

BERSYUKUR DENGAN MENJAGA KESEHATAN

Oleh: Iwan Setiawan
(Dosen AIK UNISA Yogyakarta)

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا
وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ
أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا
اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ
وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ
وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا أَمَا بَعْدُ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ وَالَّذِي
أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ ۝

“(Allah) yang telah menciptakanku. Maka, Dia (pula) yang memberi petunjuk kepadaku. Dia (pula) yang memberiku makan dan minum. Apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku. (Dia) yang akan mematikanku, kemudian menghidupkanku (kembali). (Dia) yang sangat kuinginkan untuk mengampuni kesalahanku pada hari Pembalasan.” (Q.S Asy’Syuara 78-82)

Allah menciptakan kehidupan ini dalam keseimbangan. Ada siang ada malam, ada ganjil ada genap, ada panas ada hujan dan ada panas juga dingin. Manusia juga diberi anugerah oleh Allah dalam keseimbangan, ada tangan kanan dan kiri, ada mata kanan dan kiri, ada kaki kanan dan kiri, ada kuping kanan dan kiri. Manusia juga diberi kesehatan dan diberi sakit. Adanya keseimbangan ini tentu mengandung hikmah yang dapat menjadi pelajaran bagi setiap orang.

Rasulullah SAW juga memberi tauladan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan. Banyak perilaku Rasulullah yang dapat menjadi petunjuk betapa Islam sangat menganjurkan untuk menjaga kesehatan. Praktik hidup Rasulullah berkaitan dengan kebiasaan keseharian seperti bersiwak, membersihkan kuku, merapikan rambut dan pola makan menggambarkan betapa beliau sungguh memperhatikan urusan kesehatan.

Bersyukur Dengan Berobat

Islam agama yang sangat peduli kesehatan. Tidak heran jika dalam al-Qur'an maupun hadits banyak ditemui pernyataan tentang pentingnya menjaga kesehatan. Misalnya hadits Bukhari yang berbunyi, *“Dua nikmat yang sering tidak diperhatikan oleh kebanyakan manusia yaitu kesehatan dan waktu luang.”*(HR. Ibnu Abbas). Pernyataan itu benar sekali, dan kecenderungan kita adalah melupakan saat sehat dan waktu luang.

Orang baru sadar betapa sehat adalah anugerah yang tak ternilai harganya saat ia sakit. Begitu pula, orang akan teragap ketika menemui dirinya telah mengabaikan suatu kesempatan (berhubungan dengan waktu). Islam rupanya ingin agar umatnya menjadi pribadi yang sehat dan kuat. Karena hanya dengan demikian, memungkinkan manusia untuk dapat menjalankan tugas dan fungsinya di bumi secara maksimal.

Sehat merupakan karunia yang wajib disyukuri. Cara bersyukur yang paling tepat adalah dengan menjaga kesehatan yang telah diberikan oleh-Nya. Kita wajib meyakini bahwa sehat merupakan karunia Allah, di samping pengaruh dari gaya hidup yang kita lakukan. Karena bagaimanapun, Allah-lah Dzat yang memberi kesehatan dan sekaligus sakit. Jika seseorang ditakdirkan sakit maka ia akan sakit pula.

Meski pada dasarnya setiap penyakit adalah atas kehendak-Nya, tetapi semua penyakit itu ada obatnya. Hal itu ditegaskan dalam hadits yang diriwayatkan Jabir, Nabi Saw. bersabda: *“Setiap penyakit pasti ada obatnya, apabila obatnya itu digunakan untuk mengobati maka dapat memperoleh kesembuhan atas izin Allah.”* (HR. Muslim). Karena Allah tidak akan menurunkan penyakit, tanpa ada obatnya, sebagaimana hadits Nabi Saw. bersabda: *“Allah tidak menurunkan sakit, kecuali juga menurunkan obatnya.”* (HR. Bukhari).

BEROBAT ADALAH IBADAH

Muhammad Natsir dalam bukunya *Berobat Adalah Ibadah* menjelaskan bahwa mengobati dan berobat adalah ibadah. Dalam Islam saat beraktifitas dimulai dari niat yang benar. Kalau kita beraktifitas dengan niatan untuk beribadah kepada Allah niscaya apa yang akan dikerjakan bernilai ibadah. Begitu juga saat kita berobat saat kita sakit. Niat untuk berobat karena ingin mendapatkan kesembuhan dari Allah tentu nilainya akan lain dibandingkan dengan berobat karena hanya ingin mendapatkan kesembuhan belaka.

Hal ini berdasarkan pada Hadits dari Dari 'Alqamah bin Waqqash Al-Laitsi bahwa ia berkata, *“Aku mendengar Umar bin Khattab RA berkata di atas mimbar, “Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda, “Semua amal perbuatan tergantung niatnya dan setiap orang akan*

mendapatkan sesuai yang ia niatkan. Barangsiapa yang berhijrah karena dunia yang ia cari atau wanita yang ingin ia nikahi, maka hijrahnya untuk apa yang ia tuju” (HR Bukhari) hadits ini menunjukkan bahwa semua pekerjaan bila diniatkan dengan niat untuk mendapat keridhaan Allah nisacaya pekerjaan tersebut akan mendapat balasan dari Allah dengan setimpal dan barokah.

Rasulullah SAW pun mewanti-wanti kepada umatnya kalau sakit segera mencari penyembuhnya/obat. Diriwayatkan dari Usamah bin Syureik oleh Ahmad dan Ashabus Sunan serta dipandang sah oleh Turmudzi, katanya: *“Saya datang menemui Nabi SAW, dan sahabat-sahabat saya dapati seolah-olah di atas kepala mereka ada burung bertengkar disebabkan hormat dan takzim mereka kepada Nabi SAW –saya pun memberi salam, lalu duduk. Kemudian berdatanglah orang-orang Badwi dari sana-sini, tanya mereka: “Ya Rasulullah, apakah kami boleh berobat? “Ujar Nabi SAW “Berobatlah kamu, karena Allah Ta’ala tidak menaruh sesuatu penyakit, melainkan menyediakan obatnya, kecuali suatu penyakit, yaitu penyakit tua.”*

Hal inilah yang menjadi bukti bahwa Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan adalah mutlak dan bila sakit wajib berobat. Orang yang berobat dan orang yang mengobati adalah tindakan ibadah. Dalam sejarah peradaban Islam, jejak ilmuwan Muslim yang *concern* di bidang kedokteran menjadi bukti bahwa dunia kesehatan adalah bagian yang penting dari Islam. Kisah Rufaidah, perawat perempuan pertama di masa Nabi Muhammad SAW hidup juga menjadi bukti di masa beliau pun dunia kesehatan sudah berkembang dengan pesat. Inilah yang menjadikan bukti bahwa dunia kesehatan adalah bagian dari usaha untuk mendapatkan Ridho Allah SWT.

❖ وَقَالَ تَعَالَى: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ

وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.

❖ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ

مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

Semoga kita semua mendapat berkah dan wabah

covid-19 ini lekas berakhir