

IMPLEMENTASI KONSEP PENDIDIKAN KESEHATAN BERDASARKAN AL-HADIS (The Implementation of Health Educations' Concept Based on Al-Hadiths)

Mahsyar Idris

mahsyarnurhayati@gmail.com

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Parepare

Abstract: The health is one of main aspects in life besides the needs of clothing, food and shelter. The health is the way to achieve happy life or can be said that health is everything. The maintenance of hygiene "at-Thuhuru" it has meaning hygiene from big and small hadats also hygiene from all kinds of dirt. The command to eat always be followed by explanation about what be necessary to eat, one of the criteria that commanded to eat is a kosher (al-halal) and good (al-thayyibah). Human body like a machine which is have the limitation and ability to work, therefore necessary the arrangement between the time of work and the time of rest. One of the requirements to health life is keeping environment health in order it is not polluted and not become a source of disease.

Keywords: The health, a kosher (al-halal) and good (al-thayyibah), environment health

Kesehatan merupakan salah satu aspek pokok dalam kehidupan di samping kebutuhan sandang, pangan dan papan. Kesehatan merupakan sarana untuk mencapai kehidupan yang bahagia atau dapat dikatakan bahwa kesehatan adalah untuk segalanya. Pemeliharaan akan kebersihan "at-Thuhuru" di dalamnya terkandung makna bersih dari hadats besar, hadats kecil dan bersih dari segala jenis kotoran. Perintah untuk makan selalu diikuti dengan penjelasan tentang apa yang harus dimakan. Salah satu kriteria yang diperintahkan untuk dimakan adalah *al-halal* dan *al-Thayyibah*. Tubuh manusia ibarat mesin mempunyai keterbatasan dan kemampuan untuk bekerja, oleh karena itu perlu pengaturan antara waktu bekerja dan waktu istirahat. Salah satu syarat untuk hidup sehat adalah menjaga kesehatan lingkungan agar tidak tercemar dan tidak menjadi sumber penyakit.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan seseorang berpangkal dari kesehatan fisik dan kesehatan mental spiritual. Masalah kesehatan merupakan salah satu masalah yang selalu aktual dalam langkah pembangunan. Hal ini dimungkinkan karena pembangunan dapat berjalan dengan baik apabila pelaku-pelaku pembangunan dalam kondisi yang sehat. Sehat yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah kesehatan jasmaniah, sedangkan yang dimaksud dengan pendidikan adalah tuntunan, pemeliharaan kesehatan berdasarkan petunjuk-petunjuk dari al-hadits.

PEMBAHASAN

A. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan atau *al-Tarbiyah* secara semantik tercakup dalam makna kata *al-Rabb* artinya memelihara, mendidik,¹ selanjutnya dapat menerima makna menjaga, mengawasi, menuntun, membina, membimbing dan mengantisipasi.

Sehat dalam arti harfiahnya adalah segenap dalam keadaan baik serta bagian-bagiannya.² Kesehatan bermakna kondisi badan dalam keadaan normal, bebas dari penyakit. Kurikulum Pendidikan Dasar, SLTP, dan SLTA bidang studi yang membahas masalah kesehatan adalah bidang studi kesejahteraan keluarga. Masalah kesehatan dalam struktur organisasi di tingkat kelurahan disebut pembinaan kesejahteraan keluarga. Baik term pertama maupun term kedua sama-sama membahas sekitar sepuluh pokok kehidupan, yaitu 1) Hubungan intern dan antar keluarga 2) Bimbingan anak 3) Makanan 4) Pakaian 5) Perumahan 6) Kesehatan 7) Keuangan 8) Tata laksana rumah tangga 9) Keamanan lahir dan batin 10) Perencanaan sehat.³

Kesehatan merupakan salah satu aspek pokok dalam kehidupan selain kebutuhan sandang, pangan dan papan. Kesehatan

²Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1989. h. 794.

³Wulandari, *Makanan, PKK dan Taman Gizi*. Semarang: Aneka ilmu, 1979. h. 96.

¹Lihat al-Qa-simy. *Tafsir al-Qasimy*, Isa al-Baby al-Halaby wa al-syarikah. Juz II, h. 8 .

merupakan sarana untuk mencapai kehidupan yang bahagia atau dapat dikatakan bahwa kesehatan adalah untuk segalanya. Al-Qur'an telah mengisyaratkan tentang dasar-dasar pendidikan kesehatan seperti firman Allah Swt. dalam surah al-An'am 140:

قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ قَتَلُوا أَوْلَادَهُمْ سَفَهًا بِغَيْرِ
عِلْمٍ وَحَرَّمُوا مَا رَزَقَهُمُ اللَّهُ افْتِرَاءً عَلَى اللَّهِ
قَدْ ضَلُّوا وَمَا كَانُوا مُهْتَدِينَ

Terjemah:

"Sesungguhnya rugilah orang yang membunuh anak-anak mereka, karena kebodohan lagi tidak mengetahui dan mereka mengharamkan apa yang Allah telah rezkikan pada mereka dengan semata-mata mengada-adakan terhadap Allah. Sesungguhnya mereka telah sesat dan tidaklah mereka mendapat petunjuk".⁴

Kalimat 'qatalu-aula-dahum sufaha- bighaeri ilmin' dapat mengandung makna membunuh anak dengan sengaja karena takut kekurangan rezeki, dan juga dapat dipahami membunuh anak karena tidak memelihara dan menjaga kesehatannya artinya membunuh secara tidak langsung. Ayat yang secara jelas mengatakan "jangan membunuh anak kamu karena takut kemiskinan dijumpai pada ayat 151 surah al-An'am:

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ
نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ

Terjemah:

"dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu karena takut kemiskinan, Kami akan memberi rezki kepadamu dan kepada mereka".⁵

Kemudian dijelaskan kembali dalam surah an-Nisa ayat 9:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً
ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا
قَوْلًا سَدِيدًا

Terjemah:

"Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar".⁶

Kata "dzurriatan dhi-fa (anak yang lemah) mencakup makna lemah iman, lemah akal, lemah fisik, dan mental. Di sinilah letak arti pentingnya pendidikan fisik dan mental anak-anak. Di sini pulalah hikmahnya sehingga seorang ibu diperintahkan menyusui bayinya selama dua tahun, sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah al-Baqarah ayat 233:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ
لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ

Terjemah:

"Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan"

Menyusui bayi bukan saja untuk memenuhi kebutuhan bayi tetapi lebih dari itu. Menyusui bayi mengandung arti pemeliharaan akan jasmani anak-anak di samping menumbuhkan dan menjaga rasa kasih sayang diantara ibu dan anak.

B. Impelementasi Konsep dan Analisa

1. Memelihara kesehatan dan kebersihan.

Pemeliharaan akan kebersihan "at-Thuhuru" di dalamnya terkandung makna bersih dari hadats besar, hadats kecil dan bersih dari segala jenis kotoran. Pada riwayat al-Muslim menegaskan bahwa "kebersihan adalah bahagian dari iman".⁷ Riwayat tersebut yakni sabda Nabi mengandung penekanan pada aspek

⁴Departemen Agama, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang: Asy-Syifa, 1999), h. 211.

⁵*Ibid.*, h. 214.

⁶*Ibid.*, h. 116.

⁷Imam Muslim. *Shahih Muslim*. al-Syarikah al-Nur Asia, tth, h. 19.

pengetahuan tentang kesehatan. Harus diingat bahwa pengetahuan masyarakat tentang kesehatan akan memengaruhi tingkat pemeliharaan kesehatannya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang kesehatan semakin tinggi pula tingkat kesadarannya (kewaspadaannya) terhadap pemeliharaan kesehatan.

Kebersihan dapat dikatakan sebagai pangkal kesehatan. Ayat yang kedua turun kepada Nabi Muhammad Saw di dalamnya ditekankan aspek kesehatan dalam surah al-Mudatsir ayat 1-4 yang berbunyi:

يٰٓأَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ﴿١﴾ قُمْ فَأَنْذِرْ ﴿٢﴾ وَرَبِّكَ
فَكَبِّرْ ﴿٣﴾ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴿٤﴾

Terjemah:

"Hai orang yang berkemul (berselimut), bangunlah, lalu berilah peringatan! dan Tuhanmu agungkanlah! dan pakaianmu bersihkanlah"⁸

Pada ayat lain Allah Swt menjelaskan lebih detail dalam surah Al-Baqarah 222

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Terjemah:

"Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri".⁹

Salah satu hadits yang diriwayatkan oleh al-Turmudzy disebutkan bahwa "Allah Swt. maha baik dan mencintai kebaikan, maha bersih dan mencintai kebersihan".¹⁰

Apabila diperhatikan dan ditelaah syari'at dalam Islam, maka kebersihan termasuk dalam kategori "masyru" shalat tidak sah apabila tidak ada wudhu, bahkan dalam hadits riwayat Abu Daud diperintahkan untuk berwudhu setiap kali hendak shalat.¹¹ Bahkan dalam riwayat-riwayat yang ada tidak hanya diperintahkan berwudhu tetapi juga diperintahkan juga mandi, minimal satu kali dalam tempo satu kali dalam dua puluh empat

jam.¹² Riwayat yang menganjurkan mandi diperkuat pula oleh riwayat yang bersumber dari Aisyah yang mengatakan "mandi setiap hari"¹³ sekalipun dalam riwayat ini tidak disebutkan berapa kali mandi setiap hari, tetapi didapatkan isyarat dari riwayat lain bahwa mandi itu yang memenuhi standar kesehatan adalah mandi minimal dua kali sehari semalam. Riwayat yang bersumber dari Qais bin Ashim mengisyaratkan agar mandi dengan menggunakan sabun.¹⁴ Sekalipun sebab *al-wurudnya* hadits ini ditujukan kepada al-Qais yang baru masuk Islam.

Untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi Rasulullah Saw menganjurkan untuk bersugi karena "bersugi adalah salah satu prasyarat membersihkan mulut."¹⁵ Dalam riwayat tersebut disebutkan pula bahwa kebersihan mulut adalah salah satu prasyarat mendapatkan keridhaan Allah Swt. Hal ini dapat dipahami bahwa aspek kesehatan dalam Islam berkaitan dengan aspek moral dan etika, karena dengan mulut yang tidak bersih akan mengganggu kondisi orang lain apabila diajak berbicara.

Rasulullah Saw sangat menganjurkan bersiwak minimal lima kali sehari semalam. An-Naza'y menyebutkan bahwa yang dikehendaki dengan 'al-siwak al-muthahharah' ialah memperbanyak bersiwak.¹⁶ Selain perintah berwudhu, mandi dan bersiwak, didapatkan pula riwayat yang menjelaskan perlunya membersihkan anggota badan lainnya seperti disebutkan dalam hadits riwayat al-Naza'y "ada lima hal merupakan fitrah (yang berhubungan dengan kebersihan badan) yaitu khitan, mencukur bulu genetalia, menggunting kumis, mengerat kuku, dan mencabut bulu ketiak."¹⁷

¹²Ibid., h.81.

¹³Ibid., h. 81.

¹⁴Ibid., h. 98.

¹⁵Al-Imam abi Abdillah Muhammad Ibnu Ismail Ibnu Mughhirah al-Buhary al-Ja'fi (Imam Buhary). *Shahih Buhary*, (Juz 1: al Maktabah usaha Keluarga, Semarang, 1981). h. 234.

¹⁶Lihat Abdillah al-Rahman Ibn Shihab al-Naza'y, *Sunan Nasai*, (Juz 1: *al-Mujtabah al-Syarikah Maktabah Wamatbaah Mustafa al-Baby al-Halaby waauladuh*. Mesir, 1387H/1964 M), h. 15.

¹⁷Lihat an-Nasa'y, *Ibid.*, h. 171. Hadits tersebut diriwayatkan pula oleh al-Buhary, al-Muslim, al-Turmudzi, Ibnu Majah dan Imam Malik.

⁸Departemen Agama, *Ibid.*, h. 992.

⁹*Ibid.*, h. 54.

¹⁰HR. al-Turmudzy.

¹¹Abi Daud Sulaiman Ibnu al-asy'as al-syajzanti al-azadiy (Abu Daud). *Sunan Abu Daud*, (Juz 1: al-Maktabah Dahlan Indonesia tth). h. 181.

Al-Hathiby mengomentari kata 'fitrah' pada hadits tersebut bahwa kebanyakan ulama mengatakan bahwa "yang dikehendaki adalah sunnah Nabi Saw",¹⁸ demikian pula Ibnu Salah menegaskan "bahwa yang dikehendaki adalah sunnah Nabi Saw",¹⁹ selanjutnya Ibnu Hajar al-Asqalany menyatakan bahwa "fitrah di sini sudah menjadi sunnah Nabi Saw".²⁰ Berdasarkan uraian di atas maka dapat dipahami bahwa sunnah-sunnah Nabi Saw sangat terkait dengan masalah kebersihan diri yang merupakan sarana pemeliharaan kesehatan.

2. Memperhatikan Masalah Makanan (*al-Thaam*)

Pendidikan kesehatan dalam arti pemeliharaan akan kesehatan dalam Islam terkait dengan masalah makanan (gizi). Al-Qur'an memerintahkan untuk makan dan minum selalu diulang-ulangi. Kadang-kadang perintah untuk makan tanpa diikuti perintah minum, seperti dalam surah al-An'am 142

كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Terjemah"

"Makanlah dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan." Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.²¹

Dijelaskan pula dalam surah Thaha ayat 54:

كُلُوا وَارْعَوْا أَنْعَمَكُمُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّأُولِي النُّهَىٰ

Terjemah:

"Makanlah dan gembalakanlah binatang-binatangmu. Sesungguhnya pada yang demikian itu, terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang berakal".²²

Perintah makan terkadang diikuti dengan perintah minum, seperti dalam surah al-Baqarah ayat 60 :

كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْتَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ

Terjemah:

"Makan dan minumlah rezki (yang diberikan) Allah, dan janganlah kamu berkeliaran di muka bumi dengan berbuat kerusakan".

Dijelaskan pula dalam surah al-Baqarah 187 :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ

Terjemah:

"Makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam"²³

Perintah untuk makan selalu diikuti dengan penjelasan tentang apa yang harus dimakan. Salah satu kriteria yang diperintahkan untuk dimakan adalah *al-halal* dan *al-Thayyibah*. Kata ini disebutkan sebanyak sembilan kali dalam al-Qur'an pada tujuh surah al-Baqarah, al-Maidah, al-A'raf, al-Anfal, an-Nahl, Tha-ha, dan al-Muzammil. Yang dimaksud makanan *al-Thayyibah* adalah makanan yang berfaedah pada diri dan tidak akan mendatangkan kemudharatan pada anggota jasmani, dan tidak pula mendatangkan kemudharatan pada akal.²⁴

Apabila diklasifikasikan makanan yang baik sebagaimana diperintahkan dalam al-Qur'an dan al-Hadits maka dapat dikelompokkan dalam empat kelompok yaitu :

a. Makanan berupa daging (*al-lahm*) atau *al-Ghanamu*, dalam al-Qur'an disebut dengan makanan sembelihan. Sembelihan berarti binatang, dalam hadits didapatkan pula keterangan anjuran makan daging. Dari segi ini

¹⁸Lihat an-Nasa'y, *Ibid.*, h. 17.

¹⁹Lihat an-Nasa'y, *Ibid.*, h. 18.

²⁰Lihat an-Nasa'y, *Ibid.* h., 18.

²¹Departemen Agama, *Ibid.*, h. 212.

²²Departemen Agama, *Ibid.*, h. 481.

²³Departemen Agama, *Ibid.*, h. 45, juga disebutkan dalam QS. 7:31, QS. 52:8, QS. 69:24.

²⁴Al-Qasimy, *op.cit.* h., 368.

dapat dipahami bahwa salah satu hikmah dari disyariatkannya *walimah* agar umat Islam selalu makan daging. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah al-Maidah 5:

الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ

Terjemah:

"pada hari ini dihalalkan bagimu yang baik-baik. makanan (sembelihan) orang-orang yang diberi Al kitab itu halal bagimu, dan makanan kamu halal (pula) bagi mereka".²⁵

b. Makanan berupa padi-padian, rumpun makanan seperti ini bermacam-macam, di dalam al-Qur'an disebut sebagai tanaman yang bermacam-macam, atau tumbuhan yang bermacam-macam. Seperti dalam firman Allah Swt. surah al-An'am 141:

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرِ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Terjemah:

"dan Dialah yang menjadikan kebun-kebum yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila Dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan."²⁶

c. Makanan berupa lauk seperti ikan, termasuk dalam kategori ini sayur-sayuran seperti kacang adas, ketimun, bawang putih dan bawang merah. Seperti dalam firman Allah Swt. surah al-Baqarah 61:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّاتِ بَغْيَ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

Terjemah:

"Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, Kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. sebab itu mohonkanlah untuk Kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi Kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, Yaitu sayur-mayurnya, ketimunnnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". Lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian

²⁵Departemen Agama, *Ibid.*, h. 158, terdapat pula dalam QS. 6:118.

²⁶Departemen Agama, *Ibid.*, h. 212.

itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas.²⁷

d. Makanan berupa buah-buahan seperti korma, anggur, zaitun dan yang serupa. Allah Swt. menjelaskan dalam surah al-An'am 141:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرِ
مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ
وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ
كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ
يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ ﴾

Terjemah:

"Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebon yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila Dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.²⁸

3. Memperhatikan Masalah Minuman

Dalam al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang menggandengkan perintah makan dan minum. Hal ini memberikan pengertian bahwa betapa pentingnya untuk menjaga keseimbangan antara makan dan minum. Salah satu ciri makhluk hidup dalam ilmu biologi adalah makan dan minum. Artinya setiap makhluk yang ingin mempertahankan hidupnya harus terjamin makanan dan minumannya. Jika aktivitas makan dan minum berhenti suatu isyarat akan berakhirnya proses kehidupannya.

Al-Qur'an banyak menyebutkan minuman yang mengandung gizi tinggi seperti

susu, sebagaimana Allah Swt. menjelaskan dalam surah an-Nahl 66:

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي
بُطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا
سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾

Terjemah:

"Dan Sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya."²⁹

Bukan hanya minuman yang mengandung gizi tinggi yang disebutkan tetapi juga minuman yang banyak mengandung obat seperti terdapat dalam surah an-Nahl 69:

﴿ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ
ذُلًّا ۖ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ
فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ ﴾

Terjemah:

"Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkannya."³⁰

Salah satu hadits yang diriwayatkan Abu Daud menjelaskan bahwa "Rasulullah Saw suka minum susu (labanun)".³¹ Selain itu dikemukakan pula riwayat (al-Hadits) melarang meminum minuman yang mendatangkan mudharat, diantaranya sabda Nabi Saw yang

²⁷Departemen Agama. *Ibid.*, h. 19.

²⁸Departemen Agama, *Ibid.*, h. 212.

²⁹Departemen Agama, *Ibid.*, h. 411.

³⁰Departemen Agama. *Ibid.*, h. 412.

³¹Lihat Abu Daud Juz III, *op.cit.*, h. 339.

bersumber dari Ibnu Umar "tiap-tiap minuman yang memabukkan adalah haram dan tiap-tiap hamer adalah haram."³² Riwayat ini mempertegas bahwa setiap minuman yang dapat memabukkan status hukumnya adalah haram, tentang kadar minum dengan minuman yang memabukkan sama adanya apakah minum sedikit atau banyak, sebagaimana disebutkan pada hadits yang bersumber dari Ibnu Abbas "apa-apa yang memabukkan (sama saja) sedikit atau banyak tetap hukumnya haram."³³

Kedua riwayat tersebut memberikan pengertian bahwa minuman yang memabukkan sama saja, sedikit atau banyak tetap akan mendatangkan mudharat baik kepada fisik maupun kepada akal. Usaha menjaga kondisi kesehatan tubuh dan akal hendaklah menjauhi meminum minuman yang dapat memabukkan.

4. Memperhatikan Masalah Keseimbangan antara Bekerja dan Beristirahat

Tubuh manusia ibarat mesin yang mempunyai keterbatasan dan kemampuan untuk bekerja. Perlu pengaturan antara waktu bekerja dan waktu istirahat. Hadist Nabi Saw menyatakan bahwa "dirimu punya hak atasmu"³⁴. Hal ini mengandung pengertian bahwa anggota badan seperti mata, tangan, kaki dan pikiran selain mempunyai tugas untuk melakukan aktivitas sesuai dengan fungsinya masing-masing, juga punya hak untuk beristirahat. Mengurangi atau meniadakan haknya berarti manzalimi diri sendiri, dan pada gilirannya akan menimbulkan gangguan kesehatan pada tubuh

Selain keseimbangan antara waktu istirahat dan waktu untuk bekerja, perlu pula pengaturan antara keseimbangan makan minum di lain pihak dan puasa di pihak lain. Islam melarang untuk berpuasa terus menerus. Maksimum puasa orang Islam adalah berpuasa satu hari dan berbuka satu hari, sebagaimana sabda Nabi Saw "berpuasalah sehari, dan berbukalah sehari sebagaimana puasa Nabi Daud As dan itulah puasa yang afdhal."³⁵ Berpuasa satu bulan berturut-turut hanya dibenarkan dan diwajibkan pada bulan

Ramadhan. Pengaturan jadwal puasa menurut syariat Islam salah satu hikmahnya adalah untuk menjaga kondisi kesehatan, apalagi mengingat bahwa salah satu tujuan ibadah pada dimensi duniawi adalah agar tercipta kesehatan yang prima, selain tujuan utamanya yaitu untuk memperoleh derajat taqwa.

5. Memelihara dan Menjaga Kesehatan Lingkungan

Salah satu syarat untuk hidup sehat adalah menjaga kesehatan lingkungan agar tidak tercemar dan tidak menjadi sumber penyakit. Dijelaskan dalam sabda Nabi Saw "sekali-kali janganlah ada salah seorang diantara kamu yang kencing dalam air yang diam tidak mengalir kemudian mandi di dalamnya."³⁶ Nabi Saw melarang buang air pada lobang/tempat serangga bersarang dan buang air pada air yang tergenang. Larangan Nabi Saw tersebut pada prinsipnya adalah upaya untuk menjaga kesehatan lingkungan.

6. Mengadakan Olahraga

Pada prinsipnya jika shalat *maktubah* dan shalat sunnah rawatib dilaksanakan secara sempurna dan rutin, maka dapat menjaga kebugaran tubuh, sebab dengan gerakan shalat semua persendian bergerak minimal dua puluh tujuh kali melalui gerakan berdiri tegak, ruku', bangkit dari ruku', sujud, bangkit dari sujud, mengangkat kedua tangan, dan persendian leher, melalui gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri. Selain gerakan shalat sebagai sarana olahraga, dalam salah satu riwayat disebutkan bahwa "ajarilah anak-anakmu berenang dan memanah"³⁷. Berenang dan memanah dikategorikan sebagai olahraga dan sekaligus bela diri. Namun hadits tersebut termasuk *dhaiif*.

PENUTUP

Pendidikan jasmani dalam konsep al-Hadits dapat difahami melalui sunnah-sunnah Nabi Saw yang berkaitan dengan masalah kebersihan seperti: bersiwak, memotong kuku, mandi, berwudhu, dan lain-lain.

Untuk menjaga kesehatan tubuh, maka faktor makanan dan minuman perlu mendapat perhatian, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Selain itu perlu pengetahuan tentang kesehatan dalam kaedah ushul dikatakan *shihhatul al-abda'di mukaddamatun ala*

³²Lihat Abu Daud, *Ibid.*, h. 327.

³³Lihat Abu Daud, *Ibid.*, h. 327.

³⁴Lihat al-Buhary, *op.cit.*, h. 243.

³⁵Lihat al-Buhary, *Ibid.*, h. 245.

³⁶Lihat al-Buhary, *Ibid.*, h. 245.

³⁷Lihat al-Buhary, *Ibid.*, h. 246.

shihhatun al-abda-ni, kesehatan jasmani didahulukan dari pada kesempurnaan agama.

Pemeliharaan kesehatan badan termasuk perkara yang diwajibkan, seperti wajibnya seseorang makan apabila ia lapar, karena kesehatan adalah salah satu syarat untuk melaksanakan suatu kewajiban seperti: shalat, puasa, haji, dengan demikian hukumnya juga wajib. Kaedah ushul mengatakan *ma layatimmu al-wajibu li-abi-hi fahuwa wa-jibun* artinya hal-hal yang menjadikan sempurnanya suatu kewajiban hukumnya adalah wajib.

DAFTAR PUSTAKA

Al- Qur'anul al-Karim

al-Buhary al-Ja'fi, Al-Imam abi Abdillah Muhammad Ibnu Ismail Ibnu Mughhirah (Imam Buhary). *Shahih Buhary*. Juz 1: al Maktabah usaha Keluarga, Semarang, 1981.

al-Qasimy, Muhammad Jamaluddin. *Tafsir al-Qasimy*. Isa al-Baby al-Halaby wa al-syarikah. Juz II, 1376H/1957M.

al-Syajastani al-azadiy (Abu Daud), Abi Daud Sulaiman Ibn al-Asy'as. *Sunan Abu Daud*. Maktabah Dahlan Indonesia, tth.

Departemen Agama. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Asy-Syifa Semarang, 1999.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1989.

Ibn Syihab al-Nasa'y (Al-Nasa'y), Abi Abdillah al-Rahman. *Sunan Nasa'y*. al-Syarikah Matbaah wamatbaah Mustafa al-Baby waauladuh: Mesir, 1387H/1964M.

Muslim, Imam. *Shahih Muslim*. al-Syarikah al-Nur Asia, tth.