

Kesehatan menurut pandangan Islam



بِسْمِ اللَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ،
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبَعَ هَدَاهُ وَوَالَاهُ، أَمَّا بَعْدُ:
حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَمْوَالُهُنَّ وَأَمْوَالُهُنَّ وَأَمْوَالُهُنَّ وَأَمْوَالُهُنَّ وَأَمْوَالُهُنَّ
وَأَمْوَالُهُنَّ وَأَمْوَالُهُنَّ وَأَمْوَالُهُنَّ وَأَمْوَالُهُنَّ وَأَمْوَالُهُنَّ
ذُكِّيتُمْ وَمَا دُبِحَ عَلَى النَّصَبِ وَلَنْ تَسْتَفْسِدُوا بِأَلْسِنَتِكُمْ ذَلِكُمْ فَمَنْ
الْيَوْمَ يَبْسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَأَخْشَوْنِ الْيَوْمَ
أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا
فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِبٍ لِإِسْمِ اللَّهِ غُفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٧﴾

“Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barang siapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. Al Maa'idah, 5: 3).

Islam memiliki perbedaan yang nyata dengan agama-agama lain di muka bumi ini. Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Sang Khalik-nya dan alam syurga, namun Islam memiliki aturan dan tuntunan yang bersifat komprehensif, harmonis, jelas dan logis. Salah satu kelebihan Islam yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah perihal perspektif Islam dalam mengajarkan kesehatan bagi individu maupun masyarakat.

“Kesehatan merupakan salah satu hak bagi tubuh manusia” demikian sabda Nabi Muhammad SAW. Karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia, maka Islam menegaskan perlunya istiqomah memantapkan dirinya dengan menegakkan agama Islam. Satu-satunya jalan dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya. Allah berfirman:

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh-penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman" (QS:Yunus 57).

Sehat menurut batasan *World Health Organization* adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Tujuan Islam mengajarkan hidup yang bersih dan sehat adalah menciptakan individu dan masyarakat yang sehat jasmani, rohani, dan sosial sehingga umat manusia mampu menjadi umat yang pilihan.

A.Kebersihan, membersihkan dan menyucikan diri

1. Tubuh: Islam memerintahkan mandi bagi umatnya karena 23 alasan dimana 7 alasan merupakan mandi wajib dan 16 alasan lainnya bersifat sunah.
2. Tangan: Nabi Muhammad SAW bersabda: "Cucilah kedua tanganmu sebelum dan sesudah makan ", dan " Cucilah kedua tanganmu setelah bangun tidur. Tidak seorang pun tahu dimana tangannya berada di saat tidur."
3. Islam memerintahkan kita untuk mengenakan pakaian yang bersih dan rapi.
4. Makanan dan minuman: Lindungilah makanan dari debu dan serangga, Rasulullah SAW bersabda: "Tutuplah bejana air dan tempat minummu "
5. Rumah: "Bersihkanlah rumah dan halaman rumahmu" sebagaimana dianjurkan untuk menjaga kebersihan dan keamanan jalan: "Menyingkirkan duri dari jalan adalah ibadah."
6. Perlindungan sumber air, misalnya sumur, sungai dan pantai. Rasulullah melarang umatnya buang kotoran di tempat-tempat sembarangan.

Perintah-perintah Rasulullah SAW tersebut di atas memiliki makna bahwa kita harus menjaga kebersihan dan kesehatan agar terhindar dari berbagai infeksi saluran pencernaan.

B.Penanggulangan dan penanganan epidemi penyakit

1. Karantina penyakit: Nabi Muhammad SAW bersabda: "Jauhkanlah dirimu sejauh satu atau dua tombak dari orang yang berpenyakit lepra "
2. Islam juga mengajarkan prinsip-prinsip dasar penanganan dan penanggulangan berbagai penyakit infeksi yang membahayakan masyarakat (misalnya wabah kolera dan cacar), "Janganlah engkau masuk ke dalam suatu daerah yang sedang terjangkit wabah, dan bila dirimu berada di dalamnya janganlah pergi meninggalkannya."
3. Islam menganjurkan umatnya melakukan upaya proteksi diri (ikhtiar) dari berbagai penyakit infeksi, misalnya dengan imunisasi.

C. Makanan

1. Makanan yang diharamkan.
Firman Allah SWT :

"Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". (QS. 2. Al Baqarah, 2:173)

Setiap makanan yang dilarang di dalam Al Quran ternyata saat ini memiliki argumentasi ilmiah yang dapat dibuktikan dengan ilmu pengetahuan. Makanan yang diharamkan dapat mengganggu kesehatan manusia, baik pengaruh buruk

bagi kesehatan (kolesterol, racun) maupun mengandung berbagai penyakit yang membahayakan tubuh (Trichina, Salmonella, cacing pita, dll.).

2. Makanan sehat dan halal:

Islam memerintahkan umatnya untuk makan makanan yang baik dan halal, misalnya daging, ikan, madu dan susu. Makanan-makanan yang baik dan halal bermanfaat bagi tubuh. Islam menolak paham vegetarian. Pola konsumsi yang hanya tergantung pada jenis sayuran belaka tidak sehat bagi tubuh karena kebutuhan protein tidak dapat tercukupi hanya dari konsumsi sayuran saja.

3. Menjaga perilaku muslim ketika makan:

Islam menegaskan kepada orang muslim untuk menjaga etika ketika makan. Allah memerintahkan kita untuk makan tidak berlebih-lebihan sedangkan Rasulullah SAW mengatakan bahwa “perut adalah seburuk-buruk tempat untuk diisi”. Sebagian besar penyakit bersumber dari perut. Oleh karenanya Maha Benar Allah SWT dalam Firman-Nya :

“Apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, maka dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu menjadi Rasul kepada segenap manusia. Dan cukuplah Allah menjadi saksi”. (QS 4. An Nisaa' : 79)

D. Olahraga

Islam menegaskan pentingnya olahraga untuk menciptakan generasi Rabbani yang kuat dan sehat. Oleh karenanya, Islam mengajarkan setiap muslim untuk mengajarkan anak-anaknya bagaimana cara memanah, berenang, dan berkuda.

E. Kesehatan seksual

Kehidupan seksual merupakan pokok bahasan yang sangat penting bagi orang muslim, karena sangat berpengaruh bagi kesehatan dan perilaku manusia, namun Islam menolak pendapat ilmuwan yang menekankan perilaku seksual sebagai motif utama seseorang untuk bertindak.

1. Pendidikan seksual
2. Islam mengajarkan kepada umat Islam, untuk memilih calon pasangan hidup yang baik dan berakhlak mulia.
3. Islam mengajarkan tata krama (adab) menggauli pasangannya agar mencapai kebahagiaan dalam membina keluarga yang sakinah dan rahmah.
4. Islam sangat melarang perilaku berhubungan seks dengan sesama jenis dan binatang.
5. Disunahkan untuk sirkumsisi (sunat) bagi laki-laki
6. Islam membolehkan kaum pria untuk berpoligami untuk menghindari perzinahan, namun dengan syarat-syarat tertentu .
7. Menjaga kebersihan dan kesucian organ-organ seksualitas, misalnya bersuci setelah buang air besar dan buang air kecil, larangan berhubungan seksual ketika istri sedang haid, berhubungan badan melalui dubur dan membersihkan alat kelamin setelah berhubungan badan dan setelah selesai datang bulan.

F. Kesehatan jiwa

Islam memberikan jawaban bagi kehausan jiwa manusia terhadap ketenangan batin. Kesehatan jiwa mempengaruhi kesehatan badan.

G. Puasa

Puasa, bagian dari ibadah yang harus dilaksanakan oleh umat Islam dalam menegakkan agama, sesudah pernyataan imannya. Konsekuensi beriman antara lain melaksanakan perintah puasa. Betapa pentingnya berpuasa sehingga Allah menempatkan posisi hamba-Nya yang berpuasa dengan posisi yang istimewa. "Puasa itu untuk-Ku. Tidak ada yang tahu. Dan Aku akan memberi pahala semau-Ku."

Keistimewaan itu sudah barang tentu ada tujuan Allah agar mendapatkan hikmah pada dirinya, yaitu kesehatan dan sekaligus kebahagiaan. Janji Allah diberikan kepada orang yang berpuasa ditegaskan dengan sabda Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Ibnu Suny dan Abu Nu'aim: "Berpuasalah maka anda akan sehat." Dengan berpuasa akan sehat jasmani, rohani dan hubungan sosial.

1. Manfaat bagi Kesehatan Badan (jasmani).

Tidak seorang pun ahli medis baik muslim maupun non muslim yang meragukan manfaat puasa bagi kesehatan manusia. Dalam buku yang berjudul "Pemeliharaan Kesehatan dalam Islam" oleh Dr Mahmud Ahmad Najib (Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Ain-Syams Mesir), ditegaskan puasa sangat berguna bagi kesehatan. Antara lain:

- Puasa memperkecil sirkulasi darah sebagai perimbangan untuk mencegah keluarnya keringat dan uap melalui pori-pori kulit serta saluran kencing tanpa perlu menggantinya. Menurutny curah jantung dalam mendistribusikan darah keseluruh pembuluh darah akan membuat sirkulasi darah menurun. Dan ini memberi kesempatan otot jantung untuk beristirahat, setelah bekerja keras satu tahun lamanya. Puasa akan memberi kesempatan pada jantung untuk memperbaiki vitalitas dan kekuatan sel-selnya.
- Puasa memberi kesempatan kepada alat-alat pencernaan untuk beristirahat setelah bekerja keras sepanjang tahun. Lambung dan usus beristirahat selama beberapa jam dari kegiatannya, sekaligus memberi kesempatan untuk menyembuhkan infeksi dan luka yang ada sehingga dapat menutup rapat. Proses penyerapan makanan juga berhenti sehingga asam amoniak, glukosa dan garam tidak masuk ke usus. Dengan demikian sel-sel usus tidak mampu lagi membuat komposisi glikogen, protein dan kolesterol. Disamping dari segi makanan, dari segi gerak (olah raga), dalam bulan puasa banyak sekali gerakan yang dilakukan terutama lewat pergi ibadah.

2. Manfaat bagi Kesehatan Rohani (Mental).

Perasaan (mental) memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Mendapat rasa senang, gembira, rasa puas serta bahagia, merupakan tujuan bermacam-macam ikhtiar manusia sehari-hari. Bila seseorang menangani gangguan kesehatan, tidak boleh hanya memperhatikan gangguan badaniah saja, tetapi sekaligus segi kejiwaan dan sosial budayanya. Rohani datang dari Allah, maka kebahagiaan hanya akan didapat apabila makin dekat kepada pencipta-Nya.

Di dalam bulan puasa disunahkan untuk makin berdekatan diri dengan Allah SWT baik lewat shalat, membaca Alquran, zikir, berdoa, istighfar, dan qiyamul lail. Selama sebulan secara terus-menerus akan membuat rohani makin sehat, jiwa makin tenang. Dengan memperbanyak ingat kepada Allah, makin yakin bahwa semua yang ada datang dari Allah dan akan kembali kepada-Nya jua. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah antara lain:

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (QS:Al Baqarah 45).

"Dan Kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim kecuali kerugian." (QS:Al-Isra' 82)

"Orang-orang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS:Ar-Ra'd 28).

"Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku." (QS:Al Fajr 27-30).

3. Manfaat Puasa bagi hubungan sosial.

Dalam mengajarkan nilai ibadah itu adalah terwujudnya keseimbangan antara cinta kepada Allah dan cinta kepada manusia. Demikian juga nilai ibadah puasa, tidak hanya terjalinnya hubungan yang semakin dekat kepada Allah, tetapi juga semakin dekat dengan sesamanya. Makin seringnya beribadah bersama, bersama keluarga, tetangga, dan masyarakat sekeliling, maka makin kenal akan sesamanya, makin menyadari kebutuhan hidup bermasyarakat. Makin timbul keinginan berbagi rahmat bersama-sama di dunia dan makin ingin bersama-sama masuk surga. Pahala nilai shodaqoh berlipat ganda termasuk memberi buka puasa kepada orang yang berpuasa. Menyakiti hati orang lain dan aneka gangguan terhadap sesamanya sangat dianjurkan untuk ditinggalkan. Kalau tidak maka nilai puasa seseorang sangatlah rendah. Hal ini dijelaskan di dalam firman Allah SWT:

"Hai orang-orang beriman, belanjakanlah (di jalan Allah) sebagian dari rizki yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang hari yang pada hari itu tidak ada lagi jual beli dan tidak ada lagi persahabatan yang akrab, dan tidak ada lagi syafa'at. Dan orang-orang kafir itulah orang-orang yang zalim." (QS:Al Baqarah 254)

"Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu mendapat rahmat." (QS:Al Hujurat 10)

"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya langit dan bumi dan disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Dan (juga) orang-orang yang apabila melakukan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan

Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah?
Dan mereka tidak meneruskan

perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui."(QS Al Imran 133-135).

Wallahua