliki semangat dan energi yang sama setelah jam tugas akan berakhir. Hingga larut malam pukul 24.00 mereka menyusun rapi dan bersih semua keperluan operasi esok hari, sama situasinya dengan ketika jam operasi akan dimulai, masih bugar! Tampaknya tidak ada gurat kekecewaan dan keluh kesah pada pekerjaan berdurasi panjang ataupun giliran lembur kerja. Kalau orang Jawa punya pepatah *“mangan ora mangan yang penting ngumpul”* maka orang Jepang mungkin memiliki pepatah, *“biar enggak makan asal tetap bekerja”*.

TIDAK ADA INFEKSI TROPIK DAN BUDAYA HIDUP BERSIH

Saya pernah bertanya pada dr. Maseke Senami, Ph.D, mengapa di Jepang tidak (jarang) ditemukan kasus infeksi tropik? Shinse mengatakan karena tradisi higienis mereka yang terawat sempurna. Persis seperti anjuran Nabi, orang Jepang umumnya setiap habis makan langsung menyikat giginya. Tidak akan pernah terlihat sampah-sampah berserakan di tempat-tempat layanan umum ataupun di mana saja. Isimewanya sampah-sampah tersebut ditampung dalam klasifikasi tempat yang berbeda (ada sampah plastik, kaleng, kaca, elektronik, rumah tangga, dan lain sebagainya). Tong-tong sampahnya pun demikian bersih. Dan sangat menarik bahwa tidak pernah tercium aroma amoniak di toilet umum yang serba gratisan². Dan tidak tahu ke mana gerakan perginya lalat dan kecoa, serangga yang bereputasi sebagai vektor



Ini merupakan toilet umum yang gratis 24 jam, sangat bersih. (koleksi pribadi).



penyakit itu? Tampaknya, kedua spesies itu memang tidak dapat hidup di Jepang.

Lingkungan sekelilingnya menyediakan ruang untuk rekreasi warganya yang nyaman dan jauh dari polusi. Di taman-taman balai kota, para ibu rumah tangga mendorong kereta bayinya sambil bersenda gurau, menyuapkan makanan menyiapkan generasi di bawah rindang pohon sambil memperkenalkan mereka pada alam sekitarnya dan memperdengarkan merdu kicau burung dan warna warni bunga di taman. Sungguh, dari masyarakat Jepang rasanya kita bisa belajar banyak bagaimana menumbuhkan respek kita terhadap lingkungan dan sesama penghuni planet.

Betapapun kota-kota di Jepang berjudukan kawasan industri atau padar dengan kendaraan bermotor, namun hebatnya udara tetap bersih dan segar untuk dihirup sebagaimana kita tengah menghirup udara pegunungan (hal ini karena kawasan industri selalu diletakkan terisolasi dari hunian penduduk dan kendaraan bermotor mereka beremisi rendah *carbon*). Dengan udara yang segar demikian, orang-orang bebas melakukan olahraga kapan saja, pagi-siang atau malam sekalipun.

Suasana semakin kondusif dengan keamanan yang sempurna dalam berlalu lintas. Para manula masih terlihat bugar berseliweran di jalan menge-



nakan sepeda atau tongkat di jalanan dengan aman dan leluasa. Kendaraan melaju dengan terrib, tidak akan pernah terlihat kemacetan, kejar-kejaran brutal atau saling potong lintasan ataupun parade bunyi klakson. Ketika pejalan kaki atau pengendara sepeda akan menyeberang jalan, maka spontan mobil akan berhenti dengan sendirinya, bukan sebaliknya. Rumusnya selalu "*yang besar mengalah pada yang kecil*".

Pengguna sepeda meliputi segala lapis usia maupun profesi. Tidak peduli dari profesor botak di kampus, dokter sub-ahli bedah dari rumah sakit, pedagang toko atau anak ABG sekolahan, semuanya *happy* bersepeda. Trotoarnya cukup lebar, 1 hingga 4 meter, sangat luas untuk dipakai bersepeda, dan uniknya, trotoar bukan hanya dipakai oleh pejalan kaki atau pengendara sepeda, tapi juga selalu terdapat lintasan "Braille" berupa ubin marmer berbenjol-benjol di tengahnya membentuk garis lintasan yang diperuntukkan buat kaum tunanetra. Di penyeberangan zebra cross, ada suara bel seperti suara kicau burung, juga diperuntukkan buat para tunanetra bila akan menyeberang jalan (betapa Jepang sangat peduli terhadap eksistensi kaum *mustadaffin*).

Jika rumah sakit pemerintah (di Makassar), kami selalu mendapat 1-2 kasus cedera kepala (*brain injury*) setiap harinya akibat *traffic accident* sehingga tengkorak kepalanya harus dibuka (operasi *trepansi*), maka selama di RS Onomichi saya tidak pernah menemui kasus orang (apalagi anak muda) ditrepansi karena kecelakaan, melainkan karena suatu proses aging (*stroke*) atau karena tumor yang terjadi pada usia 80-an. Di sana tidak akan ada (sangat-sangat langka) operasi pemasangan plat pada tulang paha yang patah akibat kecelakaan lalu lintas, yang terjadi adalah pemasangan plat tulang paha (*collum femur*) pada seorang ibu 90-an tahun akibat proses osteoporosis, sesuatu yang lumrah terjadi karena lapuk ditelan zaman!

Aneli memang jika membandingkan sebagian dari pola hidup orang-orang Jepang yang terkesan Islami. Tapi cobaiah kita mendengar perkataan seorang cendekiawan Jepang sendiri, Prof Sanada Yoshiaki, profesor dari



Kepedulian terhadap kelestarian
Pengukuran hidup & rata kotanya

Universitas Chuo. Beliau dalam bukunya "*Islam how to kokku to muslim no sekinin*" (Syariat, negara dan tanggung jawab Muslim) mengartakan bahwa seharusnya masyarakat Jepang mengetahui Islam lebih dalam (karena sebelumnya sudah banyak aspek yang *matching*).

Meski Tuhan mengkorting kelopak mata mereka, tapi tanpaknya Dia dengan adil memberi *extra live* buat mereka akibat gaya hidup mereka yang secara objektif memang menyehatkan. Bagaimana dengan kita? Masihkah suku cadang organ-organ tubuh "*made in Indonesia*" yang berpopulasi KTP Islam terbesar di muka bumi juga bergaransi panjang? Atau memasuki kepala 4 kebanyakan dari kita telah aus dan dicabut garansinya oleh Sang Pemilik dan Pemberi organ tubuh, karena salah menggunakannya? *Live expectancy* orang Indonesia, menurut Ditjen Yanmedik Depkes RI rata-rata 67,97 tahun dan diperkirakan menjadi 68,23 tahun pada waktu-waktu yang akan datang (Insya Allah, semoga saja itu betul).[



TIPS-TIPS SEHAT (HIKMAH DARI NEGERI MATAHARI TERBIT)

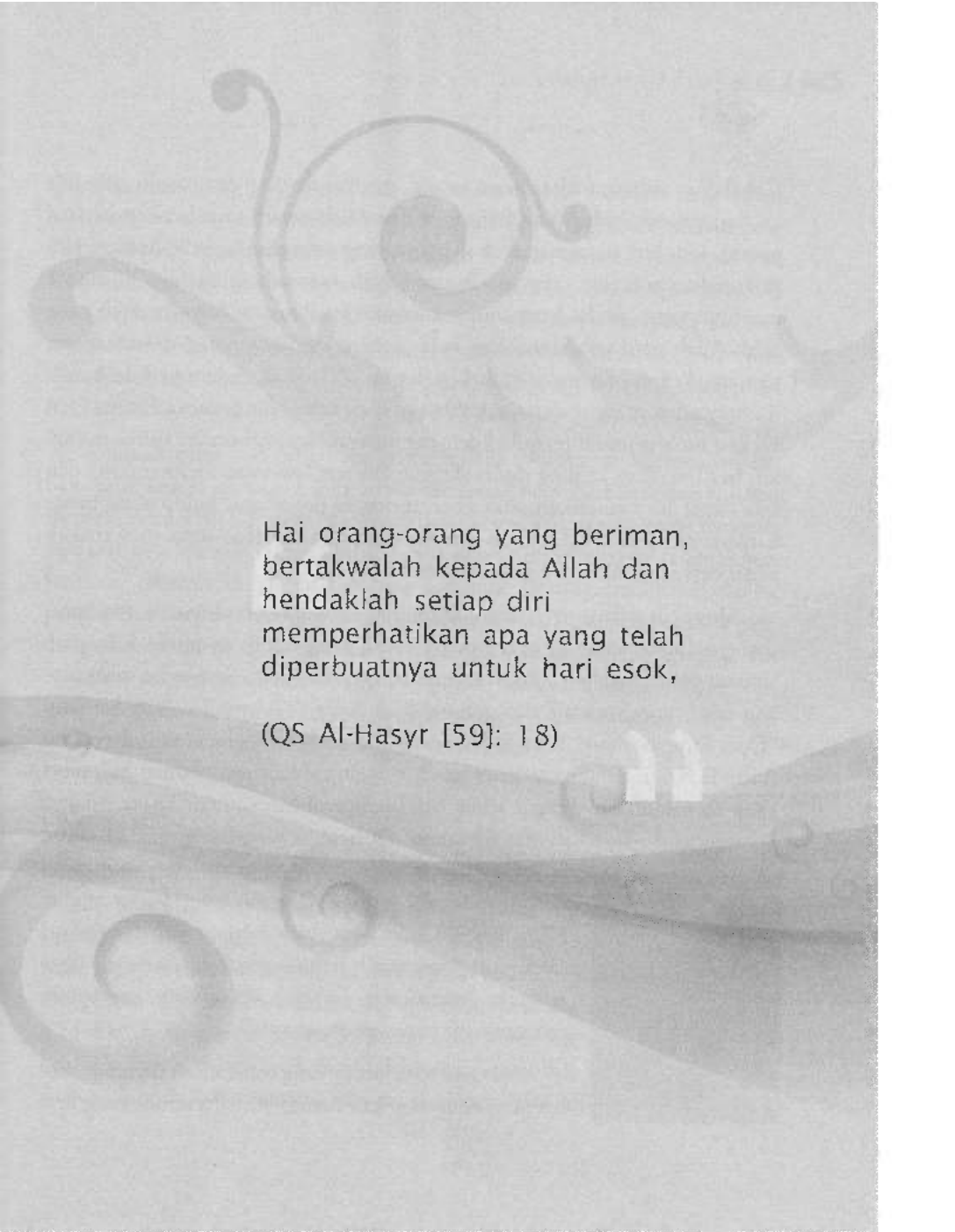
Diet model Okinawa:

1. Banyak mengonsumsi kacang, sayur-sayuran, buah-buahan, ikan laut, rumput laut, makanan khas Okinawa seperti *ukon* (sejenis kunyit), cuka hitam.
2. Lebih memilih banyak minum air putih (8 gelas per hari) dan *ocha* (teh hijau).
3. Membatasi konsumsi lemak hewani dan nabati. Minyak canola dan jenis biji-bijian lainnya adalah pilihan yang disukai karena termasuk dalam asam lemak tidak jenuh tunggal.
4. Konsumsi garam yang rendah hanya 3 sendok teh sehari.
5. Prinsip makan *hara hachi bu* (makan minum hingga 80% kenyang) agar terhindar dari obesitas (kegemukan).
6. Sedapat mungkin menghindari konsumsi makanan olahan yang ditam-
bah dengan zat kimia. Walaupun *fast food* tersebar di pelosok Okinawa,
mereka tetap tidak tergoda untuk mengonsumsi *junk food* ini. *Fast food*
lebih banyak dikonsumsi oleh para turis yang datang untuk menikmati
keindahan pulau Okinawa.



7. Pengolahan makanan lebih banyak dengan direbus atau dimasak seperti sup miso dengan sedikit minyak (ditumis).

(sumber :Okinawa balanced diet)



Hai orang-orang yang beriman,
bertakwalah kepada Allah dan
hendaklah setiap diri
memperhatikan apa yang telah
diperbuatnya untuk hari esok,

(QS Al-Hasyr [59]: 18)



Cobalah seandainya kita menerawang, membayangkan memasuki usia 60-an dari episode hidup kita (tentunya bila Allah masih memberikan kesempatan), kira-kira bagaimanakah skenario yang mungkin terjadi? Apakah kita merupakan seorang yang masih produktif, menjadi salah satu di antara makhluk yang pandai bersyukur atas semua kenikmatan dan anugerah yang telah Allah berikan? Merasakan makna sejati dari kesehatan dalam album panjang kehidupan yang telah kita lewati. Alangkah indahnya bila ketika itu karya dan prestasi kita tidak dibatasi oleh batas usia pensiun formal kita. Di saat itu kita masih memiliki peluang menyaksikan kebesaran Tuhan mungkin ber-*travelling* keliling dunia dengan fasilitas "*discount senior citizen*" dan kita dapat mengantarkan anak cucu melewati perjalanan hidup yang benar bahkan menjadi saksi sejarah atas keberhasilan mereka, serta mewariskan kisah berharga masa lalu kepada mereka.

Mungkin dalam pergaulan hidup, kita menemukan satu atau dua kasus orang-orang seperti itu; yakni orang-orang yang masih memiliki kekuatan, vitalitas dan keinginan bahkan memasuki periode 70-an. Saya ingin menyisipkan suatu acara menarik dari episode Kick Andy di Metro TV yang berjudul "Eksis Sampai Akhir". Adalah Himawan Tedjo Mulyono, salah satu dari tamu Andy E. Noya, dalam sesi acara tersebut mengisahkan pengalaman hidupnya yang menakjubkan. Empat rekor MURI diperolehnya justru ketika usianya

di atas 65 tahun. Di usianya yang menginjak 71 tahun ia berhasil memecahkan rekornya sendiri dengan menaklukkan puncak gunung Rinjani yang berketinggian 3726 meter! Ketika Mas Andy bertanya apa resepnya? Orang tua yang masih terlihat gagah ini berkata: "*Saya berusaha berserah diri, bertobat pada Tuhan, mensyukuri apa yang ada, dan menikmatinya.*"



Pada sesi selanjutnya yang tidak kalah menarik adalah penuturan Rosihan Anwar, jurnalis senior yang ber-



usia 86 tahun, yang juga merupakan sosok fenomenal. Rosihan setia dalam kariernya sebagai wartawan selama 65 tahun dan hingga kini masih produktif. Beliau masih mampu menamatkan 3 buku dalam 1 minggu. Pak Rosihan memiliki motto yang mirip dengan Himawati: *"Saya ingin memasuki usia senja dengan anggun yakni hidup yang selalu bersyukur pada Tuhan"*. Contoh-contoh orang-orang yang tetap produktif dan bermanfaat buat umat di negeri masih banyak lagi. Sebutlah tokoh-tokoh seperti Dr. Muhammad Natsir (*Allāhuyarham*), Dr. Deliar Noor (*Allāhuyarham*), dan lain sebagainya.

Ataukah pada saat 60-an itu justru terjadi sebaliknya? Merupakan babak awal kelam di mana kita mulai dilumpuhkan berbagai penyusutan (proses degeneratif). Lutut, pinggang, dan persendian merasa nyeri dan mengalami keterbatasan gerak akibat suatu proses arthritis, gigi tanggal berjatuhan, tekanan darah naik karena kakunya dinding pembuluh darah, penglihatan mulai terganggu mata rabun karena katarak, kemampuan pendengaran menurun, otot-otot menjadi atropi, tekstur kulit kehilangan keelastisannya, sering dilanda kelupaan (pikun) karena dimensia dan penurunan-penurunan kemampuan fisiologis lainnya. Dan (*naudzubillah*), saat itu menjadi beban bagi orang-orang di sekitar kita.

UMUR KEPASRAHAN

Bercermin pada Rasulullah yang usianya ditakdirkan Allah hanya pada 60-an (64 tahun), meski dalam sebuah riwayat Nabi "ditawarkan dan diperkenankan" bila masih memilih umur lebih panjang lagi, maka bagi umat Nabi (yang mencoba memahami dari sebuah hadis) umur itu sesungguhnya dibagi atas 3 periodisasi: dalam 20 tahunan, di mana setiap periode usia memiliki tantangannya masing-masing. Dua puluh tahun pertama kita menuntut sukses menjadi anak yang saleh, selanjutnya saat mencapai 40 tahun adalah momen beraktualisasi mengaplikasikan ilmu-ilmu yang bermanfaat,



kata orang modern "*life begin forty*". Dan dua-puluhan terakhir yakni di usia 60-an harapannya kita telah meninggalkan berbagai prasasti berupa amal jariyah yang pahalanya mengalir tiada terputus oleh kematian sekali pun; sebagai warisan prestasi yang telah dirorihkan selama hidup.



Salah satu ujian terbesar memasuki usia 60-an adalah hidup berdamai dengan kondisi penyusutan fisik. Orang muslim adalah orang yang berdamai dengan siapa pun termasuk berdamai dengan dirinya sendiri. Tidak ada pergolakan yang sengit antara dia dengan dirinya sendiri, Cak Nun memiliki istilah yang menarik untuk tema ini, yakni orang yang berhasil memiliki "*hati yang selesai*", yaitu hati yang tidak heboh oleh macam-macam obsesi dan nafsu. "*Hati yang selesai*" adalah hati orang tua menjelang maut yang mengerti mana yang palsu mana yang abadi.

"Menjadi tua itu pasri, tapi tetap menjalani hidup dengan sehat itu pilihan!" Menjadi tua itu tidak terelakkan, pertanyaan yang perlu dijawab bukanlah apakah kemunduran kualitas organ dan proses degeneratif akan terjadi melainkan kapan itu akan terjadi! Kualitas kebugaraan kita di usia senja adalah hasil yang kita semai dari riwayat perjalanan hidup kita.

Sebagai penutup, di akhir buku ini saya mengajak kepada diri saya sendiri dan pada pembaca untuk bercita-cita menyongsong hari-hari tua kita dengan kondisi seoptimal mungkin buah investasi yang kita tanam selagi kita masih muda. Ingat selalu pesan Rasulullah, "*sebaik-baik manusia adalah yang berumur panjang dan paling bermanfaat buat orang lain*".

Hingga suatu ketika 'janji itu' datang menghampiri kita dan ketika itu yang kita rindukan hanyalah sebuah suara merdu maharahasia yang hanya terdengar lirih di telinga kita seraya berbisik; "*Wahai jiwa yang tenang,*



kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridai, masuklah dalam lingkaran hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku,” (QS Al-Fajr [89]: 27-30).

(Jika buku ini ada benarnya maka Allah yang benar, jika dalam tulisan ini ada salahnya maka saya yang salah).[]

Daftar Pustaka

Abdurrahim, Imaddudin *Kuliah Tauhid*, Bandung: Pustaka Salman ITB, 1980

Al-jauzah Ibn Qayim, *Akar Kuning; Petunjuk Pengobatan Nabi* Jakarta: Sahara, 2004

Alkitab terjemahan. Program Software 2.7

Al-Qur'an & terjemahan, hadiah khadim al-Haramain asy Syarifain

Andrew J. Newman, *Pengobatan Alami Cara Islam*, Jakarta: Zahra, 2004

Arthur C., *Fisiologi Kedokteran Teks Book*, EGC

As Suyuti Jalalluddin Abdurrahman, *Pengobatan Cara Nabi*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997

Athar, Shaid, MD, FACP, FACE & Fercidoun Azizi, MD, *Bugar & Fit di bulan Ramadhan*, Jakarta, Pustaka Zahra, 2003

Aziz, Muhammad Kamal Abdul Dr. *Fit dengan Menu Rasulullah*, Bandung, Berkah, 2005

Bahar, Azwar, dr. SpBOnk, *Ketika dokter memaknai sholat*, Jakarta: Kawan Pustaka

Bahar, Azwar, dr. SpBOnk, *Fikih Kesehatan*, Jakarta: Quantum Media, 2005

Behbehani Soraya Susan, *Ada Nabi dalam Diri* diterjemahkan dari *The Messenger Within*, Jakarta; serambi, 2003

Benson, Herbeith, MD, *Keimanan yang Menyembuhkan*, Bandung: Kaifa, 2000



- Benson, Herbreith MD, *Penyembuhan sepanjang masa* Batam: Inter-aksara, 1998
- Bernard, Christian, *Jantung Sehat*, Bandung: Kaifa, 2002
- Bucaille, Maurice, *The Bible, The Qur'an and Science*, Jakarta: Bulan Bintang, 1979
- Buzan Tony, *Sepuluh Cara, Jadi Orang yang Bugar, Sehat dan Cerdas*, Jakarta: Gramedia, 2004.
- Chassain dan Hubert, *Journal of Physiology* 1968.
- Christy, Hakim Mahmud, *Penyembuhan Cara Sufi*, Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 1999.
- Cooper, Keneth, *Sehat Tanpa Obat*, Bandung: Kaifa, 2001
- G.Browne Edward *Rahasia Pengobatan secara Islam*, Jakarta: Inovasi, 2002
- Goldman, Daniel, Ph.D *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: Gramedia, 2000
- Guyton & Hall *Textbook of Medical Physiology* .- 10th edition
- Hackal, Husain, *Sejarah Hidup Muhammad*, Litera Antar Nusa cetakan ke26, 2002
- Hart, Michael, *100 Tokoh yang Paling Berpengaruh dalam Sejarah*, Jakarta: PT.Midas Surya Grafindo, 1985
- Hashman, Ade, *Mengobati dengan Hati*, Jakarta: Blantika, 2004
- Hoesin Nasr Seyed, *Menjelajah Dunia Modern*, Bandung: Mizan, 1993
- Kusumah, Indra SKL, Psi, *Panduan Diet ala Rasulullah*, Jakarta: Qultum Media, 2007
- M.Sholeh, Dr. *Terapi Salat Tahajud*, Jakarta: PT Hikmah Mizan, 2006
- Muazzam dan Khaleque dalam majalah *Journal of Tropical Medicine* 1959.
- Muhammad bin Alawi Al-Maliki Al hasani Dr. *Sehat Jasmani, Cerdas Ruhani*, Jakarta: hikmah 2004



- Murakami, Kazuo, Ph.D, *The Divine Message of the DNA*, Bandung, Mizan cetakan I 2007.
- Mustofa Agus, *Untuk Apa Kita Berpuasa?* Bandung: Padma Press, 2004
- Nadesul Hendrawan, *Sehat Itu Murah*, Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2006
- Nadjib Emha Ainun, *Kitab Ketentraman Emha Ainun Nadjib, Zaituna & Republika*, 2001
- Pasiak Taufik, dr. *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2002
- Pathophysiology Clinical Concepts of Disease Processes*, terjemahan, 1994, Jakarta: EGCC, hal 89-90
- Pribadi dan Budi Pekerti Rasulullah Saw. Terjemahan Hadis-hadis At-Turmudzi*, Bandung: Penerbit CV. Diponegoro, 1988
- Prof. Dr. Rusdi Lamsuddin et al, *Kumpulan Buletin Forum (FSIK)*, Yogyakarta,
- Quillan, Patrick, *"Beating Cancer with Nutrition"*, Nutrition Times Press, Tulsa, OK 1994.
- Raqith Hamad Hasan, *Kiat Hidup Sehat Islami*, Yogyakarta: Zuha Pustaka, 2003
- S.I. McMillan, *None of These Diseases*. Old Tappan, N.J.; Fleming G. Revell Co. 1971).
- Sagiran, Dr.Sp.B, *Mukjizat Gerakan Sholat*, Jakarta: Qultum Media, 2007
- Shilhab, M. Quraish, M.A., *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung:Mizan, 1998
- Siegel, Bernie, MD, *Love, Miracles and Medicine*, Jakarta:Gramedia, 1999
- Sugarbarker, PH, Macdonald, J.S & Bunderson, L.I, Lipincott, "Colorectal cancer" *In Cancer, Principles and Practice of Oncology*, Phill, 1982



Weil, Andrew, MD, *Penyembuhan Spontan*, Jakarta: Gramedia, 1996

Weil, Andrew, MD, *Delapan Minggu Menuju Kesehatan Optimal*, Jakarta: Gramedia, 1997

SUMBER MEDIA MASSA (KORAN DAN TELEVISI).

Artikel bebas, Harian *Republika*, Minggu, 24 Juni 2007

Artikel bebas, Harian *KOMPAS*, Rabu 14 Desember 2004.

Tayangan di Metro TV, Oprah Winfrey Show, 17 Januari 2008, ilustrasi *pot neti* oleh Dr. Mehmet Oz

Tayangan di Metro TV Kick Andy, episode "Eksis Sampai Akhir", 2008

SUMBER SLIDE POWER POINT

Health, Nutrition In Islam Dr. Mostafa A. Arafa, Associate Professor of Epidemiology High Institute of Public Health Alexandria University, Egypt

Infection Prevention in ICU Bambang Wahjuprajitno, dr., (ilustrasi cawan tangan biakan kuman, biakan kuman di cawan)

Júlio Rocha do Amaral, & Jorge Martins de Oliveira dalam power point berjudul : Knowing Your Brain by Sara Newton (Sistem Limbic)

SUMBER ARTIKEL DARI INTERNET

Internet site. Islamic Medicine on Line www.islamicmedicine.org

Mohammad Haiham Al-Khayat, Dr., *Health: A Blessing from God*, (artikel Internet).

Mohammad Nizar Al Deker, Dr., *Miracles of Islamic Medicine* (artikel Internet)



Papers presented in The Seventh International Conference on Scientific Signs in Quran & Sunna. *Dubai 22-24 March 2004-08-25*

Superpancal.multiply.com (khasiat zaitun)

Thafer, Al Attar Dr., *Lay Down on Your Right Side*, from Your Doctor Magazine 1961 (artikel internet)

The Art Of Health And Protective Medicine by Dr Ahmad Hamdi Alkhayat (University of Damascus).

The Healing Sound by : Dr.M. Asim Mahmood Khan.

The Wrong Sleeping Positions, The Arabic Medical Magazine: (1993)

SUMBER FOTO/GAMBAR

www.cardmine.co.uk (Louis Pasteur)

www.mndb.com (Claudie Bernard)

<http://anatomyware.house.com> (kulit, disease digestive system, kelenjar limpa)

<http://health.picture.com> (sel, osteoporosis, sistem sirkulasi)

www.ene.gov.on.ca (Ozone depiction)

traveloguckami.multiply.com (Gedung Alhambra)

bundacilly.multiply.com (Kakbah dari Gua Ilira)

www.flickr.com (lukisan pohon zaitun karya Ziva Kaener)

CD Mayo Clinic Family Health Book (Sistem saluran cerna, Nasopharyng, Vertebrae)

CD interaktif kesehatan keluarga (Paru-paru karena asap rokok).

E-Book :Van der graff Human Anatomy, ed 2001.