

BAB II

GAMBARAN UMUM TENTANG TATA CARA MAKAN YANG SEHAT

A. Makna Kesehatan

Istilah sehat dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal. Bahkan benda seperti kendaraan bermotor atau mesin, jika dapat dioperasikan maka pemiliknya sering mengatakan kalau kendaraannya tersebut dalam kondisi sehat. Kebanyakan mengatakan dirinya sehat, jika badannya sehat dan segar. Bahkan seorang dokter pun akan mengatakan sehat pada pasiennya jika setelah diperiksa ternyata seluruh anggota tubuhnya dapat berfungsi secara normal. Namun demikian, pengertian sehat yang sebenarnya tidaklah demikian. Pengertian sehat menurut UU pokok kesehatan yang terbaru tahun 2009 pada bab 1 pasal 1 adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan (jasmani), rohani (mental), spiritual dan sosial, serta bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan, melainkan juga berkepribadian yang mandiri dan produktif. Untuk lebih jelasnya dapat kita lihat dalam undang-undang nomor 36 tentang kesehatan:

“kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”¹

Pengertian sehat tersebut sejalan dengan pengertian sehat menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 1975 sebagai berikut:

“health is defined as a state of complete physical, mental, and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity”

Sehat menurut pengertian tersebut adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental dan sosial. Majelis Ulama Indonesia (MUI), dalam Musyawarah Nasional tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan jasmaniah, rohaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia

¹Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit (Yogyakarta: Pustaka Yustisia, 2010), hlm. 7

Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya.²

Batasan kesehatan tersebut sekarang telah diperbaharui bila batasan kesehatan yang terdahulu hanya mencakup tiga dimensi atau aspek, yakni: *fisik, mental, dan sosial*, maka dalam Undang-undang No. 2 Tahun 1992, kesehatan mencakup 4 aspek, yakni: fisik (badan), mental (jiwa), sosial, dan ekonomi. Adapun bunyi pasal tersebut adalah sebagai berikut:

“kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial ekonomis”

Batasan kesehatan tersebut diilhami oleh batasan kesehatan menurut WHO yang terbaru. Pengertian kesehatan saat ini memang lebih luas dan dinamis dibandingkan dengan batasan sebelumnya. Hal ini berarti bahwa kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, dan sosial saja, tetapi juga diukur dari produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan sesuatu secara ekonomi. Bagi yang belum memasuki dunia kerja, anak dan remaja atau bagi yang sudah tidak bekerja atau (pensiun) atau usia lanjut, berlaku arti produktif secara sosial. Misalnya produktif secara sosial-ekonomi bagi siswa sekolah adalah mencapai prestasi yang baik, sedangkan sosial-ekonomi bagi para usia lanjut atau para pensiunan adalah mempunyai kegiatan sosial yang bermanfaat, bukan hanya bagi dirinya namun juga bagi orang lain atau masyarakat.

Dari beberapa pengertian yang telah ada, sebenarnya berusaha menjelaskan bahwa dalam kesehatan tidak akan terlepas dari empat hal, yaitu kesehatan fisik, mental, sosial, dan ekonomi. Adapun pengertian dari keempat aspek tersebut adalah:³

1. Kesehatan fisik adalah adanya keadaan organ tubuh yang dapat berfungsi secara baik tanpa merasakan sakit atau keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh dapat bekerja secara normal.

²Ahsin W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 4

³Heru Nurcahyo, *Ilmu Kesehatan: Untuk Sekolah Menengah Kejuruan* (Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2008), hlm. 2

2. Kesehatan mental (jiwa/rohani) didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi-potensinya yang mencakup tiga komponen, yakni, pikiran, emosional, dan spiritual.

Pikiran sehat tercermin dari cara berfikir atau jalan pikiran.

Emosional sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan ekspresinya, seperti sedih, bahagia, sedih dan lain-lain.

Spiritual sehat tercermin dari seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, kepercayaan, dan lain sebagainya terhadap Tuhan yang Maha Esa berupa menjalankan ibadah sesuai ajaran yang dianutnya.

3. Kesehatan sosial diartikan dengan terwujudnya interaksi setiap individu dengan sesamanya tanpa membedakan perbedaan suku, ras, maupun warna kulit, sehingga tercipta rasa toleransi dan persatuan.
4. Kesehatan secara ekonomi dipahami dengan terlihatnya dari seseorang (dewasa) yang produktif, artinya ia mempunyai penghasilan ataupun karya bagi seseorang yang belum dewasa (siswa/mahasiswa) ataupun bagi yang sudah lanjut usia, maka batasan tersebut tidak berlaku. Bagi kelompok tersebut berlaku adanya ekonomi secara sosial, maksudnya adalah misalnya kemampuan untuk berprestasi bagi pelajar dan bersosial dengan baik dan berguna bagi orang lain bagi yang sudah lanjut usia atau pensiunan.

Sesuai orientasi dari penulisan skripsi ini, maka aspek yang akan menjadi pembahasan adalah terkait kesehatan fisik, mental (rohani), dan sosial. Sebagaimana pengertian tentang berbagai aspek kesehatan, maka yang dimaksud dari ilmu⁴ kesehatan dalam skripsi ini adalah pengetahuan tentang tata cara makan yang diajarkan Nabi serta relevansinya dengan kesehatan secara fisik, mental, dan sosial.

B. Urgensi Makanan Bagi Tubuh

⁴ Kata ilmu mempunyai beberapa pengertian, yaitu kepandaian tertentu, pengetahuan tentang suatu bidang, Tim Reality, *Kamus Terbaru Bahasa Indonesia* (Surabaya: Reality Publisher, 2008), hlm. 297

Sudah menjadi kodratnya apabila semua makhluk hidup memerlukan makanan. Apalagi manusia sebagai makhluk yang paling sempurna tentunya membutuhkan makanan. Yang dimaksud dengan makanan adalah segala sesuatu yang digunakan manusia supaya dapat hidup. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari hendaknya merupakan makanan seimbang terdiri atas bahan-bahan makanan yang tersusun secara seimbang baik dari segi jenis dan jumlahnya atau kuantitasnya maupun dari kualitasnya yang dapat memenuhi syarat hidup sehat. Bila seseorang salah dalam mengkonsumsi makanan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik.

Hukum kehidupan yaitu, jika kita tidak makan (dalam jangka lama) maka akan mati. Begitu pula kalau kita makan makanan atau jenis makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh maka bukannya saja mati cepat tetapi juga akan hidup menderita bahkan sakit-sakitan. Sehingga jelas bahwa bukan banyaknya makanan yang dikonsumsi merupakan jaminan tubuh sehat, namun dari segi kualitas makanan yang memang dibutuhkan oleh masing-masing tubuh.

Kualitas makanan yang kita konsumsi hendaknya yang berkualitas bagi tubuh, karena segala makanan yang dikonsumsi menjadi syarat untuk menyambung hidup. Namun sebenarnya bukanlah sesederhana itu, karena sebagaimana penelitian menemukan bahwa makanan mempunyai tiga fungsi bagi tubuh, yaitu;⁵

Pertama, Makanan sebagai sumber zat tenaga. Jika diibaratkan pada sebuah kendaraan adalah seperti bensin yang diperlukan mobil untuk bisa dijalankan. Manusia perlu makan agar mempunyai tenaga untuk bergerak, belajar, berfikir dan sebagainya. Adapun diantara makanan penunjang zat tenaga terutama terdapat pada makanan pokok, seperti beras, sagu, terigu, talas, kentang, roti dan sebagainya. Bahan makanan lain yang mengandung banyak lemak juga merupakan sumber tenaga, misalnya gula dan minyak.

Kedua, Makanan sebagai zat pembangun. Dalam hal ini makanan dapat digambarkan dengan tanaman yang perlu pupuk agar dapat tumbuh menjadi

⁵Hasil penelitian tersebut penulis kutip dari hasil penelitian (Program PGSD, Jurusan Pedagogik, Fakultas Ilmu Pendidikan, 2001)

pohon besar dan kokoh. Jadi makanan dibutuhkan manusia agar dapat tumbuh, juga dapat berfungsi sebagai pembentuk sel-sel jaringan tubuh yang baru, pembentuk sel darah merah, sel darah putih, dan zat kekebalan atau antibody, seperti halnya butuhnya seorang bayi terhadap ASI agar dapat tumbuh sehat dan cerdas. Makanan pembangun biasanya dalam pola makan penduduk kita, termasuk lauk pauk, tempe, tahu, kacang tanah, kedelai, kacang hijau, udang, ikan, hati dan lain sebagainya.

Ketiga, Makanan sebagai zat pengatur. Pada fungsi ketiga ini makanan bisa diibaratkan sebagai seorang polisi lalu lintas yang mengatur semua kendaraan yang lewat agar teratur dan tertib. Manusia memerlukan makanan supaya semua bagian tubuh dapat melaksanakan tugasnya secara baik dan teratur. Bahan makanan seperti sayuran dan buah-buahan merupakan sumber zat pengatur yang utama, misalnya kangkung, bayam, sawi, daun singkong, buah jeruk, nanas, nangka, dan lain sebagainya yang tentunya masih banyak.

C. Makanan yang Sehat

Sebagaimana penjelasan sebelumnya yang membahas fungsi makanan bagi tubuh kita sehingga hal ini akan sangat menjadi perhatian bagi kita agar tidak sembarangan memasukkan makanan ke dalam tubuh. Tanpa makanan tubuh tidak akan bekerja dengan baik. Makanan mengandung beberapa asupan bahan yang diperlukan tubuh. Tapi terkadang kesadaran akan pentingnya makanan yang sehat tidak dihiraukan masyarakat. Hal ini menjadi pemicu adanya minat masyarakat berpindah pada makanan-makanan yang serba instan dan murah tanpa memperhatikan aspek kebersihan maupun kesehatannya untuk tubuh.

Di kalangan ahli gizi, terdapat semboyan "*You are what you eat* (kamu adalah apa yang kamu makan)."⁶ Selain sebagai sumber kalori yang memenuhi kebutuhan fisik, sebenarnya makanan juga membentuk perilaku, suasana hati, dan struktur kepribadian. Pada hakikatnya, memakan makanan adalah memindahkan

⁶Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw* (Jakarta: Noura, 2012), hlm. 119

unsur energi yang kita makan. Sehingga sangat diperlukan memperhatikan makanan yang dimakan.

Manusia pada dasarnya memiliki tiga kebutuhan dasar untuk kelangsungan hidupnya, yaitu sandang, pangan dan papan (pakaian, makanan, dan tempat tinggal). Ketiganya haruslah memiliki korelasi yang baik. Mengenai makanan, hendaknya yang dapat memenuhi angka kecukupan gizi (AKG). Makanan Sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi. Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sedangkan makanan higienis yaitu makanan yang tidak mengandung kuman, penyakit dan yang tidak bersifat meracuni tubuh.⁷

Beberapa hal yang dapat menjadi tolak ukur (syarat) apakah makanan tersebut sehat atau tidak hendaknya mencakup beberapa poin berikut;

1. Cukup mengandung kalori.
2. Seimbang antar zat makanan pokok (karbohidrat dan lemak)
3. Cukup mengandung protein
4. Cukup mengandung vitamin.
5. Mengandung garam, mineral dan air.
6. Mudah dicerna.
7. Higienis. Yaitu tidak mengandung bibit penyakit.
8. Alami, yaitu tidak mengandung pewarna, pemanis buatan, atau pengawet.

Makanan yang layak dikonsumsi manusia adalah makanan yang memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan tubuh, biasanya makanan tersebut berasal dari makanan yang alami bukan berasal dari makanan yang diolah dengan melibatkan kimiawi. Makanan yang alami dapat kita peroleh dengan mengolah bahan makanan yang ada secara sederhana, misalnya dengan menggoreng, mengukus, merebus dan lain sebagainya. Sedangkan makanan yang tidak baik adalah makanan yang pengolahannya menggunakan proses kimiawi. Contoh makanan yang tidak baik untuk kesehatan adalah, makanan instan, fast food, produk olahan dan sebagainya, karena jika makanan tersebut dikonsumsi secara

⁷<http://icuk-sugiarto.blogspot.com/2012/05/pentingnya-makanan-bergizi-bagi.html#ixzz2EMz1vfOe>, diakses pada: 07-12-2012.

rutin setiap hari maka dikhawatirkan akan terjadi penumpukan bahan pengawet. Sebaiknya konsumsi terhadap makanan yang kurang baik tersebut dapat dibatasi atau diatur frekuensinya, semakin kecil frekuensi mengkonsumsi makanan yang kurang baik tersebut maka akan semakin menyehatkan tubuh kita karena pada hakikatnya makanan yang baik adalah makanan yang cepat membusuk, yang menandakan bahwa makanan tersebut mudah untuk dicerna dan diserap oleh tubuh kita.

D. Tata Cara Makan yang Sehat

Manusia adalah makhluk beradab yang diciptakan Tuhan agar dapat menjaga kesehatan bagi dirinya sendiri maupun orang di sekitarnya. Telah disinggung pada pembahasan yang lalu terkait kualitas makanan yang sesuai untuk tubuh kita. Maka alangkah tidak sempurnanya jika tidak ada pembahasan yang menyangkut tata cara makan yang sebaiknya dilakukan. Sedangkan hal ini telah menjadi pembahasan internasional.⁸

Saluran pencernaan hendaklah dirawat sebaik-baiknya, karena jika terjadi kerusakan maka akan sangat berat dan sulit untuk memperbaikinya. Dibawah ini ada beberapa tindakan untuk menjaga dan merawat saluran pencernaan terkait tata cara makan sehat, yaitu:⁹

1. Mencuci tangan secara cermat dengan sabun dan air sebelum dan sesudah makan.

Tangan adalah indera yang digunakan untuk menyentuh benda-benda. Dan sangat tidak mustahil jika setiap benda mempunyai pengaruh yang akan dapat mengganggu pencernaan jika secara langsung memasukkan jari-jari ke dalam mulut dengan tanpa dicuci terlebih dahulu. Karena pada benda-benda tersebut ada kuman maupun bakteri yang bersarang, sehingga jika masuk ke dalam lambung dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti diare, muntah-muntah, dan lain sebagainya.

2. Makan secara teratur dan memenuhi gizi yang cukup dan seimbang.

⁸<http://suyatno.blog.undip.ac.id/files/2010/04/PENTINGNYA-ETIKET-MAKAN-DALAM-PERGAULAN.pdf>, 08-12-2012.

⁹Heru Nurcahyo, *op.cit.*, hlm. 32

Sebenarnya yang dianjurkan dalam hal pola makan baik bukanlah banyaknya makanan yang dimakan tanpa memperhatikan kebutuhan gizinya, namun yang perlu diperhatikan adalah keteraturan waktu makan. Makan sedikit namun teratur akan lebih bermanfaat daripada makan tercukupi gizinya namun dilakukan pada waktu yang senggang waktunya terlalu lama.

3. Makan dalam suasana yang santai tidak tergesa-gesa.

Tidaklah dianjurkan makan dalam keadaan tegang dan gugup. Makan dalam keadaan tergesa-gesa selain memperberat kerja usus juga terkesan tidak nikmat dan tidak memperhatikan kesopanan.

4. Mengunyah dalam waktu yang cukup.

Sangat tidak dianjurkan untuk langsung menelan makanan. Hendaklah sampai bercampur dengan saliva baru kemudian ditelan. Karena sebenarnya proses pencernaan dimulai dari awal makanan masuk ke dalam mulut, maka sudah semestinya makanan dapat dikunyah sebaik-baiknya agar dapat meringankan kerja lambung. Memperlambat kunyahan sebenarnya akan membuat porsi makan menjadi cukup, maka sebaiknya makanan dikunyah minimal 20 sampai 25 kali. Sebagaimana yang telah Tuhan berikan berbagai macam bentuk gigi dengan fungsi masing-masing berbeda, gigi seri sebagai pemotong makanan, gigi taring sebagai pencabik makanan, dan gigi geraham sebagai pengunyah makanan.

5. Beristirahat sebentar setelah makan sehingga saluran pencernaan dapat melaksanakan tugasnya terlebih dahulu. Lambung adalah ibarat organ tubuh lainnya yang juga sangat perlu perhatian.
6. Mengutamakan makan makanan yang berserat dan menghindari makanan menyebabkan sembelit setiap harinya agar lancar buang air besarnya (BAB). Makanan berserat sangat dibutuhkan oleh tubuh karena akan memperlancar proses pembuangan

7. Tidak makan dengan bersandar.¹⁰ Makan dengan bersandar memang menunjukkan sikap yang kurang sopan, selain itu juga tidak baik bagi lambung yang sedang dalam proses menerima makanan.

E. Pandangan Agama Islam Tentang Kesehatan

Islam adalah agama yang sangat komprehensif dalam membahas tata kehidupan. Baik yang bersifat duniawi maupun yang bersifat *ukhrawi*. Tujuan dari hadirnya agama islam adalah untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan umat manusia. Telah jelas jika pemeliharaan yang ada dalam Islam tiga diantaranya adalah berkaitan dengan kesehatan, yaitu jiwa, akal dan jasmani. 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-hambaNya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna, kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjukNya. Oleh karena itu, kata ‘*afiat*’ diartikan berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Jika *sehat* diartikan sebagai keadaan baik segenap anggota badan maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata adalah mata yang dapat melihat dan membaca tanpa menggunakan kacamata. Akan tetapi, mata yang *afiat* adalah yang dapat melihat serta dapat membaca objek-objek yang terlarang. Oleh karena itu, fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.¹¹

Nikmat dari Allah sangat berlimpah tidak terkira. Sebagaimana yang tertera dalam firmanNya, yaitu:



¹⁰<http://suyatno.blog.undip.ac.id/files/2010/04/PENTINGNYA-ETIKET-MAKAN-DALAM-PERGAULAN.pdf>, diakses pada 08-12-2012.

¹¹M. Quraish Shihab, *Wawasan al Quran Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, t.th.), hlm. 1

Artinya: “Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.¹²

Demikian besarnya nikmat kesehatan ini, hingga dalam sebuah hadis Nabi menggandengkan dua nikmat yang sangat besar bagi manusia, yaitu nikmat iman dan kesehatan.

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ إِبرَاهِيمَ، عَنْ يُونُسَ، عَنِ الْحَسَنِ، أَنَّ أَبَا بَكْرٍ خَطَبَ النَّاسَ فَقَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ لَمْ يُعْطُوا فِي الدُّنْيَا خَيْرًا مِنَ الْيَقِينِ وَالْمُعَافَاةِ، فَسَلُّوهُمَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ (مسند احمد بن حنبل. جز: 1. باب: مسند ابي بكر الصديق رضي الله عنه. ص: 212)¹³

Artinya: *Wahai manusia, sesungguhnya manusia tidak diberi yang lebih baik di dunia daripada keyakinan dan kesehatan maka mohonlah keduanya kepada Allah Swt. (HR. Ahmad).*

Dalam hadis tersebut Nabi merangkaikan persyaratan mendasar untuk memperoleh kesejahteraan dunia dan akhirat. Iman adalah dasar untuk keselamatan dalam hidup ini, terutama untuk kehidupan setelah mati. Adapun kesehatan adalah syarat mendasar untuk kehidupan di dunia ini karena betapa pun banyak nikmat yang dimiliki. Menjadi tidak bermakna bila seseorang jatuh sakit. Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ، وَخَمُودُ بْنُ خِدَاشٍ الْبَعْدَادِيُّ، قَالَا: حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شَمِيلَةَ الْأَنْصَارِيُّ، عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ خِصْنِ الْحَطْمِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوْتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حَيَّرَتْ لَهُ الدُّنْيَا (سنن الترمذي. جز: 4. باب التوكل على الله. ص: 154-155)¹⁴

Artinya: *Orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman di tempat kediamannya dan memiliki makanan hariannya maka seolah-*

¹² Qs. An-Nahl [16]: 18

¹³ Abu ‘Abdillah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal, bin Hilāl bin Asad al-Syaibānī, *Musnad al-Imām Ahmad bin Hanbal*, (Beirut: Muassasah al-Risālah, 2001), hlm. 212

¹⁴ Abū ‘Isā bin Muhammad bin ‘Isā bin Saurah al-Turmuḏī, *Sunan al-Turmuḏī*, juz 4, (Beirut: Dār al-Fikr, 2005), hlm. 145-155

olah seluruh kehidupan dunia ini dianugerahkan kepadanya. (HR. Al-Turmuḏī).

Dalam hadis tersebut, kesehatan disejajarkan nilainya dengan rumah yang melindungi, sepotong roti, dan segelas air yang mencukupi kebutuhan dasar. Kesemuanya ini jika terpenuhi, akan bernilai sama dengan seluruh kenikmatan yang ada di dunia ini.

Sentralnya isu kesehatan dalam Islam membuat tema tentang kesehatan juga merupakan bagian dari doa rutin sehari-hari setiap Muslim dalam shalatnya.

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاجْبُرْنِي وَارْفَعْنِي وَارزُقْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَأَعْفُ عَنِّي

Artinya: “Ya Allah, ampunilah aku, belas kasihanilah aku dan cukupkanlah segala kekuranganku dan angkatlah derajatku dan berilah rezeki kepadaku, dan berilah kesehatan kepadaku, dan ampunan kepadaku” (bacaan ketika duduk *iftirasy*).¹⁵

Para Ulama *Salafus Shaleh* menyatakan bahwa ayat yang berbunyi,

كُلُّكُمْ رَاعٍ لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ فَانصُرْهُ ۗ وَإِن كُنْتُمْ لَمْ تَعْلَمُوا حَيْثُ يَضُرُّهُ فَاسْتَشِيرُوا عَشِيرَتَكُمُ ۗ

*Artinya: Kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu).*¹⁶

Juga mengisyaratkan tentang kesehatan. Hal ini senada dengan ucapan 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.”¹⁷

Sesungguhnya tidak berlebihan bila dikatakan bahwa konsep hidup sehat dalam Islam menjadi bagian integral dalam aturan syariat Islam. Islam yang merupakan sistem nilai terpadu, memuat aturan yang lengkap, menyeluruh dan mencakup garis besar kehidupan. Hal ini bisa kita lihat pada ibadah-ibadah ritual yang mengharuskan diawali dengan pembersihan dan penyucian diri, seperti ibadah shalat yang tidak sah tanpa diawali dengan bersuci yang disebut wudhu

¹⁵ Moh. Rifa’i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap* (Semarang:Toha Putra, 2011), hlm. 44

¹⁶ Qs. At Takatsur [102]: 8

¹⁷ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 52

(*hadās* kecil) ataupun mandi (*hadās* besar). Selain itu dalam Islam juga dibahas bagaimana seorang Muslim makan, minum, berpakaian, menjaga kebersihan, melakukan aktivitas fisik, mengelola kehidupan emosi, dan manajemen dirinya, secara garis besar diatur oleh syariat (tidak ada ajaran lain yang secara tekstual mengatur detail hal-hal tersebut).

Simpul-simpul pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Islam melarang melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri.

Nabi juga menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas, bersifat ekstrem, dan berlebih-lebihan dalam beribadah. Ketika ada seorang sahabat yang berazam; akan berpuasa terus menerus, shalat *tahajjud* sepanjang malam penuh sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan, Nabi sampai mengatakan

Hal ini dapat diketahui di antaranya dengan melihat dua hadīs Nabi Saw sebagai berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا الْأَوْزَاعِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ: حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟ ، فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ، وَتُمْ وَتَمَّ، فَإِنَّ لِحْسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُؤُوكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُؤُوكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ ، فَشَدَّدْتُ، فَشَدَّدَ عَلَيَّ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً قَالَ: فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ، قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ قَالَ: نِصْفَ الدَّهْرِ (صحيح البخاري. جز: 3. باب: حق الجسم في الصوم. ص: 51)¹⁸

Artinya: Menceritakan kepadaku ‘Amr bin ‘Aṣ, dia berkata, Rasulullah bertanya kepadaku, apakah benar kau berpuasa seharian penuh lalu kamu sholat

¹⁸Abī‘Abdillāh Muḥammad bin Ismā‘īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, juz 3 (Semarang : Thoha Putra, 2000), hlm. 51

malam sepanjang malam? Aku jawab, ya benar wahai Rasulullah. Rasulullah berkata, jangan lakukan itu, tetapi puasalah dan berbukalah, sholat malam dan tidurlah. Karena sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu, matamu punya hak atas dirimu, dan istrimu juga punya hak atas dirimu. Sesungguhnya cukuplah bagimu jika kamu berpuasa tiga hari setiap bulan, karena bagimu setiap kebaikan dibalas sepuluh kebaikan. Dan itu berarti kamu telah melakukan puasa sepanjang tahun (dahr). Maka kemudian aku meminta tambahan lalu beliau menambakkannya. Aku berkata, wahai Rasul, aku memiliki kekuatan. Rasul bersabda, berpuasalah dengan puasa Nabi Daud dan jangan kau melebihi itu. Aku bertanya bagaimana cara puasa Nabi Daud tersebut?. Nabi menjawab, puasa setengah tahun. (HR. Al-Bukhārī)

Dalam hadīṣ lain seruan Nabi kepada umatnya untuk tidak melakukan hal yang berlebihan adalah sebagai berikut:

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ، أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، أَخْبَرَنَا حُمَيْدُ بْنُ أَبِي حُمَيْدٍ الطَّوِيلِ، أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، يَقُولُ: جَاءَ ثَلَاثَةٌ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَاتَبَهُمْ تَقَالُوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَا أَنَا فَإِنِّي أَصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَرِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأُخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتَّقَاكُمْ لَهُ، لِكَيْ أَصُومَ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّيَ وَأَرْفُدُ، وَأَتَزَوَّجَ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي فَلَيْسَ مِنِّي

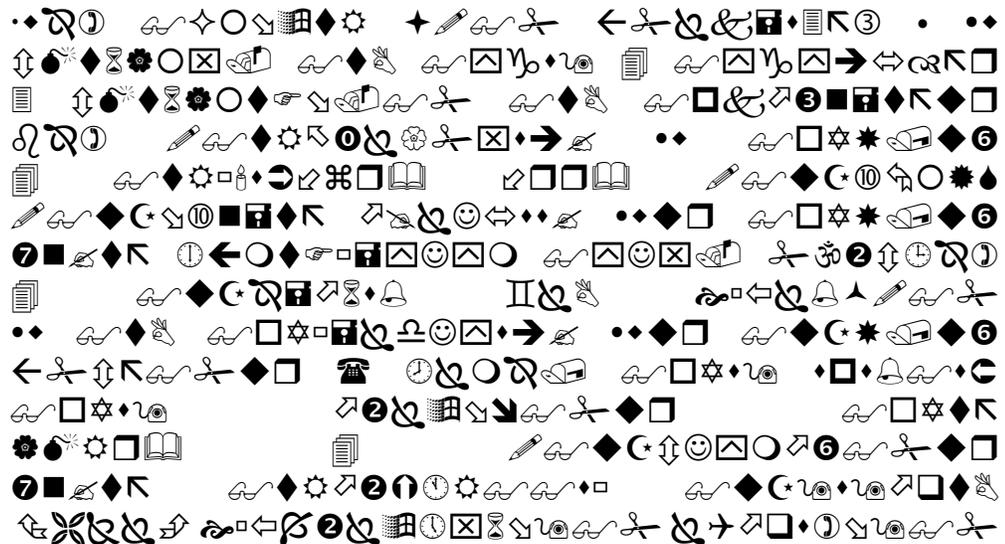
(صحيح البخاري. جز: 7. باب التَّزْوِجِ فِي النِّكَاحِ. ص: 2)¹⁹

Artinya: *Anas bin Mālik berkata, ada tiga orang datang ke rumah istri-istri Nabi, mereka bertanya tentang ibadah Nabi. Setelah mereka diberitahu mereka berkata, kami tidak ada apa-apanya dibandingkan Nabi. Beliau telah diampuni dosa yang telah lalu dan dosa yang akan datang. Setelah itu salah satu dari mereka berkata, saya sholat sepanjang malam, yang lain berkata, saya puasa sepanjang tahun. Dan yang lainnya berkata saya akan meninggalkan wanita dan tak akan menikah selamanya. Kemudian Rasulullah Saw datang menemui mereka dan berkata, sesungguhnya aku demi Allah orang yang paling takut dan*

¹⁹Abī‘Abdillāh Muhammad bin Ismā‘īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, juz 7 (Semarang : Thoha Putra, 2000), hlm. 2

paling bertaqwa di antara kalian semua, tetapi aku puasa, dan berbuka aku tidur dan bangun (shalat malam), dan aku menikahi wanita. barangsiapa yang tidak menyukai sunnahku maka ia bukan dari ummatku." (HR. Al-Bukhari)

Siapa pun kita, telah ditegaskan Allah untuk tidak melakukan hal di luar batas kemampuan kodrat kita, hal ini sebagaimana yang di firmankanNya,



Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'aflah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."²⁰

²⁰ QS. Al-Baqarah [2]: 286.