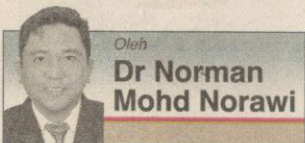


# Rasulullah contoh terbaik

Metro 15/9/12 MS 20



Oleh  
**Dr Norman  
Mohd Norawi**



**BERSENAM...menjaga kesihatan adalah tuntutan agama.**

**M**ENJAGA kesihatan suatu yang dituntut Islam. Rasulullah s.a.w amat menekankan kebersihan dalam kehidupan seharian. Hinggakan tidak sah ibadat khusus seperti solat tanpa berwuduk. Bersuci setiap hari juga dituntut dan ia dapat dinisbahkan zaman sekarang dengan menggosok gigi. Kita juga dituntut mandi dan membersihkan diri setiap hari. Mandi pula wajib untuk membersihkan diri selepas berhadass besar.

Kebersihan asas kepada kesihatan sebagaimana yang terbukti dalam ilmu perubahan moden. Dalam satu hadis dinyatakan kebersihan itu sebahagian daripada iman.

Rasulullah amat berhati-hati dan menekankan aspek pemakanan seharian. Banyak riwayat yang dituliskan keadaan fizikal baginda yang sederhana dan tidak gemuk. Baginda sangat cergas dan bertenaga, tidak syak lagi Rasulullah contoh terbaik menjadi seorang yang sihat.

Kesihatan yang optimum amat penting untuk kita melaksanakan semua yang dituntut Islam. Dalam rukun Islam, solat, puasa dan haji adalah suatu ibadah yang bersifat fizikal. Tanpa kesihatan yang sempurna ibadah itu tidak dapat dilakukan dengan sempurna. Untuk mengeluarkan zakat harta kita

memerlukan kekuatan fizikal untuk mencari nafkah.

Kita selalu makan berlebihan dan mengikut selera manakala akibat sibuk bekerja kita lupa bersenam. Senaman kunci kesihatan yang utama. Setelah berusaha mendapat kesihatan yang baik, barulah bertawakal dan berdoa supaya dikurniakan kesihatan.

Doa untuk kesihatan selalu kita baca dalam solat dalam bacaan duduk antara dua sujud begitu juga dalam doa qunut. Dalam satu hadis diriwayatkan Ibnu Abbas yang bermaksud: "Seorang Arab Badwi datang kepada Rasul-

ullah s.a.w lalu dia bertanya, 'apakah yang baik aku minta kepada Allah selepas selesai solat lima waktu? Rasulullah menjawab, 'Mintalah kesihatan.' Orang Arab Badwi itu mengulangi soalnya, Rasulullah menjawab, 'mintalah kesihatan.' Maka untuk ketiga kalinya Rasulullah mengatakan, 'mintalah kesihatan di dunia dan di akhirat'."

Sesuailah dengan doa yang selalu dibaca Rasulullah s.a.w sebagaimana yang terdapat di dalam al-Mathurat yang bermaksud:

"Ya Allah, sihatkanlah ba-

danku, Ya Allah; sihatkanlah pendengaranku, Ya Allah sihatkanlah penglihatanku...Amin".

Adalah tidak munasabah jika kita berdoa untuk murah rezeki, kemudian kita malas bekerja dan mengharapkan diberikan rezeki yang melimpah-ruah daripada Allah. Samalah juga keadaannya jika kita berdoa diberikan kesihatan, tetapi amal perbuatan kita seharian langsung tidak menjuruskan diri mendapat kesihatan yang baik. Kesihatan yang baik itu rezeki kurniaan Allah dan rezeki ini perlu kita usahakan.

Jika kita meneliti apa yang dinyatakan dalam hadis, kita mendapati Rasulullah memberikan punca kenapa seseorang menjadi gemuk. Kegemukan adalah satu faktor untuk pelbagai penyakit.

Sebagaimana hadis diriwayatkan Ahmad, At-Tirmidzi dan Ibnu Majah dari Miqdam bin Ma'di al-Kindi, beliau berkata: Saya mendengar Rasulullah s.a.w bersabda:

"Tidaklah anak Adam memenuhi suatu wadah yang lebih buruk daripada (memenuhi) perut (dengan makanan). Cukuplah bagi anak Adam dengan beberapa suap makan yang dapat menegakkan tulang sulbinya. Jika tidak mungkin, maka sepertiga (perut) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk udara."

Sabda Nabi Muhammad lagi, maksudnya:

"Perut itu tempat penyakit dan berpantang itu penyembuh yang utama. Asal segala penyakit itu hawa sejuk dan

biasakanlah tubuh apa yang telah biasa."

Melalui hadis di atas, Rasulullah mengingatkan bahaya terlebih makan punca obesiti. Sesungguhnya obesiti itu adalah satu penyakit.

Allah berfirman dalam surah Al-A'raf ayat 31, maknanya: "Wahai anak Adam makan dan minumlah dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang yang berlebih-lebihan."

Dalam Surah al-Baqarah ayat 172, Allah berfirman:

"Wahai orang yang beriman! Makanlah daripada rezeki yang baik yang kami berikan kepada kamu dan bersyukur kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya."

Di sini jelaslah suruhan Allah yang menggalakkan kita makan hanya daripada rezeki yang baik atau toyyiban sahaja. Jika kita teliti ayat Al Quran, selalunya setiap kali perkataan 'halal' seterusnya disertakan dengan perkataan 'toyyiban'. Di sini jelas, makanan yang kita makan perlulah halal di samping itu ia perlu 'toyyiban' iaitu perlu 'baik'. Yang baik ini boleh ditafsirkan sebagai makanan yang sihat dan menyihatkan badan kerana ada juga makanan yang halal tetapi tidak baik untuk kesihatan. Contohnya makanan segera yang berlambak di pasaran sekarang. Hasil kajian saintifik moden, pelbagai penyakit berbahaya kini seperti kanser berpunca daripada makanan segera yang tidak sihat.

Amalan yang lebih buruk

rangkan dalam beberapa hadis pentingnya kedudukan kesihatan dalam Islam.

Dalam hadis yang lain Rasulullah bersabda:

"Daripada Abu Hurairah r.a, dia berkata: Nabi Muhammad s.a.w bersabda, "Yang pertama sekali ditanyakan kepada seorang hamba pada hari kiamat adalah mengenai nikmat yang diperoleh di dunia. Dikatakan kepadanya, tidakkah kami sihatkan badanmu dan kami berikan bekal kepadamu daripada air yang sejuk." (Riwayat Tirmidzi)

Sesungguhnya kesihatan itu nikmat kurniaan Allah yang tidak ternilai, sehinggakan ia ditanya Allah pada hari kemudian. Oleh itu janganlah kita mensia-siakkannya.

Rasullullah juga menyatakan menjaga kesihatan adalah lebih afdal kerana kesihatan itu adalah nikmat Allah kepada seseorang manusia. Sebagaimana sebuah hadisnya yang bermaksud:

"Daripada Abdurrahman bin Abi Laila, daripada Abi Darda', dia berkata: Aku berkata, "Ya Rasulullah, sungguh aku diberi kesihatan, lalu aku bersyukur, lebih aku sukai daripada aku diberi bala (penyakit) lalu aku bersabar." Lalu Rasulullah s.a.w menjawab, "Dan Rasulullah juga menyukai engkau berada dalam kesihatan."

Banyak riwayat disampaikan ahli sirah Rasulullah menyatakan Nabi Muhammad seorang yang sihat tubuh badan, tidak gemuk dan amat cergas serta aktif dalam aktiviti fizikal hingga mampu

lagi jika kita dengan sengaja melakukan tabiat tidak sihat seperti merokok, makan berlebihan dan malas bersenam. Amalan ini juga amat ditegah dalam Islam. Tidak hairanlah Majlis fatwa Kebangsaan memfatwakan rokok haram bersandarkan kepada aspek kesihatan merokok itu membahayakan kesihatan perokok dan orang di sekelilingnya. Tinggalkanlah tabiat buruk ini demi kesihatan.

Islam menyarankan sejak lebih 1400 tahun lalu kaedah yang betul untuk makan dan rahsia tidak menjadi gemuk. Melihat dalil di atas, ternyata Islam jauh mendahului sains moden dalam menemukan konsep keseimbangan makanan dan minuman. Al-Quran secara terang mengingatkan bahaya makan dan minum secara berlebihan terhadap tubuh manusia.

Kesihatan tubuh dan memelihara kesihatan hal pokok wajib dimiliki dan dipertahankan setiap Muslim yang beriman. Rasulullah mene-

berperang mempertahankan Islam. Nabi juga mempunyai hobi bergusti, memanah dan menunggang kuda yang memerlukan kekuatan fizikal yang kuat dan cergas. Kita pernah mendengar hadis yang menyatakan Rasulullah pernah berlumba lari dengan isterinya, Saidatina Aishah. Cuba bayangkan umur Nabi semasa itu. Jelas menunjukkan Nabi seorang yang sangat sihat dan cergas.

Jika kita meneliti sirah perjuangan Rasulullah, kita mendapati peperangan utama seperti Badar dan Uhud dipimpin Rasulullah ketika berumur 50-an dan baginda masih kuat dan bertenaga untuk berperang menghadapi ancaman musuh Islam.

Kita sebagai manusia mesti sentiasa berusaha, kemudian bertawakal dan berdoa kepada Allah agar dikurniakan kesihatan yang baik sesuai dengan tuntutan Islam.

> Penulis Pengamal Perubatan Am  
(Pengkhususan dalam Antipenuaan &  
Perubatan Regeneratif)