

PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI PERSPEKTIF HADITS

Hikmat Kamal

hikmatkamal70@gmail.com

(Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Tangerang)

Abstrak

Kesehatan dan pemeliharaan jasmani merupakan hal yang amat penting menurut ajaran Islam; yaitu menjaga kesehatan lahiriyah dan bathiniyah manusia sejak dini. Hak-hak fisik yang harus dipenuhi itu di antaranya adalah diberi makanan yang baik dan bergizi, menghindari pembebanan yang berat, diistirahatkan jika lelah, dibersihkan tatkala kotor, diobati jika sakit, dan sebagainya. Hak fisik tersebut menurut Islam tidak boleh dikesampingkan atau diabaikan karena mementingkan hak-hak yang lain, bahkan hak Allah. Melalui sendi-sendi ajaran al-Hadits mengenai cara hidup sehat, syari'at Islam telah mengaitkan kebersihan dengan ibadah, kemudian memberikan pengarahannya tentang hidup sehat, kebersihan pribadi dan lingkungan. Rasulullah SAW memposisikan fisik sebagai sesuatu yang sangat berharga. Upaya untuk memberikan apresiasi terhadap nilai fisik itu adalah dengan memenuhi hak-haknya. Hak-hak fisik yang harus dipenuhi itu di antaranya adalah diberi makanan yang baik dan bergizi, menghindari pembebanan yang berat, diistirahatkan jika lelah, dibersihkan tatkala kotor, diobati jika sakit, dan sebagainya. Hak fisik tersebut menurut Islam tidak boleh dikesampingkan atau diabaikan karena mementingkan hak-hak yang lain, bahkan hak Allah.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan Fisik, Hadits

A. Pendahuluan

Agama Islam datang sebagai agama untuk kepentingan dunia dan akhirat secara simultan. Ia tidak sekedar terbatas pada jalur hubungan antara hamba dan Tuhan saja (vertical), tetapi juga menegakkan hubungan antar makhluk lainnya (horizontal). Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta dan keturunan.¹

Salah satu dari tujuan pokok tersebut yang cukup mendapatkan perhatian Islam adalah aspek jasmani manusia yang juga terkait dengan tujuan-tujuan lainnya. Sehingga, tidak mengherankan jika ditemukan bahwa Islam di dalam ajarannya amat kaya dengan tuntunan pengembangan dan penjagaan terhadap jasmani manusia. Jasad adalah tempat tinggalnya roh, oleh karenanya sangat berkaitan dengan jiwa dan roh. Oleh karenanya keberadaan aspek bathiniyah secara mutlak menjadi bergantung kepadanya. Jasad sedikitnya mencerminkan dua aspek; *Pertama*, sebagai simbol keberadaan, yang berarti bahwa jiwa dan roh saling berkaitan dan bergantung kepada jasad – karena keduanya tidak akan aktual tanpa adanya tubuh. *Kedua*, manusia harus menjaga tubuhnya agar tetap dalam kondisi yang baik dan sehat.

¹Satria Effendi Muh. Zein (w. 2001), *Usul Fikih dalam Ensiklopedi Tematis Dunia Islam: Ajaran* (Jakarta: PT Ichtiar Baru Van Hoeve, 2002), 293. Pada halaman tersebut disebutkan bahwa *Maqasid at-Tasyri'* yang berarti "tujuan Allah SWT dan Rasul-Nya dalam merumuskan hukum Islam" itu ada lima, yaitu: 1) Memelihara agama, 2) Memelihara jiwa, 3) Memelihara akal 4) Memelihara kehormatan dan keturunan, dan 5) Memelihara harta.

Oleh karena itu, kesehatan dan pemeliharaan jasmani merupakan hal yang amat penting menurut ajaran Islam; yaitu menjaga kesehatan lahiriyah dan bathiniyah manusia. Menurut Afzalul Rahman.² studi ilmu kedokteran berhubungan erat dengan keimanan dalam Islam, melalui sendi-sendi ajaran al-Qur'an dan al-Hadits mengenai cara hidup sehat. Dengan kata lain, bahwa syari'at Islam telah memberikan pengarahan tentang hidup sehat, kebersihan lingkungan, kesehatan secara umum, kebiasaan sehat dan banyak elemen lainnya yang mempengaruhi tubuh dan kesehatan hidup manusia. Berkaitan dengan ungkapan di atas, penulis dalam makalah ini akan membahas tentang "Pendidikan Kesehatan Fisik Perspektif Hadits."

Mengingat luasnya kajian ini, maka permasalahan akan difokuskan pada: 1) Apa petunjuk Islam mengenai nilai fisik; 2) Bagaimana petunjuk Islam mengenai kebersihan pribadi dan lingkungan; 3) Bagaimana nutrisi (makanan dan minuman) menurut Islam; 4) Bagaimana dorongan Islam untuk melakukan aktivitas dan olahraga; 5) Bagaimana pentingnya ibadah puasa menurut Islam; dan 6) Bagaimana metode Islam dalam membina kesehatan fisik.

B. Pembahasan

1. Pendidikan Kesehatan

a. Definisi dan Tujuan Pendidikan Kesehatan

Secara etimologi kata "kesehatan" diambil dari kata "sehat" yang diartikan sebagai berikut: 1) dalam keadaan baik segenap fisik serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit); waras; 2) yang mendatangkan kebaikan pada fisik; 3) sembuh dari sakit; dan 4) baik dalam

keadaan normal. Sedangkan kata "kesehatan" berarti keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (fisik dan sebagainya). Kesehatan fisik adalah keadaan sehat tubuh.³ The World Health Organization (WHO) memberikan definisi kesehatan (health) sebagai "a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity".⁴

Kemudian Dr. Howard S. Hoyman of the University of Illinois, mengartikan kesehatan sebagai "optimal personal fitness for full, creative living".⁵

Dari dua definisi tersebut, dapat dikemukakan sebuah definisi yang lebih komprehensif yaitu: "Suatu keadaan fisik secara menyeluruh, baik menyangkut fisik, mental, sosial dan hidup kreatif, tidak sekedar terbebas dari penyakit." Sedangkan pendidikan kesehatan, menurut Harold J. Cornacchia adalah "The part of school programs that educate the child healthful living. It is multi disciplining. It uses health services, it is correlated with other area of instruction, and it takes individual differences into account".⁶ Sedangkan menurut H.J. Weddle, pendidikan kesehatan ialah "The educational process designed to assist individual and communities in attaining and maintaining these states of well-being".⁷

Dengan demikian, pendidikan kesehatan adalah program-program atau proses-proses pendidikan yang di desain

³Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), h.794.

⁴J.Weddle dalam *The Encyclopedia of Education* (USA: Crowell-Collier Education Corporation, 1971), h.335.

⁵Harold J. Cornacchia, dkk, *Health in Elementary School* (Saint Lois: The C.V. Mosby Company, 1970), h.13

⁶Harold J. Cornacchia, dkk, *Health in Elementary School*

⁷H.J. Weddle dalam *The Encyclopedia of Education*

²Afzalul Rahman, *Qur'anic Science* (pent) H.M. Arifin (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992),h. 353.

untuk mendidik siswa untuk hidup sehat dan menjaga kesehatannya. Ia bersifat multi disiplin dan mempunyai korelasi dengan bidang pengajaran yang lainnya. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk memfasilitasi aktivitas siswa di dalam program-program dan layanan-layanan yang di organisir untuk mencari solusi problematika kesehatan dan belajar melakukan sesuatu sendiri untuk peningkatan kesehatan mereka.⁸ Atau untuk mendidik siswa hidup sehat – pendidikan kesehatan berusaha mencapai kesehatan yang optimal bagi setiap individu melalui: 1) pengetahuan tentang kesehatan dan layanan kesehatan; 2) peningkatan kebiasaan hidup sehat, dan 3) pembentukan sikap positif terhadap kesehatan.⁹

b. Pendidikan Kesehatan dan Pendidikan Fisik

Pendidikan kesehatan dan Pendidikan fisik tidak dapat dengan mudah didefinisikan secara homogen.¹⁰ Sebagaimana umumnya, para ahli mempunyai pandangan yang berbeda-beda, sebagian menggabungkan keduanya ke dalam satu bidang, sedangkan yang lain membedakannya. Namun penulis makalah ini sependapat dengan pandangan kedua, sebab subjek materi kesehatan dan subjek materi pendidikan fisik tidaklah sama, dan masing-masing mempunyai bidang intruksional tersendiri. Dengan adanya perbedaan, batasan kesehatan dan pendidikan fisik dapat dicapai melalui komponen-komponen program pendidikan yang bervariasi.

⁸H.J. Weddle dalam *The Encyclopedia of Education*

⁹Nerboviq & Kalanmeir, *Teaching in the Elementary School* (New York: Harper & Row Publisher, 1956), h. 479.

¹⁰James W. Thorton, Jr, *Secondary School Curriculum* (Ohio: Charles E. Merrill Books, Inc, 1963), h. 218.

Namun, sebetulnya bidang kesehatan dan bidang pendidikan fisik tidaklah memperlihatkan komponen-komponen yang saling bersifat eksklusif. Sebagai contoh kesehatan fisik (*Physical fitness*) juga merupakan salah satu aspek kesehatan – begitu juga olahraga, permainan dan aktivitas lainnya dapat menjadi instrumen yang efektif bagi kesehatan fisik. Pendidikan kesehatan biasanya menunjukkan aktivitas kerja di ruangan kelas yang terfokus pada topik-topik: kesehatan masyarakat (*public health*), pertolongan pertama, personal hygiene, struktur tubuh manusia dan proses-proses tubuh yang berkaitan dengan kesehatan.¹¹ Asosiasi Pendidikan Nasional dan Asosiasi Medical Amerika, men-daftar bidang-bidang pendidikan kesehatan berikut ini: Tubuh manusia, penjagaan dan peningkatan kesehatan, makanan, istirahat dan berlatih, kepribadian, penampilan personal, kesehatan mental, kehidupan keluarga, alkohol, penyakit, kecelakaan, kesehatan masyarakat dan sebagainya.¹²

2. Materi Pendidikan Kesehatan

a. Term-term Kesehatan dalam Hadits

Paling tidak ada dua kata yang menunjukkan term kesehatan di dalam al-Hadits. Kata-kata tersebut adalah *صحة* dan *عافية*. Kata *صحة* di dalam Lisan al-‘Arab, merupakan mashdar *صَحَّ* yang berarti lawan kata *سَقِمَ* (sakit) dan berarti hilangnya penyakit. Sebagai contoh: *فَدَّ صَحَّ فُلَانٌ مِنْ عَيْتِهِ* artinya si Fulan sembuh dari sakitnya. Beberapa hadits yang menunjukkan

¹¹James W. Thorton, Jr, *Secondary School Curriculum*

¹²National Education Assosiation, *Health Education, Report of the Joint Committee of the National Education Association and the American Medical Association* dalam Greyson Doughrey, *Methods in Physical Education and Health for Secondary Schools* (Washington: W.B. Saunders Company, 1969), h.114.

penggunaan kata tersebut di antaranya adalah:

قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: سَافِرُوا تَصِحُّوا
وَاعْرِضُوا تَسْتَعْنُوا (رواه احمد)

Nabi SAW bersabda: "Bepergianlah, kamu akan sehat; dan berjuanglah, kamu akan kaya." (HR. Ahmad).

فَيُنَادِي مَعَ ذَلِكَ إِنَّ لَكُمْ أَنْ تَحْيُوا فَلَا تَمُوتُوا
أَبَدًا وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ تَصِحُّوا فَلَا تَسْقُمُوا أَبَدًا وَإِنَّ
لَكُمْ أَنْ تَشْبُوا فَلَا تَهْرَمُوا أَبَدًا وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ
تَعْمُوا فَلَا تَبْأَسُوا أَبَدًا (رواه احمد)

Beliau SAW berseru: "Sesungguhnya kalian akan hidup dan tidak akan mati selamanya, kalian akan sehat dan tidak akan sakit selamanya, kalian akan tetap muda dan tidak akan tua selamanya, kalian akan hidup bahagia dan tidak akan akan susah selamanya." (HR. Ahmad)

Kedua, salah satu makna kata عَافِيَةٌ menurut Ibnu Manzur adalah terbebas dari sakit atau bila sinonimnya صِحَّةٌ lawan مَرَضٌ seperti pada kalimat: "وهب الله له العافية" "Allah memberinya kesehatannya." Penggunaan kata ini di dalam al-Hadits, seperti pada do'a Rasul SAW:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي
اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ تُعِيدُهَا
ثَلَاثًا حِينَ تُصْبِحُ وَثَلَاثًا حِينَ تُمَسِّي (رواه ابوا
داود)

Menurut M. Quraish Shihab, kata *afiat* diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu diperoleh dengan mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata *afiat* dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan

penciptaannya. Sedangkan sehat diartikan sebagai keadaan baik segenap anggota badan. Menurutnya, mata yang sehat adalah yang dapat melihat dengan baik, namun mata yang *afiat* adalah mata yang dapat melihat objek-objek yang bermanfaat dan mengalihkan pandangan dari yang terlarang.

b. Nilai Kesehatan Fisik

Rasulullah SAW memosisikan fisik sebagai sesuatu yang sangat berharga. Kesehatan dan keselamatannya merupakan nikmat Allah. Yang sangat diinginkan oleh setiap manusia. Oleh sebab itu, nikmat kesehatan harus disyukuri, sehingga akan terus bertambah.¹³ Upaya untuk memberikan apresiasi terhadap nilai fisik itu adalah dengan memenuhi hak-haknya. Dalam kaitan ini Rasulullah SAW bersabda:

فَإِنَّ جِسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا (رواه البخاري)

"Sesungguhnya fisikmu mempunyai hak atasmu." (HR. Bukhari)

Hak-hak fisik yang harus dipenuhi itu di antaranya adalah diberi makanan yang baik dan bergizi.¹⁴

Menghindari pembebanan yang berat, diistirahatkan jika lelah, dibersihkan tatkala kotor, diobati jika sakit, dan sebagainya. Hak fisik tersebut menurut Islam tidak boleh dikesampingkan atau diabaikan karena mementingkan hak-hak yang lain, bahkan hak Allah.¹⁵

Karena itu, tidaklah mengherankan jika Nabi SAW meminta per-lindungan Allah dari segala penyakit yang dapat merusak fisik. Sebagaimana sabda beliau:

سَلِّ رَّبِّكَ الْعَافِيَةَ وَالْمُعَافَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
(رواه الترمذی)

¹³ baca QS. Ibrahim[14]: 7.

¹⁴ baca QS. al-Baqarah[2]: 168.

¹⁵ Ulasan mengenai hal ini, dapat dilihat pada pembahasan mengenai *rukhsah*.

"Mintalah kepada Tuhanmu kesehatan, ampunan di dunia dan di akhirat." (HR. Tirmidzi)

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي جَسَدِي وَعَافِنِي فِي بَصَرِي
وَأَجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنِّي (رواه الترمذی)

"Ya Allah berilah kesehatan pada fisisku dan penglihatanku, dan jadikanlah ia bagai ahli warisku." (HR. Tirmidzi)

Maksud ahli warisku disini, adalah kekekalan dalam keadaan sehat, selamat sampai mati. Sebagaimana kekalnya ahli waris setelah kematian si mayit.¹⁶

1) Larangan memberatkan diri

Rasulullah SAW telah melarang seseorang untuk membebani dirinya dengan permasalahan-permasalahan yang berat, misalnya terlalu lama tidak tidur malam atau mengosongkan perut, meskipun hal itu dilakukan untuk ibadah kepada Allah. Beliau juga merasa tidak senang terhadap sekelompok Sahabat yang tidak ingin menikah, tidak ingin memakan daging, tidak akan tidur di atas kasur yang empuk dan sebagainya. Untuk mereka beliau SAW bersabda:

مَا بَالُ أَقْوَامٍ قَالُوا كَذَا وَكَذَا لَكِنِّي أُصَلِّي وَأَنَامُ
وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي
سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي (رواه مسلم)

"Apa maksud kaum itu berkata begitu dan begitu, padahal aku shalat malam dan juga tidur, aku berpuasa dan berbuka dan aku-pun menikah. Karena itu, barang siapa yang tidak suka dengan sunnahku dia bukanlah termasuk golonganku." (HR. Muslim)

Beliau SAW mengingatkan mengenai hak yang harus mereka penuhi untuk kesehatan fisik, keluarga dan masyarakat.

Seperti peringatan beliau kepada Ibn Umar r.a., yang diketahui Nabi bahwa ia selalu bangun sepanjang malam untuk shalat dan puasa sepanjang hari. Nabi SAW bersabda:
إِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقٌّ وَإِنَّ لَاهْلِكَ عَلَيْكَ حَقٌّ
فَصُمْ وَأُفْطِرْ وَتَمَّ (رواه البخاری)

"Sesungguhnya dirimu mempunyai hak, dan keluargamu mempunyai hak atas dirimu, maka puasalah dan berbukalah, bangunlah dan tidurlah." (HR. Bukhari).

Diriwayatkan bahwa beliau SAW meminta perlindungan kepada Allah dari hal lapar semacam itu. Dalam sebuah do'a Rasulullah SAW bersabda:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ يَبْسُ
الصَّجِيعِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا يَبْسُ
الْبِطَانَةَ (رواه ابو داود)

"Ya Allah sesungguhnya aku meminta perlindungan dari kelaparan, karena kelaparan adalah kawan yang paling mengenaskan, dan aku berlindung kepada-Mu dari khianat, karena dia adalah teman yang paling buruk." (HR. Abu Daud).

2) Keringanan dengan pemberian Rukhshah

Dalam rangka memenuhi hak fisik, Nabi SAW memberikan *rukhsah* (keringanan) dalam melaksanakan ibadah, jika memang ada *masyaqqah* atau dapat membahayakannya. Akan mendatangkan penyakit, memperparah, atau memperlambat proses penyembuhan. Misalnya tayamum sebagai pengganti wudhu, shalat dengan duduk, membatalkan puasa karena sakit atau dalam perjalanan. Diriwayatkan bahwa Rasulullah SAW dan para Sahabat melakukan perjalanan ke Mekkah dan mereka masih berpuasa, lalu Rasulullah SAW bersabda:

¹⁶Yusuf al-Qardawi, *al-Sunnah: Madrasah li al-Ma'rifah wa al-Hadarah* (pent.) Faizah Firdaus (Surabaya: Danakarya, 1997), h.208.

إِنَّكُمْ قَدْ دَنْوْتُمْ مِنْ عَدُوِّكُمْ وَالْفِطْرُ أَقْوَى لَكُمْ
فَكَانَتْ رُخْصَةً... (رواه مسلم)

"*Sesungguhnya kamu berada dekat dengan musuh, berbuka membuat kamu lebih kuat, itu adalah rukhsah.*" (HR. Muslim).

c. Kebersihan Pribadi dan Lingkungan

Menjaga kebersihan lingkungan adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan (*preventif*). Islam menempatkan kebersihan sebagai ibadah dan sekaligus cara untuk mendekati diri kepada Allah bahkan sebagai salah satu kewajiban bagi setiap muslim. Rasulullah SAW sendiri telah memberikan perhatian terhadap kesehatan fisik, beliau menganjurkan hidup bersih.

Di dalam kitab-kitab syari'ah, pada bab pertamanya selalu diawali oleh bab thaharah, yakni kebersihan. Oleh karena itu, fiqih pertama yang dipelajari umat Islam ialah fiqih kebersihan.¹⁷ Fanjari berkata bahwa Islam agama pertama yang berbicara tentang bakteri dan kotoran yang menurutnya, termasuk kategori *khabsat* atau *khataya*, atau *syaitan*.

Menurut al-Fanjari, bersuci (*thaharah*) yaitu membersihkan atau membebaskan sesuatu dari bakteri atau benda yang mengandung jamur diidentikkan dengan "*najis*".¹⁸

d. Makanan dan Minuman

Ummat Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap makanan. Di dalam kitab-kitab fiqih selalu ditemukan bab "*al-Ath'imah dan al-Syurbah.*" Al-Qur'an dan al-Hadits mengharamkan

beberapa jenis makanan karena berbahaya bagi kesehatan atau pada akhlak. Adapula yang bermanfaat kemudian dianjurkan untuk dikonsumsi.

الْحَالُلُ بَيِّنٌ وَالْحَرَامُ بَيِّنٌ وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ
(رواه البخارى)

"*Yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas pula, sedang antara keduanya adalah perkara-perkara musytabihat.*" (HR. Bukhari)

Tentang makanan tersebut, pembahasannya dibagi menjadi tiga bagian yaitu: makanan yang diharamkan, yang dihalalkan serta pola dan etika makan.

1) Makanan yang diharamkan

Di antara jenis makanan yang diharamkan sebagaimana yang disebutkan al-Qur'an surat al-Maidah ayat 3 yaitu: *bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang tertanduk, yang diterkam binatang buas kecuali yang sempat disembelih.*

a) Bangkai

Bangkai yaitu hewan yang mati tanpa disembelih secara syar'i. Hewan biasanya mati dengan dua sebab: karena tua, atau mungkin sakit. Jika mati karena sakit, maka yang memakannya dihadapkan dengan penyakit menular melalui dua jalur, yaitu; melalui perpindahan bakteri secara langsung, apabila tidak disterilkan dengan baik, dan mungkin karena lemak yang mengandung bakteri yang sulit untuk dibunuh, kemudian meracuni makanan.

Pada bab "*al-Dhabaih wa al-Shaidu*" Imam Bukhari menjelaskan halalnya binatang laut, begitu juga dengan bangkainya. Adapun burung mesti disembelih dan binatang sungai sama hukumnya dengan binatang laut.

Bangkai ikan dan belalang, keduanya halal sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

¹⁷Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam* (pent) Ahsin Wijaya dan Totok Jumantoro (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), 10.

¹⁸Agar bersihnya meyakinkan, disyaratkan harus hilang warna, bau dan rasanya, hal itu menandai adanya bakteri yang hidup dan aktif.

أَحَلَّتْ لَنَا مَيْتَانِ وَدَمَانِ فَأَمَّا الْمَيْتَانِ فَالْحَيُّوتُ

وَالْجُرَادُ وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطَّحَالُ (رواه أحمد)

"Dihalalkan bagi kita dua bangkai dan dua darah; adapun dua bangkai tersebut adalah ikan dan belalang, dan dua darah itu adalah hati dan limpa." (HR. Ahmad)

Ikan yang mati karena dikeluarkan dari air, tidak berarti dan tidak dianggap sakit. Demikian pula binatang buruan mati karena dipanah atau ditembak juga diartikan mati karena sakit, dan tidak berbahaya memakannya. Ini menguatkan bagi kita bahwa larangan memakan bangkai adalah untuk mencegah perpindahan bibit penyakit dari bahaya yang ditimbulkannya.

b) Darah

Sebagaimana Hadits yang tersebut di atas, kecuali hati dan limpa seluruh darah haram dimakan. Darah berfungsi memindahkan sari makanan yang diserap oleh usus ke seluruh tubuh dan otot-otot jasmani, membawa oksigen dan semua unsur hidup yang dibutuhkan; membawa sisa-sisa makanan yang membahayakan tubuh dan usus yang keluar sebagai kencing, keringat dan berak, sehingga makhluk hidup bersih darinya.¹⁹

Apabila binatang sakit, biasanya bakteri-bakteri akan berkembang biak dalam darahnya. Oleh sebab itu Islam menyuruh untuk menyembelih secara syar'i, untuk mengamankan binatang itu setelah disembelih.

إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الْإِنْسَانِ مَجْرَى الدَّمِ وَإِنِّي

خَشِيتُ أَنْ يُلْقَى فِي أَنْفُسِكُمْ شَيْئًا (رواه

البخارى)

ia mem" *Sesungguhnya bakteri (syetan) berjalan pada diri manusia melalui jalan*

darah, dan aku khawatir berikan sesuatu pada dirimu." (HR. Bukhari).

c) Binatang tercekik, dipukul, jatuh, ditanduk dan diterkam binatang buas

Jika hewan dicekik, maka akan terhalang masuknya oksigen ke dalam paru-paru, dan akan mengakibatkan membekukannya karbondi-oksida di dalam tubuh yang teracuni. Apabila benda-benda ini tidak keluar, maka akan terserap ke dalam tubuh, dan terjadilah keracunan setiap jaringan sel yang pada gilirannya akan membawa kematian.

Sedangkan hewan yang mati terpukul, juga akan merusak sel-sel dalam tubuh dan urat-uratnya. Demikian juga hewan yang ditanduk, hewan mati karena tertabrak kendaraan atau jatuh dari tempat yang tinggi akan merusak dagingnya sebagaimana mati terpukul.

Hewan yang diterkam binatang buas, yakni hewan yang mempunyai taring dari jenis pemakan daging seperti; anjing, musang, srigala adalah termasuk dalam kategori hewan yang diharamkan. Sebab binatang darat ini kemungkinan mempunyai penyakit yang terlihat pada mulut dan liurnya. Jika bekasnya tertinggal pada bekas gigitannya maka akan menimbulkan penyakit bagi yang memakan daging tersebut.

Meskipun demikian, diperbolehkan memakan jenis hewan kelompok di atas, jika berada dalam keadaan darurat. Pengharaman menggunakan kekerasan untuk memperolehnya yaitu seperti dengan memukul, mencekik atau menyiksanya; menunjukkan bahwa aspek psikologis dan etika tidak boleh diabaikan, sebab kesehatan jasmani bukanlah satu-satunya tujuan, tetapi aspek kesehatan jiwa dan akhlak memiliki prioritas utama.

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فَإِذَا

قَتَلْتُمْ فَأَحْسِنُوا الْقِتْلَةَ وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا

¹⁹Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam*, 46.

الدَّبْحُ وَلِيَجِدَّ أَحَدَكُمْ شَفْرَتَهُ فَلْيُرِخْ دَيْبِحَتَهُ
(رواه مسلم)

"*Sesungguhnya Allah menetapkan kebaikan bagi segala sesuatu, jika kamu membunuh (dalam perang) maka bunuhlah dengan baik, jika kamu menyembelih (hewan) maka sembelihlah dengan baik. Hendaklah mengasah pisau dan menenangkan hewan potongannya.*" (HR. Muslim)

Islam mengharamkan daging yang disembelih tidak dengan nama Allah, hal ini dimaksudkan untuk memuliakan dan tidak menyiksa hewan tersebut. Lebih dari itu adalah untuk membebaskan aqidah dari syirik, seperti hewan sesajian untuk berhala. Nabi SAW bersabda:

إِنِّي لَا آكُلُ مِمَّا تَدْبَحُونَ عَلَيَّ أَنْصَابِكُمْ وَلَا
آكُلُ إِلَّا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ (رواه البخاري)

"*Aku tidak memakan sembelihan yang ditujukan untuk berhala-berhala kalian, aku tidak makan kecuali yang disebutkan nama Allah.*" (HR. Bukhari)

Di samping itu, diharamkan juga segala jenis makanan yang memabukkan, meskipun makanan-makanan tersebut memakai berbagai nama dan sebutan yang berbeda. Karena itu, minuman keras diharamkan, begitu juga memakan, meminum, menghisap dan melakukan perbuatan apapun yang mengancam kesehatan fisik dan jiwanya.

Umat Islam juga dilarang lalai dalam menjaga kesehatan fisik dan mempertahankan kekuatannya. Sebab fisik adalah titipan Allah yang diamanahkan kepadanya. Karena itu sesuatu yang membahayakannya dilarang agama.

كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَأَنَّ كُلَّ خَمْرٍ حَرَامٌ (رواه مسلم)

"*Setiap yang memabukkan adalah khamr dan setiap yang memabukkan adalah haram.*" (HR. Muslim)

Sebaliknya Islam juga menolak pengharaman segala sesuatu yang baik yang telah dihalalkan oleh Allah.²⁰

Dalam sebuah hadits Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ أَنْ يَرَى أَنْتَرَ نِعْمَتِهِ عَلَى عَبْدِهِ
(رواه الترمذی)

"*Sesungguhnya Allah senang melihat tanda-tanda kenikmatan-Nya pada hamba-Nya.*" (HR. Tirmidzi)

Sebaliknya Islam melarang makan dan minum secara berlebihan, sebab dikhawatirkan akan membahayakan kesehatan fisik.²¹

2) Makanan yang dihalalkan

Al-Hadits tidak mengungkapkan lafadz amr bagi dibolehkannya memakan makanan yang halal, sebagaimana penggunaannya untuk tidak memakan yang diharamkan. Ketentuan itu cukup diungkapkan dengan lafadz yang tidak langsung, dan secara tidak mengikat, sehingga tampak jelas bahwa dalam agama Islam tidak ada hal yang menyulitkan dan memberatkan.²²

Dengan cara seperti ini, kita dapat melihat bahwa Islam telah mengatur, bukan menetapkan atau membatasi kaum muslimin akan makanan-makanan yang dihalalkan kepada mereka.²³ Islam menghalalkan semua jenis makanan yang bermanfaat dan tidak membahayakan bagi kesehatan jasmani.²⁴ Allah juga mengingkari setiap usaha hamba-Nya untuk mengharamkan sesuatu yang

²⁰baca QS. al-Maidah [5]: 87.

²¹baca QS. al-A'raf [7]: 31.

²²baca QS. al-Baqarah [2]: 172.

²³baca QS. Al-Baqarah [2]: 29.

²⁴baca QS. al-Maidah [5]: 4.

sesungguhnya tidak diharamkan atau sebagai tambahan apa yang telah diharamkan oleh Allah.²⁵ Islam tidak hanya membolehkan berbagai jenis makanan tertentu dengan begitu saja tetapi memotivasi pula dengan cara memaksa. Di antara makanan yang dianggap baik oleh al-Qur'an dan al-Hadits, yaitu daging binatang darat maupun laut, madu, susu, kurma dan sebagainya.

e. Pola dan Etika Makan

Norma makanan Islam tidak sekedar dititik beratkan pada aspek materi dan pembinaan tubuh semata, akan tetapi juga memperhatikan sesuatu yang berpengaruh terhadap akhlak, jiwa, kepribadian dan prilakunya.

Di samping memperhatikan kebersihan dan kualitas makanan.²⁶ Rasulullah SAW juga melarang kita untuk terlalu rakus atau terlalu hemat (*tafrit*). Terlalu banyak makan akan menyebabkan usus dan pencernaan terganggu, terkadang menimbulkan luka dan infeksi pada usus besar dan usus dua belas. Terkadang usus menjadi lebih panjang karena menahan makanan, bahkan kelebihan makanan dapat menembus dinding usus dan melukainya sehingga akan membahayakan. Allah berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan (boros). Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan. (QS. al-A'raf [7]: 31)

Makan terlalu kenyang akan mengganggu proses pencernaan, kadang-kadang menjadikan proses pencernaan menjadi sulit, dan makanan di dalam perut menjadi membusuk. Karena itu Rasulullah SAW menganjurkan agar mengatur jarak makan dan jumlah makan.

Imam Ahmad dan at-Tirmidzi meriwayatkan, Rasulullah SAW ber-sabda:

مَا مَلَأُ أَدَمِي وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ بِحَسَبِ ابْنِ
أَدَمِ لُقَيْمَاتٍ يُقَمَّنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ
فَاعِلًا، فَكُلْتُ لَطْعَامِهِ، وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ، وَتُلْتُ
لِنَفْسِي (رواه الترمذی)

"Tidak ada suatu tempat yang dipenuhi anak Adam yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap saja, asal dapat menegakkan tulang rusuknya. Tetapi, apabila ia terpaksa melakukannya, maka hendaklah 1/3 (dari perutnya itu) diisi dengan makanan, 1/3 nya dengan minuman dan 1/3 nya lagi dengan nafasnya." (HR. Ahmad dan Tirmidzi)

Rasulullah SAW mensifati orang yang berlebih-lebihan dalam makanan sebagai orang yang rakus.

Dari Ibnu Abbas dan Anas bin Malik, Rasulullah SAW bersabda:

لَوْ أَنَّ لَابْنَ آدَمَ وَادِيًا مِنْ ذَهَبٍ أَحَبَّ أَنْ
يَكُونَ لَهُ وَادِيَانِ، وَلَنْ يَمْلَأَ فَاهُ إِلَّا التُّرَابُ
وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ تَابَ (متفق عليه)

"Kalau ada seorang manusia punya satu lembah emas, pasti ia meng-inginkan dua, dan tiada yang dapat menghentikan kerakusannya, kecuali kubur, dan Allah selalu menerima siapa saja yang mau bertaubat." (HR. Bukhari-Muslim)

Al-Hadits telah memberikan pola makan yang seimbang yang mengan-dung zat-zat yang bermanfaat bagi pertumbuhan, kekuatan dan perbaikan tubuh, termasuk protein hewani, kalsium, besi, garam dan sebagainya. Pola makan seimbang, terdiri dari daging, ikan, susu segar, mentega dan buah-buahan. Al-Hadits secara tidak langsung memberikan petunjuk tentang

²⁵baca QS. al-A'raf [7]: 32.

²⁶baca QS. al-Baqarah [2]: 168.

pentingnya protein hewani dalam makanan menurut berbagai keadaan.

Rasulullah SAW memerintahkan untuk senantiasa menjaga kebersihan makanan dengan menutup tempat makanan dan minuman serta tidak membiarkan untuk debu, lalat atau bakteri; kebersihan tempat makanan sebelum dan sesudah dipakai, Rasulullah SAW bersabda:

غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ وَأَعْلِقُوا الْبَابَ
وَأَطْفِئُوا السَّرَاحَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً وَلَا
يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ

إِلَّا أَنْ يَعْزِضَ عَلَىٰ إِنَائِهِ غُودًا (رواه مسلم)

"Tutuplah wadah makanan dan minuman, sesungguhnya dalam setahun ada makanan yang di dalamnya ada turun wabah, tidak terlewatkan suatu tempat yang tidak ada tutup padanya, atau tempat air yang tidak ada tutupnya kecuali wabah itu masuk ke dalamnya." (HR. Muslim)

Dalam menjaga kebersihan air minum dan kesuciannya, Rasulullah memberikan persyaratan antara lain: tidak berubah rasa, bau dan warnanya. Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ الْمَاءَ لَا يُنَجِّسُهُ شَيْءٌ إِلَّا مَا غَلَبَ عَلَىٰ
رِيحِهِ وَطَعْمِهِ وَلَوْنِهِ (رواه ابن ماجه)

"Air tidak menjadi najis oleh apapun kecuali berubah baunya, rasa dan warnanya." (HR. Ibnu Majah)

Di samping mengatur waktu dan kualitas makanan, Islam juga sangat memperhatikan etika makan untuk kesehatan, di antaranya yaitu:

Membasuh kedua tangan sebelum dan sesudah makan, sebab tangan tidak terlepas dari kotoran.

Tidak makan kecuali setelah merasa lapar dan menghentikannya sebelum kenyang.²⁷

Makan dengan tangan sebelah kanan, sedangkan tangan sebelah kiri digunakan untuk yang lain seperti istinja dari buang air. Tujuannya adalah agar tidak membawa bakteri atau kuman ke mulut.

Dari Ibnu Umar, Rasul SAW bersabda:

لَا يَأْكُلَنَّ أَحَدُكُمْ بِشِمَالِهِ، وَلَا يَشْرَبَنَّ بِهَا، فَإِنَّ
الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِهَا (رواه
مسلم)

"Jangan sekali-kali kamu makan dan minum dengan tangan kiri, sebab syetan makan dan minum menggunakan tangan kiri." (HR. Muslim)

Meraih dan mengunyah makanan dengan baik. Tergesa-gesa dan terlalu cepat mengunyah makanan menyebabkan sulitnya pencernaan, yang akhirnya dapat menyebabkan penyakit perut.

Menutup tempat makanan dan minuman sehingga bakteri dan lalat tidak jatuh ke dalamnya.

f. Aktivitas Fisik dan Olah Raga

Islam adalah agama yang datang dengan syari'at dan orientasi mengembangkan potensi dan kesempurnaan fisik yaitu dengan memotivasi umatnya untuk melakukan aktivitas-aktivitas fisik. Latihan fisik tersebut berfungsi untuk membangun kekuatan organik, meningkatkan kesehatan otot, stabilitas mental, meningkatkan pencapaian mental dan daya ingatnya, meningkatkan anti gravitas otot, memberi stimulus terhadap metabolisme, membantu pencernaan dan sirkulasi, memperbaiki fungsi pengeluaran, dan dapat menurunkan

²⁷Ibnu Qudamah, *Mukhtar Minhajul Qasidin* (pent.) Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka al-Kausar, 1997), 85.

tendensi penyempitan pembuluh nadi (*arteriosclerosis*) dan sebagainya.²⁸

Identitas seorang muslim yang disebut al-Qur'an adalah "al-Qawiyu al-Amin". Dalam hal ini, Rasulullah SAW bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ... (رواه مسلم)

"Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah dan pada semuanya terdapat kebaikan." (HR. Muslim)

Untuk mendukung dakwah Islam, Rasulullah SAW pernah berdo'a kepada Allah agar memperkuat Islam dengan salah satu dari dua orang yang mempunyai ketangguhan fisik pada masa itu, do'a tersebut berbunyi:

اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ بِأَحَبِّ هَذَيْنِ الرَّجُلَيْنِ إِلَيْكَ بِأَبِي جَهْلٍ أَوْ بَعْمَرَ بْنِ الْحُطَّابِ (رواه الترمذی)

"Wahai Tuhanku, perkuatlah Islam dengan salah satu dari dua orang ini: Abu Jahal atau Umar ibn Khtathab." (HR. Tirmidzi)

Nabi SAW gemar melakukan pekerjaan dan gerak fisik. Beliau juga memperingatkan agar kita tidak lamban, malas atau tidak bersemangat dalam melakukan sesuatu. Rasulullah sendiri meminta perlindungan kepada Allah dari sifat lemah dan malas:

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَدْعُو: أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْكَسَلِ وَأَرْذَلِ الْعُمُرِ

وَعَذَابِ الْقَبْرِ وَفِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ (رواه البخاری)

Rasulullah SAW berdo'a: "Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, malas, penakut, kikir dan tua. Dan aku berlindung kepada-Mu dari azab dan fitnah hidup dan mati." (HR. Bukhari).

Rasulullah SAW menyuruh kita berolah raga: renang, memanah, berkuda dan berbagai jenis olah raga lainnya. Beliau SAW membolehkan berbagai kompetisi atau perlombaan untuk menanamkan sifat berani dan mendalami dalam bidang olah raga.

Pada masa jahiliyah, Nabi SAW pernah ditantang bergulat oleh Abu Rukanah, seorang pegulat yang amat kuat pada masa itu. Nabi SAW menerima tantangan tersebut dan berhasil membanting Rukanah.

أَنَّ رُكَانَةَ صَارَعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَصَرَعَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ رُكَانَةُ وَسَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ فَرَقٌ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْمُشْرِكِينَ الْعَمَائِمُ عَلَى الْقَلَانِسِ (رواه الترمذی)

"Bahwa Rukanah mengajak Nabi SAW untuk bergulat, maka Nabi SAW membantingnya. Rukanah berkata: Saya mendengar Nabi SAW bersabda: Bahwa perbedaan antara kami dan orang-orang musyrik adalah pada serban dan kopiah." (HR. Tirmidzi)

Hadits di atas, menunjukkan dibolehkannya pertandingan antara orang Islam melawan non-Islam. Begitu juga sesama muslim. Hasil yang baik akan dari pertandingan itu di samping dapat memperoleh nilai-nilai positif bagi kesehatan fisik, juga dapat menghilangkan gengsi atau angkuh.

²⁸Greyson Doughtrey, *Methods in Physical Education and Health for Secondary Schools*, 112.

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَابَقَ بَيْنَ
الْحَيْلِ الَّتِي أُضْمِرَتْ مِنَ الْحَفِيَاءِ وَأَمْدَهَا ثَنِيَّةُ
الْوَدَاعِ وَسَابَقَ بَيْنَ الْحَيْلِ الَّتِي لَمْ تُضْمَرْ مِنَ
الثَّنِيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ وَأَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ
عُمَرَ كَانَ فَيَمِّنُ سَابِقًا بِهَا (رواه البخاري)

"Rasulullah SAW melakukan perlombaan berkuda yang belum dikuruskan, jaraknya dari al-Saniyah ke Majelis Bani Zuraiq, Abdullah ibn Umar juga ikut berlomba." (HR. Bukhari).

Di antara manfaat olah raga adalah peningkatan etos kerja, semangat kerja dan mengembangkan keterampilan. Rasulullah SAW sendiri selalu berusaha melayani kebutuhannya sendiri, bahkan ketika membangun masjid dan rumahnya, beliau tak segan-segan mengangkat batu dengan tangannya. Ketika para Sahabat menyiapkan makanan untuknya, beliau mengumpulkan kayu bakar untuk mereka.

g. Ibadah Puasa

Islam melarang berlebih-lebihan dalam berpuasa, melebihi peraturan syar'i yang telah ditetapkan Allah SWT dan sunnah Rasulullah SAW. Karena segala sesuatu yang melebihi batasnya akan kembali kepada titik balik yang membahayakan. Islam tidak menginginkan kaum muslimin lemah fisiknya dan terganggu kesehatannya. Rasulullah SAW telah melarang puasa wishal, dan puasa sunnah selamanya (*dawam*). Rasulullah SAW bersabda:

إِيَّاكُمْ وَالْوَصَالَ (3 مرات) قَالُوا: فَإِنَّكَ تَوَاصَلُوا
يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: إِنَّكُمْ لَسْتُمْ مِنْ ذَلِكَ
مِثْلِي، إِنِّي أَبَيْتُ يَطْعَمَنِي وَيَسْتَقِينِي، فَكَفَلُوا مِنْ
الْأَعْمَالِ مَا تَطِيقُونَ (رواه البخاري)

"Jauhilah oleh kalian wishal! (3x). Mereka berkata: Tetapi engkau berwishal ya Rasulullah, Nabi menjawab: Dalam hal ini kalian tidak seperti aku, aku tidur diberi makan dan minum. Kerjakanlah amal yang sesuai dengan standar kemampuanmu." (HR. Bukhari).

Ibnu Qudamah mengemukakan dua kelebihan puasa, yaitu *Pertama*, puasa adalah amal bathin yang tidak dapat dilihat orang lain, sehingga tidak mudah disusupi riya. *Kedua*, sebagai cara untuk menundukkan musuh Allah (syetan) yang menggunakan sarana syahwat bisa menjadi kuat karena makan dan minum. Selagi lahan tersebut subur maka syetan bebas berkeliaran di tempat itu.²⁹

Puasa menjaga dari menumpuknya makanan di dalam tubuh dari bibit penyakit. Karena dengan berpuasa sisa-sisa makanan yang masih ada di dalam tubuh akan dapat dihancurkan. Puasa melindungi seseorang dari penyakit gula sebab ketika berpuasa kadar gula akan berkurang. Artinya memberikan kesempatan kepada kelenjar pankreas untuk beristirahat. Pankreas bekerja memproduksi insulin yang mempengaruhi zat gula di dalam darah. Dengan beban yang terlalu berat memungkinkan pankreas tidak mampu menjalankan tugasnya. Sehingga bertumpuklah kadar gula di dalam darah. Maka berpuasa secara teratur dan seimbang adalah cara yang baik untuk menjaga kesehatan pankreas.³⁰

Berpuasa menyehatkan perut, karena sekurang-kurangnya 8 jam sehari selama sebulan usus besar akan kosong secara sempurna. Durasi ini cukup untuk membersihkan makanan yang tertimbun dalam usus besar dan memberikan baginya waktu istirahat. Maka selama berpuasa

²⁹Ibnu Qudamah, *Mukhtar Minhajul Qasidin*, 45.

³⁰Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam*, 71.

usus besar bersih dari tumpukkan makanan, suatu hal yang menjadikan makanan tidak sempat membusuk karena tidak tercerna.

Berpuasa merupakan sarana yang baik untuk mengurangi kegemukkan dan kebuncitan, jika dilakukan secara seimbang yaitu tidak mengisi perut dengan berlebihan ketika berbuka atau sahur. Rasulullah SAW mencontohkan berbuka dengan kurma, jika tidak kurma maka dengan beberapa teguk air.

إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفِطِرْ عَلَى تَمْرٍ فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ
فَإِنْ لَمْ يَجِدْ تَمْرًا فَالْمَاءُ فَإِنَّهُ طَهُورًا (رواه
الترمذی)

"Jika seseorang di antaramu berbuka, maka hendaklah berbuka dengan kurma, karena kurma mempunyai berkah, dan jika ia tidak mendapatkannya maka dengan air karena ia bersih." (HR. Tirmidzi)

Waktu berpuasa adalah kesempatan yang baik untuk menghindari kebiasaan-kebiasaan yang dapat mengurangi kesehatan, seperti merokok, alkohol atau yang mengandung zat aditif lainnya. Jika dapat menekankan kebiasaan tersebut 8 jam setiap hari dalam 4 minggu secara rutin, maka zat-zat yang berbahaya tersebut secara gradual akan berkurang kadarnya.

h. Pencegahan terhadap Epidemii

Untuk menjaga kesehatan dari bahaya penyakit menular, Rasulullah SAW mengajarkan agar kita menggarantinkan penderitanya dari pergaulan umum, sehingga penyakit tersebut tidak menular kepada yang lain. Rasulullah SAW juga menganjurkan agar yang sehat tidak memasuki daerah yang terjangkit penyakit menular, dan yang berada di daerah yang terjangkit penyakit menular, Rasul SAW memerintahkan agar tidak keluar darinya.

إِذَا سَمِعْتُمْ بِأَرْضٍ فَلَا تُقَدِّمُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ
بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ يَعْنِي
الطَّاعُونَ (رواه الترمذی)

"Jika kamu mendengar (terjadinya wabah penyakit) pada suatu daerah, maka janganlah kamu memasukinya, dan apabila kamu berada di daerah yang sedang berjangkit itu, maka janganlah lari meninggalkannya, yakni *tha'un*." (HR. Abu Daud).

Ketika membahas mengenai kebersihan, telah disebutkan bahwa Rasulullah SAW menganjurkan agar mencuci tangan sebelum masuk dan keluar dari menjenguk orang sakit, dengan berwudhu yang baik dan sempurna.

مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الوُضُوءَ وَعَادَ أَخَاهُ
المُسْلِمِ مُحْتَسِبًا بُوعِدَ مِنْ جَهَنَّمَ مَسِيرَةَ
سَبْعِينَ خَرِيفًا (رواه ابو داود)

"Barangsiapa yang berwudhu dan membaguskan wudhunya kemudian menjenguk saudara yang sakit, ia akan dijauhkan dari neraka jahannam sejauh perjalanan tujuh puluh musim semi." (HR. Abu Daud)

Hal ini disebabkan mungkin saja orang sehat itu justru membawa bakteri pada tangan atau tenggorokannya. Sedangkan penderita tahu saja sembuh dari penyakit, sehingga kondisi badannya masih sangat lemah terhadap masuknya penyakit baru. Adapun setelah keluar dari menjenguk, hendaknya keluar dengan keadaan steril dari kemungkinan bakteri dari penderita dan menularkan pada dirinya atau pada orang lain. Kebanyakan penyakit menular seperti seperti influenza dan selesma berpindah melalui debu yang berterbangan di udara, atau melalui bersin.

عَطَسَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَقَالَ: يَرْحَمُكَ اللَّهُ □ ثُمَّ عَطَسَ أُخْرَى فَقَالَ:

الرَّجُلُ مَرْكُومٌ (رواه الدارمي)

"Seseorang bersin di hadapan Nabi SAW, kemudian Nabi berkata: Semoga Allah menyayangimu, kemudian orang tersebut bersin lagi. Nabi bersabda: Orang ini terkena selesma." (HR. ad-Darimi)

Untuk itu, Rasulullah SAW menganjurkan etika yang terpuji bagi kaum muslimin.

إِذَا عَطَسَ وَضَعَ يَدَهُ أَوْ ثَوْبَهُ عَلَى فِيهِ عَضَّ بِهَا

صَوْتَهُ (رواه ابو داود)

"Apabila ia bersin, maka hendaklah ia menutupi mulutnya dengan kainnya sehingga merendahkan suaranya." (HR. Abu Daud).

Di tempat-tempat kerja modern saat ini, mengharuskan para pegawai-nya yang terkena selesma mengenakan penutup muka dari kain dan dipakai kemana saja pergi sehingga tidak menjadi wabah di lingkungannya.

3. Metode Islam dalam Pembinaan Kesehatan

a. Menghubungkan Kesehatan dengan Keimanan

Metode yang digunakan Rasulullah SAW dalam membina kesehatan umat muslim adalah mengaitkan kesehatan dengan keimanan/ibadah atau sebaliknya.

الطَّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ (رواه مسلم)

"Kebersihan adalah sebagian dari iman." (HR. Muslim).

Rasulullah SAW adalah orang pertama yang mengajarkan dasar-dasar kesehatan dengan menggunakan pendekatan aqidah. Dampak positif yang langsung dari metode teologis ini tersimpul pada kesediaan kaum muslimin dan

ketaatan mereka secara mutlak untuk mengikuti ajaran dan petunjuk-petunjuk kesehatan dengan menjadikannya sebagai bagian integral tak terpisahkan dengan ajaran aqidah dan praktek ibadah mereka.

Oleh karena itu, Rasulullah SAW telah terlebih dahulu membentuk prinsip-prinsip ikatan antara kesehatan dengan aqidah, dan bagian tak terpisahkan dengan ibadah. Itu sebabnya mengapa shalat tidak akan sah tanpa wudhu, tidak sempurna Islam seorang muallaf tanpa mandi, tidak ada pakaian yang tidak suci dari najis, dan banyak lagi ajaran kesehatan lainnya yang berhubungan dengan ibadah. Secara diplomasi keagamaan, dapat dikatakan bahwa tidak akan masuk surga seseorang, tidak akan diterima Islamnya dan tidak sah shalatnya selama ia tidak suci sesuai dengan kaidah kesehatan.

لَا يُقْبَلُ الصَّلَاةُ بِغَيْرِ طَهُورٍ (رواه البخاري)

"Shalat tidak diterima tanpa bersuci." (HR. Bukhari).

Aqidah keagamaan mempunyai pengaruh yang sangat kuat, sebab di samping berhubungan dengan perkara duniawi, ia juga membentuk korelasi antara manusia dengan kehidupan ukhrawi. Satu hal yang membentuk pengikutnya menjadi sangat antusias terhadap perintah-perintah-Nya, bahkan berani membela perintah agamanya.

Dalam kaitan itu, Islam memberikan kontribusi yang sangat besar bagi kepentingan manusia secara pribadi ataupun kelompok. Sebab, sejak kelahirannya telah menurunkan pemikiran-pemikiran mengenai pembinaan kesehatan. Jika aqidah tersebut dapat mempengaruhi dan menyatukan pada diri seseorang, maka pada gilirannya akan membentuk sikap mental yang berani dan tangguh dalam melaksanakan dan mempertahankan ajaran-ajaran agama meskipun harus berkorban jiwa dan harta. Tentunya

demikian juga kiprahnya dalam bidang kesehatan dan kebersihan lingkungan.

Dalam konteks pendidikan kesehatan, ajaran-ajaran Rasulullah SAW tidak terlepas dari aspek-aspek perawatan kesehatan, bahkan telah banyak meletakkan kaidah-kaidah kesehatan dengan jelas dan mengikat. Tugas kita ialah memberikan pensosialisasian dan penjelasan secara terpadu kepada umat tentang hikmah di balik syari'ah itu, dan sikap apresiasi terhadap orang-orang yang berperan di dalamnya.

b. Penghargaan terhadap Medis dan Profesinya

Meskipun ajaran agama mendorong kaum muslimin untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, namun tidak ada spesifikasi pada tipe *treatmennya*. Artinya muslim tidak harus mengikuti rekomendasi medis (*medical prescription*) tertentu, bahkan sekalipun hal itu secara *otentik* (shahih) dihubungkan kepada Nabi SAW.³¹

Ketika Rasulullah SAW tiba di Madinah, banyak yang datang kepada-nya untuk disembuhkan dengan do'a dan syafaatnya. Tetapi mereka terkejut ketika beliau berkata: 'Panggil dokter untuknya'. Mereka berkata dengan heran: 'Engkau berkata begitu wahai Rasulullah', beliau menjawab:

تَدَاوُوا عِبَادَ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يُنَزِّلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً إِلَّا الْمَوْتَ وَالْهَرَمَ (رواه أحمد)

"Ya ambillah pengobatan dari hamba Allah, sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit melainkan juga menurunkan obat untuknya, kecuali mati dan tua." (HR. Ahmad).

Dari hadits di atas, jelas bahwa Rasulullah SAW membebaskan pengobatan medis dari cengkeraman tokoh-tokoh agama dan meletakkan hubungan yang harmonis antara ilmu dan agama, dan meletakkannya sesuai proporsi dan profesinya masing-masing. Pelayanan kesehatan tidak boleh dilakukan oleh orang yang bukan ahli atau bukan profesinya. Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ تَطَبَّبَ وَمَنْ يُعَلِّمُ مِنْهُ طِبُّ قَبْلَ ذَلِكَ فَهُوَ ضَامِنٌ (رواه النسائي)

"Barang siapa yang menjadi tabib (dokter) tetapi ia tidak pernah belajar ilmu kedokteran sebelumnya maka ia menanggung resikonya." (HR. an-Nasa'i).

Rasulullah SAW memberi motivasi untuk menghormati medis dan dokter, serta melakukan penelitian-penelitian medis. Ia juga mendorong agar mengikuti kaidah-kaidah kedokteran serta memperhatikan obat-obatannya. Beliau juga mendorong spesialisasi dalam pelayanan kesehatan agar setiap dokter benar-benar ahli dalam bidang yang ditekuninya. Oleh karena itu, setiap kali Rasulullah SAW melihat beberapa dokter yang merawat pasien beliau bertanya: "Siapakah di antara kalian yang lebih menguasai?".

أَوْ فِي الطَّبِّ خَيْرٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَرَعِمَ زَيْدٌ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: أَنْزَلَ الدَّوَاءَ الَّذِي أَنْزَلَ الْأَدْوَاءَ (رواه الملك)

"Kemudian beliau ditanya: Apakah dalam kedokteran ada suatu kebaikan wahai Rasulullah? Jawabnya: Ya, Allah menurunkan obat kepada orang yang diturunkan penyakit kepadanya." (HR. Malik).

Dengan realitas ini, kita mengetahui bahwa Rasulullah SAW telah meletakkan aturan pelayanan kesehatan dan perawatannya dalam syari'at Islam,

³¹John L. Esposito, *The Oxford Encyclopedia of The Modern Islamic World* (New York: Oxford University Press, 1995), 102.

termasuk kesehatan masyarakat secara luas. Secara teoritis, ia termasuk dalam risalah agama, tetapi secara operasional bukan merupakan tugas agama dan bukan risalahnya. Maka Islam telah membebaskan belenggu yang dapat menghalangi kemajuan ilmu medis.

Islam memberikan kontribusi terhadap ilmu kedokteran modern. Allah dan Rasul-Nya tidak membatasi umat pada umumnya dengan sistem pengobatan tertentu agar dapat berkembang dan melakukan penelitian selaras dengan arus modernisasi. Adapun menjaga kesehatan merupakan suatu kaidah dan keselarasan abadi yang mesti dilakukan sepanjang masa, sedang pengobatan sentiasa berubah seiring dengan hasil penemuan-penemuan obat dan alat-alat kedokteran yang canggih.

Rasulullah SAW telah mengidentifikasi sebagian obat yang berlaku di masa itu, yaitu madu, cantuk (*hiyamah*) dan himyah (*menghangatkan badan*) hal ini termasuk metode terapi aktual pada masa itu.

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةِ شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْمٍ وَكَيْتَةِ نَارٍ وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْ (رواه البخارى)

"Obat itu ada tiga yaitu madu, goresan dan menghangatkan badan dan beliau melarang membakar dengan api." (HR. Bukhari)

Rasulullah SAW melarang terapi dengan hal-hal yang diharamkan bagi kaum muslimin seperti khamar. Rasulullah SAW bersabda:

سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْحُمْرِ فَنَهَاهُ عَنْهَا أَنْ يَصْنَعَهَا فَقَالَ: إِنَّهَا دَوَاءٌ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّهَا لَيْسَتْ دَوَاءً وَلَكِنَّهَا دَاءٌ (رواه الدارمى)

Rasulullah ditanya tentang khamar, maka beliau melarang membuatnya. Lalu ia

berkata: "Sesungguhnya ia adalah obat wahai Rasulullah." Rasul menjawab: "Ia bukan obat tetapi penyakit." (HR. ad-Darimi)

A. Penutup

Dari paparan di atas, setidaknya dapat ditarik beberapa kesimpulan di antaranya yaitu:

1. Rasulullah SAW. memposisikan fisik sebagai sesuatu yang sangat berharga. Kesehatan dan keselamatannya merupakan nikmat Allah. Upaya untuk memberikan apresiasi terhadap nilai fisik itu adalah dengan memenuhi hak-haknya.
2. Melalui sendi-sendi ajaran al-Hadits mengenai cara hidup sehat, syari'at Islam telah mengaitkan kebersihan dengan ibadah, kemudian memberikan pengarahan tentang hidup sehat, kebersihan pribadi dan lingkungan.
3. Rasulullah SAW. tidak membatasi kaum muslimin akan makan-makanan yang diharamkan dan bergizi, dan semua jenis makanan yang berfaedah dan tidak membahayakan bagi kesehatan jasmani, dan sebaliknya.
4. Rasulullah SAW. juga memberikan perhatian terhadap pengembangan potensi dan kesempurnaan fisik dengan memotivasi umatnya untuk melakukan aktivitas-aktivitas fisik, untuk membangun kekuatan organik, meningkatkan kesehatan otot, stabilitas mental, meningkatkan antigravitas otot, memberi stimulus terhadap metabolisme, membantu pencernaan dan sirkulasi, dan sebagainya.
5. Berpuasa baik untuk kesehatan, dan sebagai terapi bagi beberapa penyakit. diantara kontribusi puasa bagi kesehatan adalah mencegah penumpukkan makanan, menyehatkan perut, mengurangi kegemukan, menghindari kebiasaan yang dapat mengurangi kesehatan, dan sebagainya.

6. Setidaknya, ada dua metode yang dipergunakan Rasulullah SAW. dalam upaya pembinaan kesehatan: pertama dengan mengaitkan kebersihan–pangkal kesehatan–dengan ibadah/keyakinan dan memberikan penghargaan terhadap ilmu medis dan para professional. *Wallahu a'lam bishawab.*

Rahman, Afzalul. *Qur'anic Science* (pent) H.M. Arifin. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992

Tim Penyusun. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1988

Weddle, H.J dalam *The Encyclopedia of Education*. USA: Crowell-Collier Education Cooperation, 1971

DAFTAR PUSTAKA

Cornacchia, Harold J, at.al. *Health in Elementary School*. Saint Lois: The C.V. Mosbi Company, 1970

Esposito, John L. *The Oxford Encyclopedia of The Modern Islamic World*. New York: Oxford University Press, 1995

Fanjari, Ahmad Syauqi al-. *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam* (pent) Ahsin Wijaya dan Totok Jumentoro. Jakarta: Bumi Aksara, 1996

Jr, James W. Thorton. *Secondary School Curriculum*. Ohio: Charles E. Merrill Books, Inc, 1963

National Education Assosiation. *Health Education, Report of the Joint Committee of the National Education Association and the American Medical Association*, dalam Greyson Doughrey. *Methods in Physical Education and Health for Secondary Schools*. Washington: W.B. Saunders Company, 1969

Nerboviq & Kalanmeir. *Teaching in the Elementary School*. New York: Harper & Row Publisher, 1956

Qardawi, Yusuf al-. *al-Sunnah: Madrasah li al-Ma'rifah wa al-Hadarah* (pent.) Faizah Firdaus. Surabaya: Danakarya, 1997

Qudamah, Ibnu. *Mukhtar Minhajul Qasidin* (pent.) Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka al-Kausar, 1997

