

JENDELA SEHAT KEHIDUPAN

H. Khairul Anam, S.H., M.Kes



JENDELA SEHAT KEHIDUPAN

Penulis :

H. Khairul Anam, Sh., M.Kes

Editor

Wahyu Saputra, S.E

Rahamatullah Wahyuni, S.E.I.S.Pd

Gt. Jhorgi Syahidan

Penyunting :

Antoni Pardede, S.Si., M.Si., Ph.D

Desain Sampul dan Tata Letak :

Abdurrahman Sidik. S.sn, M.Ds

Penerbit :

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin

Redaksi :

Jl. Adhyaksa No.2 Kayutangi
Banjarmasin 70123

Cetakan Pertama 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Table of Contents

JENDELA SEHAT KEHIDUPAN.....	
KATA PENGANTAR.....	
BAB I.....	
PENDAHULUAN.....	
1.1 Pendahuluan.....	
1.2 Pola Hidup Sehat.....	
1.3 Mencegah lebih baik dari pada mengobati.....	
1.4 Kesehatan Dalam Al-Qur'an.....	
1.5 Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an.....	
BAB II.....	
URGENSI ISTIRAHAT BAGI TUBUH.....	
2.1 Urgensi Istirahat bagi Tubuh.....	
2.2 Urgensi Gerak Badan dan Olahraga bagi Kesehatan Tubuh.....	
2.3 Melakukan Upaya Penyembuhan dan Pencegahan.....	
2.4 Melakukan Hubungan Seksual yang Sehat.....	
BAB III.....	
ASPEK PENTING KESEHATAN.....	
3.1 Faktor Lingkungan.....	
3.2 Faktor Pengetahuan dan Perilaku Hidup Sehat.....	
a. Pengetahuan Tentang Kesehatan dan Kesehatan Reproduksi.....	
b. Perilaku atau kebiasaan yang menguntungkan kesehatan.....	
c. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	
3.3 Faktor Kesehatan Bayi.....	
a. Pemberian ASI.....	
b. Pengaturan Kelahiran.....	
c. Fasilitas Vaksinasi.....	
BAB IV.....	
MENJAGA KESEHATAN DALAM PANDANGAN ISLAM.....	
Paradigma Komunikasi Kesehatan dalam Islam.....	
4.2 Keberhasilan dan Kesehatan dalam Ajaran Islam.....	
a. Kesehatan Rohani Dalam Islam.....	
BAB V.....	
KESEHATAN MASYARAKAT.....	
5.1 Budaya Hidup Sehat.....	
a. Rajin melakukan Cek Kesehatan.....	

b. Kurangi Makanan Berlemak.....	65
c. Perbanyak Makan Sayuran.....	65
d. Rajin Makan Buah.....	66
e. Melakukan Aktifitas Fisik.....	67
f. Perbanyak Konsumsi Protein.....	67
g. Kurangi Karbohidrat.....	68
h. Banyak Minum Air Putih.....	68
i. Tidur yang Cukup.....	69
j. Hindari Minuman Bersoda.....	69
k. Hidup Sehat adalah Pilihan.....	71
m. Berat Badan Menjadi Ideal.....	72
n. Sehat dan Bahagia.....	72
5.2 Indahnya Hidup Sehat Seperti Rasulullah.....	73
5.3 Makan Halal dan Minuman Haram.....	74
BAB VI.....	78
SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA LANJUT.....	78
6.1 Problematika Kesehatan Pada Lansia.....	78
6.2 Kurang Bergerak.....	79
6.3 Instabilitas.....	79
6.4 Besar.....	80
6.5 Gangguan Intefektual.....	81
6.7 Infeksi.....	81
6.8 Gangguan Pancaindera, Komunikasi, Penyembuhan, dan Kulit.....	82
6.9 Depresi.....	82
6.10 Kurang Gizi.....	83
6.11 Daya Tahan Tubuh Menurun.....	84
6.12 Impotensi.....	84
6.13 Tidak Punya Uang.....	85
6.14 Penyakit Obat-obatan.....	85
BAB VII.....	87
PENYAKIT YANG BIASA DIDERITA LANSIA.....	87
7.1 Jantung dan Serangan Jantung.....	87
7.2 Tekanan Darah Tinggi.....	88
7.3 Arthritis (reumatik).....	88
7.4 Osteoporosis (tulang rapuh).....	89
7.5 Diabetes.....	89

7.6 Kanker.....	11
7.7 Ginjal.....	12
7.8 Pembesaran Prostat.....	13
7.9 TBC.....	14
7.10 Penyakit Mata.....	15
7.11 Alzheimer (penyakit pikun).....	16
7.12 Agar Hidup Penuh Makna.....	17
7.13 Bahagia Dengan Impian Yang Ideal.....	18
BAB VII.....	19
AGAR TETAP FIT DAN BUGAR DI USIA LANJUT.....	19
8.1 Pengertian Dari Lansia.....	20
8.2 Ciri - ciri Lansia.....	21
8.3 Kemunduran Organ Tubuh.....	22
8.4 Upaya Yang Harus Dilakukan.....	23
BAB IX.....	24
CIRI-CIRI SEHAT.....	25
9.1 Memiliki Iman Yang Menjadi Landasan Semua Sikap dan Tingkah Lakunya.....	26
9.2 Mampu Membebaskan Dirinya Dari Penyakit-penyakit Hati.....	27
9.3 Mampu Beradaptasi Terhadap Kenyataan (kesuksesan dan kegagalan).....	28
9.4 Mampu Memperoleh Kepuasan Dari Upaya Perjuangan Hidupnya.....	29
9.5 Lebih Senang Memberi Dari Pada Menerima.....	30
9.6 Mampu Menjalin Hubungan Silaturahmi Dengan Baik.....	31
9.7 Bebas Dari Kecemasan Atau Ketegangan.....	32
9.8 Mampu Mengarahkan Permasalahan Menjadi Penyelesaian Konsukrif.....	33
9.9 Memiliki Rasa Setia Kawan Terhadap Sesama.....	34
9.10 Terhindar Dari Gangguan Jiwa.....	35
BAB X.....	36
FUNGSI AGAMA ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL.....	36
10.1 Agama Islam dan Kesehatan Mental.....	37
10.2 Agama Sebagai Terapi Kesehatan Mental.....	38
10.3 Kesehatan Mental: Solusi Pengembangan Kecerdasan Qalbiah.....	39
DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	40
SINOPSIS.....	41
SUMBER TULISAN.....	42

KATA PENGANTAR

Segala puji Allah atas segala nikmat dan rahmat yang Allah berikan, dan kepadanya, saya memohon ampun dan perlindungan, kita memohon perlindungan kepada Allah dari segala kejelekan diri kita dan segala keburukan diri kita, barang siapa yang di beri hidayah oleh Allah maka tidak ada yang bisa menyesatkannya dan siapa yang disesatkan, maka tidak ada yang dapat memberikan petunjuk kepadanya saya bersaksi tidak ada tuhan selain Allah dan tiada sekutu baginya dan saya bersaksi bahwa nabi Muhammad adalah hamba dan rasulNya,

Allah berfirman “ *Hai orang orang yang beriman ,bertakwalah kepada Allah dengan sesbenar benar taqwa kepadNya, dan janganlah sekali-kai kamu mati melainkan dalam keadaan Islam (Ali Imran : 102)*

Firman Allah, *Hai sekalian manusia bertaqwalah kepada Tuhanmu, yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak, dan bertaqwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) namaNya kamu saling meminta satu sama lain, dan (perihalah) hubungan silaturrahim sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu (An-Nisa:1).*

Dan firman -Nya “ *Hai orang – orang yang beriman, bertaqwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, Niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalamu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu, dan barangsiapa mentaati Allah dan RasulNya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar (Al-Ahzab:70-71).*

Muslim yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada muslim yang lemah kekuatan hanya akan bisa didapatkan pada diri kita masing–masing dengan Kesehatan dan Ketahanan Fisik, begitu pentingnya nilai kesehatan yang senantiasa kita memohon perlindungan kepada Allah yang memberi sakit dan menyembuhkan, kita hanya seorang hamba yang bisa menjalani akan tetapi tetap perlu usaha keras dan ikhtiar yang harus diupayakan agar terwujud menjadi fisik dan jiwa jiwa yang sehat, dengan modal sehat kita bisa beribadah, berkarya, berenovasi, untuk membangun sebuah peradaban yag sehat diri kita, keluarga dan orang orang yang ada di sekitar kita .Buku jendela sehat kehidupan ini memberi sekuil pengetahuan, yang insya Allah bermanfaat.

Hari ini saya dan keluarga patut bersyukur kepadaNya, telah di berikan kemudahan untuk mempersembahkan buku ini kepada

- Untuk almarhumah dan almarhum RAMA (panggilan kepada seorang bapak), sekalipun keduanya tidak melihat karya anaknya, saya yakin sekecil apapun keberhasilan ini buah dari doa yang sering dia Minta kepada yang maha kuasa Allah Subhana Wataala, RABBIGHFILI WALIWALIDAYYA WARHUMA KAMA RABBYANI SIGHARA.
- Kepada Isteri saya pendampnig hidup yang sangat saya banggakan, selalu memberika motivasi spirit dan do,a yang dengan tulus untuk kesuksesan keluarga semua
- Kepada Anak saya Rizki Kharisma Putera dan Jean Javelova dan silucu Rozi Febrian Putra yang sering mengganggu, dengan tingkah kelucuannya pada waktu saya menulis buku ini diusia 1 Tahun 8 bulan, mudah – mudahan senantiasa di berikan Kesehatan oleh Allah.
- Kepada Anak saya Haikal Harisepta yang ketika pengantar ini di tulis, insya Allah akan di wisuda Sarjana S1 di Pondok Pesatren Gontor, tepatnya di universitas Darussalam Gontor, sekalipun kami berdua tidak bisa mengahdiri karena saat itu lagi Pandemi COVID-19, maka buku ini nantinya akan menjadi sebuah cerita bahwa, hadiah itu bukan hanya materi, karya tulispun tidak kalah penting, dengan mumbuka BUKU JENDELA SEHAT KEHIDUPAN.
- Kepada anak saya si Bungsu MIQDAD AZKA Ketika pengantar buku ini di ketik duduk di Kelas 3 SMP, Pondok Pesantren PERSIS Bangil, satu pesan inisyator itu tidak hanya datang dari luar komonitas, akan tetapi membaca buku akan menjadi inovasi, dan kreatif seseorang untuk melahirkan karya dan inovasi baru.

Manusia hanya membuat sebuah ihktiar dan karya, karya bukan membuat diri lebih tinggi dari orang lain dari orang lain, akan tetap karya refleksi diri saya diri, sudahka kita melakukannya, apa yang kita tulis, kalau sudah,... tentu kita tingatkan dan, kalau belum tentu kita mencoba untuk menasihati diri untuk mengamalkannya .

Kuasa Allah atas segala- galanya, semoga Allah senantiasa memberikan petunjuk perlindungannya kepada kita semua. Karena kehendak Allah tidak bisa dikalahkan oleh makhluknya. semoga bermanfaat....

Banjarmasin, 24 September 2020
Penulis

H. Khairul Anam, SH., M.Kes.

Kata Pengantar

**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan
(UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin**

Assalamuailakum Warahmatullahi Wabarakatuh

Ketaatan Mukmin Kepada Allah dan Rasulnya akan berujung pada Kesehatan yang sempurna ,yaitu Kesehatan rohani dan jasmani.

Segala Puji Bagi Allah yang telah menciptakan semua makhluknya dan telah memberlakukan kepada mereka apa yang telah ditentukannya,di setiap waktu dan tempat, dan saya bersyukur kepadanya yang telah memberikan kenikmatan yang begitu banyak, sampai saat ini masih diberika Kesehatan

Buku ini, yang disusun oleh Bapak H.Khairul ANAM SH,.M.Kes Dosen di Fakultas Kesehatan Masyarakat pada peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Pertama saya mengucapkan selamat atas terbitnya buku ini dari buku-buku beliau sebelumnya, mudah-mudahan bermanfaat, wabil khusus dalam dunia kesehatan masyarakat, hidup sehat akan menebar manfaat pada ummat, buku Jendela Sehat Kehidupan, akan menjadi pemicu semangat kepada kawan kawan lain untuk berkarya.

Semuga kita semua Sehat serta selamat Dunia dan Akhirat . Amin
YaRabbal Alamin.

Wassalamuailikum Wraahmatullahi Wabaraktuh.

Banjarmasin Semptember 2012

Dekan FKM



Meilya Farika Indah SKM.M.Sc

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan



(Sumber: <https://ipm.or.id/gerakan-pelajar-sehat/>)

Setiap orang pasti mendambakan kebaikan dalam hidupnya, baik secara fisik maupun mental, di dunia maupun di akhirat. Surah *Al-Baqarah/2:200-201*¹ menyitir keinginan manusia yang selalu mendambakan kebaikan (hasanah) dalam segala hal, tak terkecuali kesehatan. Dalam salah satu hadis Rasulullah menjelaskan, tidak ada nikmat yang lebih baik setelah keyakinan yang benar kecuali nikmat sehat (*Al-Afiyah*). Karena itu beliau selalu menganjurkan para sahabatnya untuk memperbanyak salah satu doa yang terbaik, yaitu agar senantiasa diberikan ampunan (*Al-Afw*) dan keselamatan (*Al-Afiyah*) dari segala macam bahaya, termasuk penyakit, baik fisik maupun mental². Sehat tidak hanya cukup dengan sehat fisik karena manusia diciptakan oleh Allah swt, dengan diberikan ahsanu taqawim betuk yang seindah-indahnya, makhluk yang sempurna ketimbang makhluk yang lain, manusia dikaruniai fisik akal/fikiran dan syahawat,

¹ Surah Al-Baqarah 2 : 200-201

Manusia dikaruniai fisik, akal/fikiran dan syhawat, dengan dikaruniai anugerah yang sempurna, maka manusia adalah mempunyai kekuatan, fikiran, serta kemampuan emosi baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan social. sehingga manusia dikatakan manusia yang sehat apabila secara biologis tidak ditemukan kelainan, dan secara psikis tidak ditemukan gangguan, serta memiliki kehidupan sosial yang wajar dan tidak membuat keonaran di lingkungan sosialnya

dengan dikaruniai anugerah yang sempurna, maka manusia adalah mempunyai kekuatan, fikiran, serta kemampuan emosi baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan social. sehingga manusia dikatakan manusia yang sehat apabila secara biologis tidak ditemukan kelainan, dan secara psikis tidak ditemukan gangguan, serta memiliki kehidupan sosial yang wajar dan tidak membuat kebenaran di lingkungan sosialnya.

Kesehatan adalah harta yang sangat bernilai. Harta bertumpuk dapat menyerap dalam sekejap apabila kesehatan terganggu. Sebaliknya, bila kesehatan Prima produktivitas seseorang akan meningkat sehingga dapat memberikan manfaat sebanyak-banyaknya bagi dirinya dan orang lain. Dengan kata lain, kualitas hidup seseorang atau suatu masyarakat akan meningkat bila kesehatan terpelihara dengan baik. Karena itu menjadi kewajiban setiap orang untuk memelihara dan

menjaga kesehatan agar dapat menjalankan fungsi dan tugas kemanusiaan dengan baik untuk memakmurkan bumi.

Munajah dimalam hari yang selalu kita bermohon kepada Allah agar senantiasa diberikan kebaikan (Hasanah) di dunia maupun di akhirat kelak, sejatinya juga harus diikuti dengan usaha yang keras untuk mewujudkan kesehatan dan kehidupan yang berkecukupan. Sebagai suatu karunia yang sangat bernilai sudah sepatasnya manusia mensyukurinya dengan memeliharanya sesuai ketentuan Allah dalam bentuk hokum kausalitas. Dengan mensyukuri dan menggunakannya sesuai petunjuk yang memberinya, Maka nikmati tuakan

bertambah sesuai janji Allah dalam Surah Ibrahim/14:7³. Sebaliknya, nikmat tersebut akan menyulitkan penerimanya jika tidak dimanfaatkan dengan baik kepada sesuatu yang mendapatkan Ridho daripadanya, Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam At-Tirmizi, Rasulullah menjelaskan bahwanikmat yang pertamakali akan dimintakan pertanggung jawabannya dari manusia adalah nikmat sehat. ⁴Atas dasar itu, Sebagian ulama dari kalangan sahabat seperti Ibnu Mas'ud dan Ibnu Abbas memahami kataan-na'im dalam surah At-Takasur/102:8⁵ yang artinya: Kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (An-Na'im) sebagai kesehatan.

1.2 Pola Hidup Sehat.



(Sumber: <https://www.yuksinau.id/pola-hidup-sehat/>)

Kendati Al-Qur'an bukanlah buku kesehatan, tetapi petunjuk tentang preventif agar manusia jangan menjatuhkan dirinya pada lembah kebinasaan, banyak ayat yang memberikan petunjuk kepada manusia agar menjaga makanan

³ TQS Ibrahim 4:7

⁴ Hadits riwayat At-Tirmizi

⁵ QS. At-Takasur/102:8

ثُمَّ لَنَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

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

Tafsir Al-Mukhtashar / Markas Tafsir Riyadh di bawah pengawasan **Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram)**.

Tidak sepatutnya kalian disibukkan oleh berlomba lomba dalam urusan memperbanyak harta, seandainya kalian mengetahui dengan sebenarnya, niscaya kalian tidak melakukan hal itu, dan niscaya kalian bersegera menyelamatkan diri kalian dari kebinasaan. Kalian akan melihat neraka jahim, Kemudian kalian pasti melihatnya tanpa keraguan, Kemudian kalian akan ditanya pada hari kiamat tentang berbagai macam kenikmatan.

Referensi: <https://tafsirweb.com/13005-quran-surat-at-takatsur-ayat-8.html>

minuman, oleh karenanya tidaklah sulit untuk menemukan petunjuknya tentang kesehatan, sebab bagi seorang muslim Al-Qur'an adalah tuntunan dan pedoman dalam menjalani kehidupan. Bahkan Surah Al-Isra/17:82⁶ menyebut Al-Qur'an sebagai sesuatu yang menjadi obat penawar (syifa) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Kendati mayoritas ulama tafsir memahami kata syifa' pada ayat diatas sebagai obat penawar dari segala bentuk penyakit hati seperti Syirik, keraguan, nifaq, dan lainnya. Tetapi, sejumlah hadits Rasulullah menjelaskan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi bacaan yang menyembuhkan (ruqyah) bagi sejumlah penyakit fisik. Selain menyebut dirinya sebagai obat, Al-Qur'an banyak memberikan tuntunan agar hidup sehat, baik fisik, maupun mental, social dan spiritual. Tuntunan itu ada yang dalam bentuk pemeliharaan, dan ada yang dalam bentuk pencegahan. penanganan Kesehatan manusia harus holistik. Islam dengan figure Rasulullah s.a.w, yang merupaka tauladan untuk manusia, untuk mendapatkan kesehatan manusia memerlukan upaya pola hidup yang seimbang agar senantiasa sehat fisiknya, mendapatkan ketenangan jiwa serta jaminan kebahagiaan dari Allah, untuk hambanya yang beriman, serta menjalin silaturahmi atau bersosialisasi dengan alam dan lingkungannya dalam menjalankan tugas kemanusiaan sebagai khalifah fil ardi, karena orang yang sehat itu adalah orang yang mempunyai kepedulian dengan kondisi disekitarnya .

⁶ Al-Isra/17:82

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ، وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS. Al Isra’: 82)

Tafsir Ayat Menurut Abu Bakar Al Jazairi, huruf من pada ayat di atas berfungsi sebagai penjelas (مبينة) bagi huruf *maushul* ما, bukan *ibtida'* atau *zaidah*.

Sementara itu, Muhammad Sayyid Thanthawi mengatakan bahwa huruf من pada ayat tersebut bukan untuk *tab'idh* (للتبعيض) atau menunjukkan sebahagian, melainkan *al jins* (للجنس). Sebagaimana halnya dalam firman Allah SWT:

فَلَا تَتَّبِعُوا الرَّسُولَ سِوَا الْأَوْثَانِ

Maka makna ayat ... وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ di atas adalah:

وَنَزَّلْنَا مِنَ هَذَا الْجِنْسِ الَّذِي هُوَ قُرْآنٌ مَا هُوَ شِفَاءٌ

Dengan demikian, ayat tersebut menegaskan bahwa semua kandungan Al Qur'an merupakan obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman

<https://sites.google.com/site/nurusyifaperobatanislam/tafsir-ayat-qs-al-isra-82>

Untuk menggali lebih dalam lagi tuntunan Al-Qur'an agar hidup sehat, penulis akan merujuk rumusan hidup sehat yang diberikan oleh para ahli, termasuk Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan melakukan paduan (sintesis) dengan menunjukkan keselarasan antara keduanya, serta menjelaskan perbedaan antara keduanya bila ditemukan. Sebelum itu akan dikemukakan beberapa tema yang terkait dengan kesehatan dalam Al-Qur'an.

1.3 Mencegah lebih baik dari pada mengobati.



(Sumber:<http://unycommunity.com/cara-mudah-menjaga-kesehatan-ala-mahasiswa/mencegah-lebih-baik-dari-pada-mengobati/>)

Dan musibah apapun yang menimpamu itu adalah akibat perbuatan tanganmu sendiri.⁷

Kesehatan adalah suatu anugerah yang tidak terhingga, apapun makhluk yang diciptakan oleh Allah adalah dalam keseimbangan, akan tetapi adakalanya terkadang tubuh yang Allah ciptakan penuh dengan keseimbangan adalah dirusak sendiri oleh manusia, terjadinya gangguan pada pencernaan misalnya oleh dari seseorang yang makan sembarangan, atau juga merokok yang nyata – nyata merusak paru paru akan tetapi masih banyak peminatnya, sekalipun sudah ada bukti, telah kita lihat dari kehidupan

***Banyak manusia
merugi karena
dua nikmat
kesehatan dan
waktu luang.***

**(Riwayat al-
Bukhari)**

⁷ QS. Al-baqarah

sehari hari, akan tetapi sulit sekali menyadarkan seseorang untuk meninggalkan rokok, walaupun disana sini ada iklan yang menampilkan bahaya merokok, dan beberapa konsekwensinya. Hingga sampai kepada bentuk iklan yang sanagat mengerikan, tetap saja merokok, kendati, sekalipun ditampilkan gambar dari efek merokok, ada yang berlobang tenggorokannya, impotensi dan penyakit berbahaya lainnya akan tetapi tetap saja banyak peminatnya.

Slogan mencegah lebih baik daripada mengobatinya, artinya adalah mencegah penyakit diprioritaskan daripada mengobatinya, dalam kehidupan kita sehari – hari kalau kita selektif memilih makanan/ asupan yang kita makan, hampir Sebagian zat asing (bahan – bahan yang berasal dari kimia) masuk kedalam tubuh kita melauai makanan, oleh karena hadits ini memberitahukan kepada kita tentunya, agar kita selalu berhati-hati memasukan makanan kedalam tubuh ini. Rasulullah saw. bersabda ”*sumber dari penyakit adalah perut, perut adalah Gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat* “(HR.Muslim)⁸

1.4 Kesehatan Dalam Al-Qur'an



(Sumber: <https://seruni.id/baca-quran-di-kereta/>)

Dalam bahasa Arab kata sehat diungkapkan dengan kata As-sihhah atau yang seakar dengannya yaitu keadaan baik, bebas dari penyakit dan kekurangan serta dalam keadaan normal. Kata ini dan yang seakar dengannya tidak ditemukan dalam Al-Qur'an. Namun dalam hadits, kata ini dan yang seakar dengannya sering digunakan oleh Rasulullah, antara lain:

*Banyak manusia merugi karena dua nikmat kesehatan dan waktu luang. (Riwayat al-Bukhari)*⁹

⁸ HR. Muslim

⁹ HR Al. Bukhari

Demikian juga kata Al-Afiyah yang sering digunakan dalam hadis rasul dengan arti sehat, tidak ditemukan dalam Al-Qur'an, dan demikian tidak berarti dalam Al-Qur'an tidak ditemukan tuntunan dan isyarat tentang kesehatan. Apa lagi jika kita merujuk kepada rumusan yang diberikan para ahli tentang kesehatan. Akan banyak ditemukan isyarat-isyarat Al-Qur'an mengenai hal tersebut. Jika kita merujuk kepada undang-undang Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992 pasal 11, yang mendefinisikan kesehatan dengan keadaan Sejahtera dari badan, jiwa, dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomi, maka dapat ditemukan beberapa term dalam Al-Qur'an dan hadist yang terkait dengan itu yaitu dalam hadist Nabi SAW.

**"sumber dari penyakit adalah perut, perut adalah Gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat "
(HR.Muslim)**

Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa zalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan. Hadits ini shahîh. Diriwayatkan oleh Muslim (no. 2664)¹⁰

1. Al-Quwwah

Kata ini dan berbagai derivasinya terulang sebanyak 42 kali. Dalam bahasa Arab, kata ini menunjukkan artikuat, lawan dari lemah. Kuat dimaksud bias pada fisik dan atau mental serta pikiran seperti pada Surah Al-Anfal/8:60

Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadap imereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggetarkan musuh Allah musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya tetapi Allah

10 Hr. Muslim No. 2664

mengetahuinya apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (dirugikan). (Al-Anfal/8:60)¹¹

Dalam salah satu hadis Rasulullah kata quwwah pada ayat diatas diartikan dengan Ar-Ramyu (melempar panah). Penjelasan Rasulullah tersebut merupakan contoh kekuatan yang harus dipersiapkan dalam menghadapi musuh yang sesuai dengan kondisi pada saat ini, bukan untuk membatasi penafsiran bagi generasi setelahnya.

Menurut pakar Tafsir Ibnu asyur, Ar-Ramyu dijadikan contoh bukan lainnya, karena pada saat itu panah adalah alat perlengkapan perang yang paling sempurna dibanding lainnya. Untuk dapat melakukan itu dengan baik dibutuhkan kekuatan antara lain fisik dan ketangkasan. Karena itu dalam beberapa hadits Rasulullah menekankan agar para orang tua melatih fisik anak-anak dengan berenang dan ketangkasan memanah agar mereka tumbuh kuat. Kuat secara mental, dalam bentuk keinginan kuat dan kesungguhan dapat ditemukan misalnya dalam surah Al-Baqarah/2:63,¹² Al-A'raf/7:171¹³ dan Maryam/19:12¹⁴ dalam ketiga ayat tersebut dijelaskan bahwa pesan-pesan Allah yang disampaikan melalui Wahyu atau kitab suci harus diambil dan diterima dengan kekuatan, baik dalam bentuk kesungguhan maupun keinginan kuat untuk melaksanakannya.

Untuk itu dibutuhkan jiwa yang sehat dan siap untuk menjadi persemaan nilai-nilai ajaran agama. Dalam memilih karyawan atau pegawai, surah Al-Qasas/28:26¹⁵ memberikan tuntunan agar dipilih mereka yang memiliki ciri fisik dan mental yang sehat dan kuat Al-Qawiyu (Al-Amin).

Demikian pula dalam memilih pemimpin, agar dipilih mereka yang memiliki kapabilitas tinggi dan sehat serta kuat secara fisik. Dalam ungkapan Surah Al-Baqarah disebut; *bastah fil'ilm waljism*.¹⁶

2. Al-Marad

Kata ini dan berbagai derivasinya terulang sebanyak 24 kali, berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf mim-ra-da yang maknanya berkisar pada segala sesuatu yang membuat seseorang tidak sehat, baik pada fisik maupun jiwa atau mentalnya. Dalam mu'jam Alfaz Al-

¹¹ Qs. Al- Anfal 8: 60

¹² Qs. Al- Baqarah 2:63

¹³ Al-A'raf 7:171

¹⁴ Maryam 19:12

¹⁵ Al-Qasas/28:26

¹⁶ *bastah fil'ilm waljism*. Yang artinya

Qur'an Al-Karim yang disusun oleh para ulama Mesir, kata Al-Marad pada mulanya untuk menggambarkan penyakit yang menimpa tubuh sehingga membuatnya tidak sehat.

Secara metafora (majazi), kata ini digunakan untuk penyakit jiwa atau mental yang menimpas seseorang dan membuatnya menyimpang dari kebenaran dan perilaku terpuji, seperti nifaq, hasad, (iri hati, dengki), niat jahat dan penyakit kejiwaan lainnya.

Menurut pakar bahasa Al-Qur'an, Ar-Raghib asfahani, nifaq, kufur dan penyakit-penyakit kejiwaan lainnya diungkapkan dengan kata Al-Marad karena 3 hal: Pertama, sifat dan sikap tersebut menghalangi jiwa untuk mendapatkan kesempurnaannya seperti halnya penyakit fisik menghalangi iba dan untuk bebas bergerak; Kedua, karena asik apataupun sifat tersebut menghalangi seseorang untuk memperoleh kehidupan akhirat yang membahagiakan; dan Ketiga, karena kecenderungan jiwa seseorang untuk mengikuti keyakinan dan perilaku menyimpang sama halnya dengan kecenderungan tubuh yang sakit kepada hal-hal yang membahayakan. Dalam Al-Qur'an jika disebut lafal Al-Marad maka yang dimaksud adalah makna majazi, yaitu berupa penyakit-penyakit kejiwaan, dan kebanyakan berkaitan dengan sifat nifaq. Berbeda dengan ungkapan Al-Marid (An-Nur/24:61, Al-Fath/48:17)¹⁷ maridtu (Asy-Syu'ara/26:80)¹⁸, maridan (Al-Baqarah/2:184,185)¹⁹ dan marda (An-Nisa'/4:43)²⁰ yang kesemuanya menggambarkan penyakit dalam bentuk fisik lain halnya dengan penyakit.

Penyakit Rohani adalah penyakit yang timbul akibat berbagai sifat buruk yang terdapat dalam diri manusia. Penyakit rohani terdiri atas berbagai macam bentuk. Di antaranya adalah nifaq, takabbur, hasad, dan gadab. Penyakit rohani muncul oleh beberapa sebab. Sebab-sebab penyakit ini berbeda-beda antara satu orang dengan yang lainnya dari satu waktu dengan waktu yang lainnya. Di antara sebab-sebab itu antara lain Tidak memperhatikan pendidikan iman Berteman dan bergaul dengan orang-orang yang tidak baik, sibuk dalam urusan dunia, berlebih-lebihan dalam memenuhi kebutuhan materi, dan takut kekurangan rezeki. Dalam QS. al-Baqarah/2:10²¹ digambarkan mengenai penyakit rohani. (مرض قلوبهم في) dalam hati mereka ada penyakit.

Penyakit yang dimaksud pada ayat ini adalah penyakit dalam arti majas, yaitu yang berkaitan dengan akidah atau akhlak, baik itu dengki/iri, nifaq, bimbang/ragu, dusta, atau selainnya. Pada ayat yang sama digambarkan dampak penyakit rohani. Pertama, dampak penyakit rohani di dunia, yaitu Allah menambah penyakit mereka. Beberapa ulama tafsir

17 An-Nur/24:61, Al-Fath/48:17

18 Asy-Syu'ara/26:80

19 Al-Baqarah/2:184,185

20 An-Nisa'/4:43

21 QS. al-Baqarah/2:10

berbeda-beda dalam memahami mengenai potongan ayat *مرضاً الله فزادهم* (Allah menambah penyakit mereka). Tahir Ibn 'Asyur dalam arti bahwa sifat-sifat buruk yang melekat pada diri mereka itu dari hari ke hari bertambah karena demikian itulah *sunnatulla*'/4: 145. Pada ayat ini disebutkan bahwa orang munafik akan berada di tingkatan neraka paling bawah. Dalam penyembuhan penyakit rohani, ada beberapa metode pengobatan penyakit rohani yang telah digariskan dalam Islam. Di antaranya adalah dengan ilmu yang bermanfaat, amal-amal saleh, muhasabah dan taubat, mujahadah al-nafs (bersungguh-sungguh melawan nafsu), bergaul dengan orang-orang saleh, dan merenungkan penciptaan makhluk (*tafakkur*).

3. Asy-Syifa'

Berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf syin, fadanya. Semula akar kata ini digunakan untuk menunjukkan ke adaan telah mendekat kepada sesuatu. Kesembuhan di ungkapkan dengan kata Syifa' karena ke adaan telah mendekat pulih kembali seperti sedia kala dari yang sebelumnya sakit. Dengan berbagai derivasinya kata ini terulang dalam Al-Qur'an sebanyak 8 kali; 6 diantaranya bermakna kesembuhan, baik dari penyakit fisik maupun kejiwaan, yaitu pada Surah At-Taubah/9: 14, Yunus/10: 57, An-Nahl/16: 69, Al-Isra'/17: 82, Asy-syu'ara'/26: 80, Fussilat/41: 44, dan 2 kali bermakna pinggir/tepi yang mendekat kepada kejatuhan yaitu pada surah Ali-Imran/3: 103 dan At-Taubah/9: 109. Dalam Surah Yunus misalnya disebutkan:

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman”. (Yunus/10:57)²²

Menurut Ibnu Asyūr sesuatu yang telah datang dan sampai kepada mereka itu adalah Al-Qur'an yang telah diturunkan dan dibacakan kepada mereka. Pada ayat diatas diungkapkan dengan empat sifat dan cirinya, yaitu: pertama, Al-Qur'an sebagai nasihat dan pelajaran; Kedua, penyembuh dari segala penyakit hati atau jiwa; Ketiga sebagai petunjuk (hudan) dan Keempat, sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Fungsi Al-Qur'an sebagai penyembuh tidak hanya pada yang bersifat psikis, tetapi menurut sejumlah informasi dari hadis, Al-Qur'an juga dapat menjadi penyembuh bagi

²² QS. Yunus 10:57, tafsir jalalayn : (Hai manusia) yakni penduduk Mekah (sesungguhnya telah datang kepada kalian pelajaran dari Rabb kalian) berupa Alkitab yang di dalamnya dijelaskan hal-hal yang bermanfaat dan hal-hal yang mudarat bagi diri kalian, yaitu berupa kitab Alquran (dan penyembuh) penawar (bagi penyakit-penyakit yang ada di dalam dada) yakni penyakit akidah yang rusak dan keragu-raguan (dan petunjuk) dari kesesatan (serta rahmat bagi orang-orang yang beriman) kepadanya.

penyakit fisik. Surah Al-Fatihah dinamakan Surah Asy- Syifa' atau Asy-syafiyyah karena menurut sebuah riwayat surah ini dapat menyembuhkan penyakit apa saja (*fiha syifa'un min kulli da'in*).²³

Salah satu jenis obat penyakit fisik yang disebut dalam Al-Qur'an adalah madu. Dalam Surah An-Nahl/16:69 Allah berfirman dalam bentuk perintah kepada lebah: Kemudian Makanlah dari segala (macam) buah buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).

*"Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, didalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir". (An-Nahl/16:69)*²⁴

Khasiat madu yang terkait dengannya seperti royal jelly, sebagai obat berbagai penyakit telah dibuktikan oleh dunia kedokteran modern dan tidak terbantahkan lagi.

Selain tiga term di atas yang terkait dengan kesehatan, Al-Qur'an menyebutkan berbagai jenis makanan dan pola makan yang dapat membuat tubuh tetap sehat, pentingnya istirahat dalam olahraga bagi kesehatan dan berbagai proses penyembuhan seperti yang dialami oleh Nabi Ayyub yang sembuh dari penyakitnya dengan menggunakan air yang keluar dari tanah untuk mandi dan minum agar hilang penyakit tubuhnya (Ar-Ra'd/38:42) atau Nabi Ya'kub yang tersembuhkan matanya dari penyakit setelah diluncurkan baju putranya, Nabi Yusuf ke muka beliau (Yusuf/12:96) atau Nabi Isa yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti menyembuhkan orang yang buta sejak dari lahirnya (Al-Akmah) dan orang yang berpenyakit sopak (Al-Abras) (Ali-Imran/3:49).

"Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, didalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda

²³ Mustamir Pedak, Qur'anic Super Healing (Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat AlQur'an) (Semarang: Pustaka NUUN, 2010), h. 50

²⁴ QS. An-Nahl 16:69

1.5 Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an.



(Sumber: <https://www.infopena.com/blog/6-langkah-mendidik-adab-anak/>)

Agar dalam menjalani kehidupan dapat menjalankan tugas dan fungsinya sebagai khalifah fil Ard yaitu yang memakmurkan bumi, maka hidup manusia harus sehat. Produktivitas dan kualitas hidup seseorang maupun kelompok sangat ditentukan oleh kesehatannya, akan tidak berarti kita punya harta banyak tapi diri kita sendiri tidak sihat, (ini tidak boleh dimakan , itu tidak boleh dimakan) lalu apa yang boleh dimakan?, kalau semuanya serba dalam pantangan , Karena manusia tercipta dari dua unsur; debu dan ruh, maka sehat dimaksud meliputi dua hal; fisik/jasmani dan jiwa/ruhani. Keduanya tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi antara satu denganlainnya. Dahulu kita mengenal ungkapan, akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat (*men sana in corpore sano*).

Belakangan, ilmu kedokteran membuktikan bahwa tubuh yang sehat terdapat pada akal atau jiwa yang sehat. Pengaruh kekuatan ruhani dan optimisme dalam diri seseorang telah menjadi factor penting bagi kesehatan tubuh. ‘Ammar bin Yasir, salah seseorang sahabat Nabi memiliki kekuatan yang luar biasa, sampai-sampai ia mampu memanggul bebatuan melebihi kebanyakan para sahabat lainnya, bukan lantaran ia bertumbuh besar, tetapi karena semangat dan optimisme mendapat pahalayang berlipat dari Allah, melebihi yang lainnya, ia mampu melakukan itu.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 1984 merumuskan pribadi yang sehat secara holistik meliputi; sehat fisik, sehat jiwa, sehat social, dan sehat spiritual. Empat dimensi sehat ini telah diterima /diadopsi oleh *American Psychiatric Assosiation* pada tahun 1992 dalam konsep sehat *biopsikososial* spiritual. Konsep ini tidak berdiri sendiri secara dikotomis, tetapi saling kait-berkait dan menunjang.

Yang akan menguraikan secara meluas sehat fisik dan sehat jiwa, sebab dari beberapa petunjuk Al-Qur’an seperti akan diurai kemudian, sehat social dan sehat spiritual merupakan efek yang ditimbulkan oleh sehat fisik dan jiwa. Karena itu penjelasan kedua sehat yang

terakhir (social dan spiritual) akan ditemukan di sela-sela pembahasan sehat fisik dan jiwa. Dalam lagu kebangsaan Indonesia Raya kita temukan panggilan yang berbunyi: *Bangunlah jiwanya, Bangunlah badannya, Untuk Indonesia raya.*

Tingginya perhatian Al-Qur'an terhadap kesehatan, terutama fisik, dapat dilihat antara lain melalui banyaknya karya-karya ulama klasik yang terinspirasi oleh petunjuk Al-Qur'an tentang kesehatan. Buku terpenting dalam ilmu gizi, yaitu *Manafi al-Agziyat wa Madarruha* ditulis oleh Abu Bakar ar-Razi. Selain itu, ulama kelahiran Damaskus tahun 1220 M, Ibnu an-Nafis menulis buku tentang pergizian asy-Syamil yang menjelaskan pentingnya gizi untuk proses penyembuhan. Di antara ulama lainnya yang menulis tentang gizi untuk kesehatan tubuh Hunain bin Ishaq, Muhammad bin Zakaria ar-Razi, Ibnu Zahr, dan as-Samarqandi. Bapak Sosiologi Muslim, Ibnu Khaldun juga pernah menulis buku tentang ilmu gizi dan mendendangkan sebuah syair.²⁵

Jadikanlah makanamu setiap hari sekali, dan hindari makanan sebelum kamu selesai

Buku-buku yang ditulis para ulama Islam itu kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa asing dan berperan besar bagi kebangkitan Eropa modern. Ilmuwan Itali, Geovani De Cavua misalnya, menerjemahkan kitab Al-Agziyah karya Musa in Muymun. Natman menerjemahkan kitab Al-Qonun dalam ilmu kedokteran karya Ibnu Sina. Bahkan Gerardo De Caremouna menerjemahkan tidak kurang dari 87 buku kedokteran dari dunia Islam ke dalam bahasa-bahasa asing, antara lain buku karya al-Kindi tentang obat-obatan dan makanan bergizi. Demikian kontribusi Islam bagi kemajuan peradaban umat manusia.

Agar tubuh tetap sehat, Al-Qur'an memberikan beberapa petunjuk dan tuntunan, baik berupa pemeliharaan maupun pencegahan dan pengobatan, antara lain sebagai berikut:

a. Mengonsumsi Makanan Yang Bergizi



(Sumber: <https://www.alodokter.com/ini-makanan-sehat-yang-perlu-dikonsumsi-setiap-hari>)

²⁵ Syair Ibnu Khaldun

Tubuh manusia membutuhkan makanan untuk mendapat energi agar dapat beraktivitas dan menjaga kesehatannya. Ada enam unsur gizi dalam makanan yaitu glukosa, lemak, dan protein yang menghasilkan energi kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, serta vitamin, garam mineral, dan air yang sangat dibutuhkan dalam setiap proses metabolisme dalam tubuh. Kadar atau nilai gizi dalam makanan berbeda antara satu dengan lainnya. Ada jenis makanan yang sebaliknya. Ukurannya bukan pada besar-kecil atau berat ringannya makanan tetapi pada kandungan gizi yang ada didalamnya. Allah berfirman :

“Dan dibumi terdapat bagian-bagian yang berdampingan, kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman, pohon kurma yang bercabang, dan yang tidak bercabang; disirami dengan air ynag sama, tetapi kami lebihkan tanaman yang satu dari yang lainnya dalam hal rasanya. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang mengerti”. (Ar-Ra’d/13: 4)²⁶

Prase wanufaddilu ba’daha ‘ala ba’din menunjukkan bahwa Allah melebihkan dan mengutamakan bahwa Allah melebihkan dan mengutamakan satu jenis makanan atas lainnya, dalam rasa. Demikian pula dalam hal bentuk, warna, dan kadar gizi yang terdapat didalamnya.

Tentang perbedaan kadar gizi makanan antara satu dengan lainnya, dapat ditemukan dalam penjelasan Al-Qur’an pada kisah Bani Israil dan makanan yang diberikan kepada mereka berupa manna dan Salwa. Allah berfirman:

“Dan kami menaungi kamu dengan awan, dan kami menurunkan kepadamu mann dan Salwa. Makannlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi diri sendiri”. (Al-Baqarah/2:57)²⁷

Al-Mann adalah sejenis madu yang beku dan turun dari langit seperti embun, sedangkan As-Salwa adalah sejenis burung puyuh. kedua jenis makanan ini mengandung semua unsur utama gizi dan menghasilkan kalori tinggi yang dibutuhkan tubuh, selain rasa yang enak dan bau yang menggiurkan membangkitkan nafsu makan. Tetapi karena tidak mengerti kandungan gizinya, mereka minta agar diganti dengan lainnya, yaitu jenis kacang-kacangan, gandum adas, bawang dan sejenis ketimun. Allah swt. berfirman:

“Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, “wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk

²⁶ QS. Ar-Ra’ad 13:4

²⁷ QS. AL-Baqarah 2:57

kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah.” Dia (Musa) menjawab, “Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah kesuatu kota, pasti kamu agar memperoleh apa yang kamu minta.” Kemudian mereka ditimpa kenistaan dan kemsikinan, dan mereka (kembali) mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alas an yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampui batas”. (Al-Baqarah/2:61)²⁸

Permintaan mereka itu digambarkan sebagai upaya mengganti sesuatu yang berkualitas tinggi dengan yang berkualitas rendah, sebab terbukti secara ilmiah kadar gizi yang terdapat dalam jenis-jenis makanan yang mereka minta jauh lebih rendah dari yang terdapat pada *Al-Mana*²⁹ dan *As-Salwa*³⁰. Satu kilogram jenis makanan yang mereka minta hanya mengandung sekitar 1500 unit kalori, sedangkan satu kilogram *Manna* dan *Salwa* mengandung 3000 unti kalori. Selain itu dalam makanan yang diberikan oleh Allah terdapat protein, yaitu pada burung puyuh, sedangkan dalam makanan yang mereka minta tidak ada.

Untuk menjaga kelangsungan hidup manusia agar tetap sehat Allah telah menyediakan berbagai jenis makanan yag bergizi, baik yang terdapat pada tumbuh-tumbuhan maupun hewan. Dari tetumbuhan Allah menyediakan sayur-sayuran seperti kacang-kacangan, bawang merah, bawang putih, dan lainnya,

“Dan kami menaungi kamu dengan awan, dan kami menurunkan kepadamu mann dan Salwa. Makannlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi diri sendiri”. (Al-Baqarah/2:57

buah-buahan seperti anggur, kurma, delima, pisang, jahe dan lainnya, serta madu. Uraian lebih jauh tentang tumbuhan dalam Al-Qur’an dapat dibaca dalam serial tafsir tematik tentang lingkungan hidup.

Penjelasan tentang sumber makanan manusia dari tetumbuhan ditemukan pada Surah ‘Abasa/80: 24-32³¹. Sedangkan dari jenis hewan Allah menyediakan daging, ikan, telur, dan

28 QS. Al-Baqarah 2:61

29 AL-Manna adalah makanan yang turun dari udara (langit). Rasanya manis seperti madu, tafsir Ibnu Katsir

30 As-Salwa Adalah jenis burung yang terbang rendah dan mengenyangkan, ijma ulama As-Salwa ialah jenis burung puyuh.

31 QS. Abasa 80 : 24-32

susu. Penjelasan tentang itu dapat ditemukan pada Surah An-Nahl/16:5³², Yasin/36:71-73³³, Fatir/35:12³⁴. Lemak dan protein yang sangat dibutuhkan tubuh manusia ada yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan ada yang berasal dari hewan. Protein hewani didapat dari daging, ikan, susu, dan telur.



(Sumber: <https://investvine.com/malaysian-bloggers-charged-for-posting-controversial-pork-pictures/99b0540a100cd80caaa69b4bc82f7034/>)

Akan tetapi ada ada jenis hewan yang di haramkan di konsumsi atau dimakan seperti daging babi, segala sesuatu yang diharamkan oleh Allah pasti ada sesuatu yang memberikan mudorat atau efek negatif kepada manusia, karna ada unsur yang ada didalamnya itu mengandung:

1. Cacing Pita

Cacing pita yang ada dalam tubuh babi. Sel telur cacing ini berpindah dari manusia kepada babi yang melahirkan cacing ganda dalam daging babi. Cacing itu kemudian berpindah lagi kepada manusia yang memakan daging babi dan cacing pita yang hidup dan berkembang di dalam usus. Pada dasarnya penyakit ini tidak begitu berbahaya, karena hampir sama dengan cacing pita yang terdapat dalam daging sapi. Tetapi cacing pita yang terdapat dalam daging babi sangat berbeda dengan cacing pita yang ada dalam daging sapi.

Apabila sel telur cacing itu tertelan oleh manusia melalui makanan yang kotor, atau apabila ia memotong bagian cacing yang mengandung telur, atau memotong telur cacing dari ususnya hingga telur itu pecah dan larvanya mengena bagian otot yang bersangkutan, maka hal itu kemungkinan besar menyebabkan kematian apabila menyerang otak, urat saraf, atau hati dan organ penting lainnya. Penyakit berbahaya seperti ini hampir tidak kita dapatkan di negara-negara islam, karena Islam, karena Islam telah mengharamkan memakan daging babi.

³² Qs. An-Nahl, 16:5

³³ Qs. Yasin, 36 :71-73

³⁴ Qs. Fatir, 35:12

2. Cacing bentuk spiral

Cacing berbentuk spiral. Terjangkitnya seseorang dengan cacing spiral yang larvanya berceceran pada otot-ototnya akan menyebabkan penyakit yang sangat berbahaya, seperti rematik, sulit mengunyah dan bernafas serta menggerakkan mata, radang otak dan jaringan urat saraf serta radang selaput otak. Penyakit urat saraf dan otak yang menyebabkan keracunan, stress dan komplikasi. Jika seseorang terkena penyakit yang mematikan ini, ia akan meninggal dunia dalam jangka waktu antara empat sampai enam minggu. Dan babi adalah penyebab utamanya. Penyakit ini banyak menyebar di Eropa, Amerika Serikat dan Amerika Selatan. Sedangkan di dunia Islam, alhamdulillah, penyakit ini tidak banyak berjangkit.

Usaha untuk mencegah berjangkitnya penyakit ini dilakukan dengan cara memelihara babi secara sehat dan pengobatan secara medis terhadap daging babi. Tetapi itu semua tidak membuahkan hasil. Sebagai contoh Amerika Serikat adalah salah satu dari tiga negara terbesar di dunia yang terjangkit penyakit ini, mencapai 60%. Jumlah ini sangat jauh dari yang sebenarnya. Di negara-negara bagian Amerika Serikat persentase berjangkitnya penyakit yang disebabkan oleh babi ini berkisar antara 5%-27%.

Selain itu, lemak minyak babi sangat berbeda dengan minyak nabati dan lemak hewani lainnya. Oleh karena itu, kelayakan daging babi untuk digunakan sebagai bahan makanan sangat diragukan sebagian besar ahli. Hal ini dijelaskan oleh prof. Ram, seorang ahli kimia dari Denmark yang memperoleh hadiah nobel, bahwa seseorang tidak boleh banyak mengonsumsi minyak babi karena akan menyebabkan penyakit empedu dan menutupi salurannya, pengerasan urat nadi, dan penyakit jantung. Perlu disebutkan di sini bahwa *jumhur* (mayoritas) ahli hukum Islam mengartikan kata "*lham*" sebagai 'daging', termasuk 'lemak'.

Sedangkan soal hewan yang disembelih dengan tidak menyebut nama Allah, dan hewan yang di sembelih dengan nama berhala, berkaitan dengan persoalan ibadah. Sedangkan hewan yang mati tercekik, dan diterkam binatang buas, memunyai kedudukan hukum yang sama dengan bangkai meskipun sebab kematiannya berbeda".

Apa yang dikemukakan para ahli seperti di atas tentu baru sebagian dari hikmah keharaman yang telah diketahui manusia. Boleh jadi ilmu pengetahuan yang datang kemudian akan melaratnya atau menambah temuan baru lainnya. Namun perkembangan apa pun yang terjadi dalam ilmu pengetahuan tidak dapat mengubah sedikit pun keharaman jenis makanan yang disebut secara tegas pada ayat-ayat di atas.



(Sumber: <https://umma.id/post/dalil-keharaman-minuman-keras-dalam-al-quran-dan-hadis-311350?lang=id>)

Selain makanan, Allah juga mengharamkan minuman yang dapat merusak akal, yaitu khamar. Khamar diharamkan karena memabukkan, yaitu membuat akal tidak berfungsi sehingga mengakibatkan hilang kesadaran dan lepas kontrol, penurunan daya ingat. Zat yang memabukkan dalam khamar berupa ethanol, yaitu sejenis alkohol yang kadarnya beragam antara 5%, bahkan lebih. Seperti diketahui, Islam adalah agama jiwa, akal, harta, dan badan. Karena itu segala sesuatu yang mengancam keutuhan lima hal tersebut menjadi terlarang hukumnya. Penjelasan mengetahui sebab diharamkannya khamar ditemukan dalam firman Allah Surah al-Ma'idah/5:91:

“Dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu, dan menghalang-halangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakn salat maka tidakkah kamu mau berhenti?” (Al-Ma'idah/5:91)³⁵

Dalam ayat ini Allah menyebutkan empat sebab mengapa minuman keras (*khamr*) dan perjudian diharamkan. Pertama, khamar adalah sesuatu yang kotor dan buruk, sehingga tidk mungkin disandingkan sifat baik karena mengandung unsur negatif yang jelas. Khamar misalnya, dapat merusak akal. Begitu pula judi yang mengandung unsur negatif yang mengahabiskan harta. Kedua-duanya mengandung perusakan mental. Setanlah yang membuat minuman keras dan judi itu tampak baik, menarik, dan, indah.

Kedua, menyebarkan permusuhan dan saling dengki. Perjudian sering kali berakhir dengan perkelahian. Kalaupun tidak berakhir dengan perkelahian, pada umumnya perjudian sangat b erpotensi menimbulkan rasa iri dan dengki. Khamar merupakan induk dosa besar. Dalam salah satu hadis yang diriwayatkan oleh *at-Tabarani* dari ‘ *Abdullah bin ‘ Amr*, Rasulullah bersabda:

³⁵ Qs. Al-Maidah 5:91

“Khamar adalah induk (ibu) dari segala bentuk kekejian dan dosa yang paling besar”.

(Riwayat at-Tabarani dari ‘ Abdullah bin’Umar)

Secara garis besar alasan diharamkannya khamar adalah sebagai berikut: Allah telah memuliakan manusia dengan memberinya akal yang mengandung sel-sel di dalam otak yang berfungsi mengendalikan kehendakkecerdasan, kemampuan membedakan antara baik dan buruk, dan sifat-sifat baik lainnya. Khamar, khususnya, dan narkotik lainnya, umumnya, dapat menyerang bagian-bagian otak ini. Akibatnya, sel-sel itu menjadi tidak berfungsi lagi, baik sementara atau selamanya, sesuai kadar yang diminum.

Ketika sel-sel itu mengalami rangsangan atau hambatan, hal itu akan mempengaruhi bagian bawah sel-sel tadi hingga mengakibatkan orang yang bersangkutan bereaksi. Akibatnya, otak akan terserang atau tidak berfungsi. Itu artinya bawah orang yang bersangkutan kehilangan keseimbangan akal yang pada gilirannya akan berdampak pada tindakan yang dilakukannya. Selain itu, khamar memiliki dampak negatif terhadap pencernaan, gonjal dan hati. Di antara itu semu, dampak terhadap hati, merupakan yang paling besar, karena dapat menimbulkan sirosis hati.

Ketiga, bila seseorang kehilangan keseimbangan, maka ia akan lupa berzikir kepada Allah yang merupakan sarana untuk menghidupkan kalbu. *Keempat*, pada gilirannya khamar dapat menghalangi orang untuk melaksanakan shalat secara sempurna.

Pengharaman khamar dalam jumlah sedikit, meskipun tidak memabukkan, didasarkan pada atas kehati-hatian dan khawatir terbiasa atau larut yang berakhir pada kecanduan. Oleh para ahli fikih disepakati bahwa khamar mempunyai pengertian ‘ segala sesuatu yang dapat memabukkan dengan sendirinya, baik berupa

minuman atau bukan’. Hal ini didasarkan pada sabda Rasulullah, *“segala sesuatu yang memabukkan adalah khamar dan setiap khamar adalah haram.”*³⁶ Selain itu juga didasarkan pada hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dawud bahwa Rasulullah melarang segala sesuatu yang memabukkan dan melemahkan.

“segala sesuatu yang memabukkan adalah khamar dan setiap khamar adalah haram.”

36 HR. Abu Dawud

Dahulu orang berpendapat bahwa khamar mengandung beberapa manfaat bagi kesehatan, tetapi kemajuan ilmu pengetahuan membuktikan tidak ada sedikit pun manfaat yang diperoleh dari khamar. Suatu ketika, salah seorang sahabat, *Tariq bin Suwaid al-Ju'fi* bertanya dan meminta restu Rasulullah untuk membuat khamar untuk dijadikan sebagai obat. Rasulullah melarangnya dan tidak merestui itu seraya berkata, “ Itu bukan obat, tetapi penyakit” (*innahu laysa bidawain, walakinnahu da'un*).

Masuk dalam katagori khamar yang terlarang ini narkotika dengan berbagai jenisnya, obat-obatan dan zat adiktif lainnya. Bahkan menurut sebagian ulama, merokok termasuk jenis yang terlarang dengan alasan kesehatan dan efek kecanduan yang ditimbulkannya. Asap rokok mengandung sekitar 4000 (empat ribu) bahan kimia dan menyebabkan tidak kurang dari 25 jenis penyakit dari yang mematikan seperti kanker, jantung, paru, sampai yang menyusahkan seperti impotensi dan gangguan kehamilan. Nikton pada asap rokok berefek ke otak dalam hitungan detik, lebih cepat dari pada suntikan atau apapun yang dimasukkan ke dalam tubuh. Efek nikotin ke otak sama seperti efek umum kokain, opiat, amfetamin dan lain-lain. Begitu nikotin sampai ke otak ia antara lain berpengaruh pada *nicotinic acetylcholinereceptor* dan *dopamine* yang berhubungan dengan rasa senang dan ketagihan. Ia juga memengaruhi daya ingat dan membuat seseorang tidak peka. Demikian antara lain tulisan Tjandra Yoga Aditama dalam harian *Kompas*, jumat, 31 oktober 2003, seperti kutip M. Quraish Shihab.

Didalam acaran Islam tidak hanya makanan dan minuman yang diharamkan untuk konsumsi, ada beberapa hal yang tidak dibolehkan agar manusia tetap kondisi yang sehat yaitu dengan cara:

3. Larangan Makan dan Minum secara Berlebihan (Al-Israf)



(Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/01/pengertian-israf-contoh-dan-bentuk.html>)

Sikap berlebihan (al-israf)³⁷ dalam segala hal selalu disebut dalam konteks negatif dan terlarang seperti dalam surah al-Mu'min/40: 43 yang artinya: *dan sesungguhnya orang-orang yang berlebihan adalah penghuni neraka*. Kata israf dengan segala derivasinya disebut sebanyak 23 kali dengan makna yang berkisar pada keluar batas keseimbangan. Itu bisa terjadi pada sikap atau perbuatan apa saja, seperti dalam berinfaq (al-furqan/25: 67) dalam melakukan dosa (Ali ' Imran/3: 147) dan dalam mengesumsi makanan dan atau minuman, baik karena terlalu sedikit atau terlalu banyak (al-A'raf/7:31). Allah berfirman:

“wahai anak cucu Adam! Pakailah pakainmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan mimumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. (Al A'raf/7:31)³⁸

Menurut Ibnu 'Asyur, ayat ini menghimpun prinsip-prinsip pemeliharaan kesehatan, terutama yang terkait dengan makanan. Perintah untuk tidak berlebihan ini bukan sebagai bentuk pengharaman, tetapi sebagai anjuran dan tuntunan, sebab pada ayat 32 berikutnya Allah menegaskan tidak boleh bagi seseorang mengharamkan karunia Tuhan yang diberikan kepada hamba dan rezeki-Nya yang baik-baik. Ukuran berlebihan pada ayat di atas berpulang kepada kemaslahatan masing-masing orang. Yang jelas ukurannya adalah keseimbangan seperti diperintahkan dalam Surah al-A'raf/7:29.

Ketidakseimbangan dalam makan dan minum, baik terlalu sedikit maupun terlalu banyak, dapat berpengaruh pada kesehatan seseorang. Tubuh manusia memerlukan kalori yang diasup dari makanan untuk dapat bertahan hidup. Karena itu cukup bagi seseorang untuk makan dan minum untuk sekedar memenuhi kebutuhan tubuh akan kalori. Jika ia makan terlalu banyak, melebihi kalori yang dibutuhkan tubuh, maka sisanya akan berubah menjadi lemak yang menumpuk di tubuh, yang mengakibatkan berat badan naik dan menderita obesitas.

Sebaliknya, jika makanan yang diasup terlalu sedikit, dan tidak memenuhi jumlah kalori yang dibutuhkan, maka tubuh akan mengasupnya dari sel-sel tubuh hingga mengakibatkan kurang berat badannya. Makan dan minum sesuai kebutuhan tubuh, tanpa melebihi atau mengurangi, sangatlah penting.

Berlebihan dalam makan mengakibatkan gangguan dalam tubuh, terutama pada pencernaan. Alat pencernaan mempunyai kemampuan yang terbatas. Jika makanan yang

³⁷ Al-israf menurut tafsir Ibnu Katsir *“Tafsir Alqur'an Al-Azim”* tentang berlebih-lebihan dalam hal penggunaan harta benda.

³⁸ QS. Al-A'raf 7:31

dikosumsi berlebihan, maka proses pencernaan dalam lambung tidak akan sempurna dan mengakibatkan perut kembung, sehingga tidak nyaman dan merasa letih. Selain itu kelebihan berat badan (obesitas) juga sumber berbagai penyakit, terutama penyakit gula (diabetes).

Dengan meninggalkan sikap berlebihan dalam mengonsumsi makanan menjadi berkurang sehingga tidak membebani perekonomian negara. Produktivitas akan meningkat seiring dengan kesehatan masyarakat perkerja, dan biaya untuk pengobatan menjadi berkurang. Guru besar ilmu gizi, Geilord Huzer mengatakan, “jaminan untuk tidak mengalami penuaan dini adalah dengan mengikuti pola makan sehat, di antaranya menghindari berlebihan dalam mengonsumsi makanan. Sikap berlebihan bermula dari keinginan untuk memperturutkan nafsu makan. Rasulullah bersabda:

“Salah satu ciri berlebihan (al-israf) Anda makan setiap Anda inginkan”.(Riwayat Ibnu Majah dari Anas bin Malik)³⁹

Rasulullah mengajarkan kita untuk tidak makan sebelum lapar, dan bila makan tidak sampai kenyang. Mereka yang selalu kekenyangan sehingga menjadi tidak produktif dan malas serya lengah dari ibadah ketika di dunia, mereka akan mengalami lapar berkepanjangan di akhirat kelak. Rasulullah bersabda:

“Sesungguhnya mereka yang akan mengalami kelaparan paling lama di hari kiamat adalah mereka paling banyak mengalami kekenyangan ketika di dunia”. (Riwayat Ibnu Majah)⁴⁰

³⁹ Riwayat Ibnu Majah dari Annas bin Malik tentang *Al-Israf/ penggunaan sesuatu yang berlebih-lebihan*

⁴⁰ Riwayat Ibnu MAjah

BAB II

URGENSI ISTIRAHAT BAGI TUBUH



(Sumber: <https://www.cakapcakap.com/awas-5-kebiasaan-sepele-ini-bisa-tingkatkan-risiko-demensia/>)

2.1 Urgensi Istirahat bagi Tubuh.



(Sumber: <https://www.fimela.com/parenting/read/4098782/tidur-malam-cukup-bisa-tingkatkan-prestasi-akademik-anak-menurut-studi>)

Salah satu tanda kekuasaan Allah penciptaan siang dan malam secara silih berganti (Al-Baqarah/2: 164 dan Yunus/10: 6)⁴¹. Pergantian antara sinar bederang di siang hari dan gelap gulita di malam hari itu dimaksudkan antara lain agar malam menjadi saat istirahat tenang, mengembalikan kekuatan, setelah siang hari nya manusia berusaha keras mencari rezeki. Tidak terbayangkan jika dunia ini selalu di isi dengan gelap gulita, bagaimana mungkin manusia mendapatkan sinar/cahaya yang menerangi segala aktivitasnya.

⁴¹ QS Al-Baqarah 2:164 *Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.*

- Qs. Yunus 10:6 *Sesungguhnya pada pertukaran malam dan siang itu dan pada apa yang diciptakan Allah di langit dan di bumi, benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan-Nya) bagi orang-orang yang bertakwa.*

Sebaliknya, tidak terbanyak jika dunia selalu terang dan mengalami siang terus menerus, bagaimana mungkin manusia akan dapat beristirahat tenang (Al-Qasas/28: 71 – 72).⁴²

Malam sengaja diciptakan Allah untuk tidur tenang, dan siang untuk berusaha mencari rezeki. Allah berfirman:

“Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha”. (Furqan/25: 47)⁴³

Malam dijadikan sebagai “pakaian” kerana berfungsi melindungi manusia dari sinar/cahaya siang, seperti halnya pakaian yang melindungi tubuh dari sengatan panas dan dingin. Sedangkan tidur dijadikan sebagai saat beristirahat dan tenang, berbeda dengan siang yang dijadikan saat berusaha dan bekerja.

Setiap manusia membutuhkan waktu istirahat dengan tidur sekitar 8 jam setiap hari. Jika kurang dari itu, atau tidak berkualiti, maka mengganggu kerja otak. Dalam kegiatan otak bekerja dengan aktif, dan otot, jantung serta saraf menegang. Akibat aktiviti tersebut zat-zat beracun menumpuk dalam tubuh. Cara menghilangkannya adalah dengan tidur yang menghentikan aktiviti kerja otak. Tidur malam jauh lebih berkualiti daripada tidur di siang hari. Ini berkaitan dengan sinar yang dikeluarkan matahari di siang hari yang berpengaruh terhadap kerja otak dan tubuh. Tumbuh-tumbuhan tidak berproduksi dan melakukan fotosintesis tanpa ada sinar matahari, demikian pula makhluk lainnya yang bekerja dengan aktif bila ada sinar matahari.

Demikian Allah mencipta malam untuk beristirahat. Dengan begitu manusia tidak memforsir diri untuk bekerja dan beraktiviti, termasuk beribadah. Rasulullah menolak keras sikap sebagian sahabat yang ingin memforsir diri dalam beribadah dengan selalu berpuasa dan bangun malam serta tidak menikah. Menurut beliau, tubuh, keluarga, dan masyarakat memiliki hak yang harus dipenuhi. Kepada Ibnu ‘Amru beliau mengatakan. “puasalah dan berbukalah, bangun malam dan tidurlah, sesungguhnya tubuhmu punya hak yang harus dipenuhi (dengan mengistirahatkannya), matamu punya hak (untuk dipejamkan/ditidurkan), istrimu punya hak yang harus dipenuhi (berupa nafkan lahir dan batin).

Salah satu bentuk perhatian Al-Qur’an terhadap tubuh agar diistirahatkan adalah berlakunya ketentuan *rukhsan* atau keringanan dalam menjalankan beberapa ketentuan

⁴² QS. Al-Qasas 28 : 71-72.

⁴³ Qs. Furqan 25:47

agama. Antara lain, bagi mereka yang keadaan sakit atau dalam berpergian dibolehkan untuk tidak berpuasa dan menggantinya di hari lain. Allah berfirman:

“Dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain”. (Al-Baqarah/2: 185)

“Demikian pula dalam kondisi darurat dan untuk keselamatan tubuh manusia, diperbolehkan makan secukupnya sesuatu yang diharamkan, seperti makanan bangkai, darah, dan daging babi”. (Al-Baqarah/2:173)

2.2 Urgensi Gerak Badan dan Olahraga bagi Kesehatan Tubuh.



(Sumber: <http://duajurai.co/2016/11/12/6-tips-membuat-akhir-pekan-tetap-berkualitas-1/>)

Tidak ditemukan ayat dalam Al-Qur'an yang secara tegas menjelaskan urgensi olahraga bagi kesehatan tubuh, namun isyarat tentang itu ditemukan dalam firman Allah Surah al-Anfal/8:60:

“Dan persiapkan dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (diragukan)”. (Al-Anfal/8:60)

Sebagaimana dikemukakan terdahulu, kata *quwwah* pada ayat ini ditafsirkan dengan memanah, bahkan diucapkan oleh Rasulullah secara berulang sebanyak tiga kali. Penjelasan hadis ini menunjukkan pentingnya mempelajari dan melatih diri menggunakan alat-alat perang. Dalam banyak hadis Rasulullah sangat menganjurkan bahkan mengajak para sahabatnya untuk berlatih memanah seperti dikisahkan dalam salah satu hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari. Latihan yang dimaksud tentunya bukan hanya sekedar

melatih ketangkasan, tetapi melatih kekuatan fisik. Seperti halnya Rasulullah mengajak para sahabatnya untuk berlatih gulat dan balap lari (atletik).

Ibnu Taimiyah dalam bukunya *Muntaqa al-Akhabr min Ahadis Sayyidi al-Basyar* banyak mengutip hadis-hadis tentang itu. Salah satunya, diriwayatkan oleh Abu Dawud, Rasulullah mengajak Aisyah, istrinya, untuk balap lari (*musabaqah*). Aisyah dengan tubuhnya yang agak gemuk merasa letih dan mengatakan “*arhanqani al-Lahm*” (aku berbadan gemuk).

Diantara bentuk olahraga lain yang dianjurkan oleh Rasulullah adalah renang. Imam al-Baihaqi meriwayatkan dari Abu Rafi' bahwa Rasulullah bersabda: “ Diantara hak anak yang harus dipenuhi oleh orang tua adalah mengajarkannya menulis, renang, dan memanah.

Ketiga hal itu disebut sebagai contoh pentingnya mengajarkan ilmu pengetahuan dan melatih fisik anak agar tumbuh dengan sehat. Rasulullah menyukai umatnya yang sehat, aktif, dan energik. Beliau selalu mendoakan keberkahan bagi umatnya yang selalu beraktivitas. Agar tubuh kuat dan energik diperlukan olahraga dan latihan fisik.

2.3 Melakukan Upaya Penyembuhan dan Pencegahan.



(Sumber: <https://www.dutaislam.com/2019/10/berwudhu-adalah-terapi-yang-mudah-dan-murah.html>)

Selain memberi perhatian terhadap upaya pencegahan dari berbagai penyakit dengan membiasakan pola hidup sehat, Islam juga mengajarkan umatnya untuk melakukan upaya penyembuhan bila menderita sakit. Usaha memperoleh kesembuhan tidaklah bertentangan dengan ketentuan (takdir) Tuhan. Suatu ketika sahabat Khuzaimah bertanya kepada Rasulullah perihal *ruqyah*⁴⁴ yang dibaca dan obat-obatan yang digunakan untuk

⁴⁴ Ruqyah :“Memberikan perlindungan (proteksi) kepada orang yang sakit dengan membacakan sesuatu yang bersumber dari ayat-ayat Al Quran, nama-nama dan sifat-sifat Allah disertai dengan doa-doa

penyembuhan, apakah itu berarti menolak *qadar* (ketentuan) Allah atau tidak? Rasul menjawab, “Semua itu (*Ruqyah* dan obat) juga *qadar* (takdir) Allah.” Allah telah menetapkan *qadar* berupa sebab dan akibat, dan telah menjadi ketetapanannya menolak satu *qadar* dengan *qadar* lainnya. *Qadar* lapar dapat dihindari dengan *qadar* makanan, dan *qadar* haus dapat ditolak dengan *qadar* minum. Yang menghindari dan dihindari keduanya adalah ketentuan (*qadar*) Tuhan. Karena itu, ketika mengetahui di kota Syam sedang terjadi penyakit mewabah, Sayyidina ‘Umar beserta rombongan yang sedianya akan memasuki kota tersebut bermusyawarah dan memutuskan untuk kembali guna menghindari serangan wabah penyakit. Sahabat Abu ‘Ubaidah bin al-Jarrah bertanya, “apakah ini tidak berarti kita menolak takdir Tuhan? Khalifah ‘Umar menjawab, “kita menghindar dari satu *qadar* ke *qadar* lainnya.

Upaya penyembuhan tidak berarti kita menolak takdir Tuhan. Dalam Al-Qur’an dikisahkan, ketika Nabi Ayyub didera penyakit fisik yang cukup parah, Allah memerintahkannya untuk berupaya memperoleh kesembuhan dengan cara merendam dalam air yang keluar dari tanah setelah ia menghentakkan kakinya ke bumi. Allah berfirmandalam surah Sad/38: 41-42:

“Dan ingatlah akan hamba kami Ayyub ketika dia menyeru Tuhannya, “Sesungguhnya aku diganggu setan dengan penderitaan dan bercanda. “ (Allah berfirman), “Hendaklah kakimu; inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum””. (Sad/38 41-42)⁴⁵

Penyembuhan dengan air itu diperoleh setelah doa Nabi Ayyub yang terus-menerus dikabulkan oleh Allah seperti disebut dalam surah al-Anbiya/21: 84. Upaya penyembuhan yang diajarkan Al-Qur’an selain yang bersifat fisik (usaha lahir) juga melalui doa dan optimisme akan pertolongan Allah. Ketika Nabi Sulaiman diuji dengan kehancuran kerajaannya, dan terkulai lemas di atas kursinya, beliau berdoa dan bertobat kepada Allah dengan senantiasa optimis bahwa akan memberikannya kembali kejayaan seperti sediakala (Sad/38 34-35). Nabi Sulaiman kembali Berjaya dengan kemampuannya yang luar biasa; menundukkan setan yang dapat dikerahkan untuk membangun dan menyelam dialautan. Dua kisah di atas mengajarkan agar penyembuhan itu dilakukan dengan bertobat, berdoa, dan optimisme tinggi, selain mneempuh upaya-upaya yang bersifat lahiriah.

sesuai syariat dengan berbahasa Arab –atau yang diketahui maknanya—diiringi tiupan.” (Al-Jaurani, 2006: 69).

<https://umma.id/post/jangan-salah-kaprah-ini-pengertian-ruqyah-dalam-islam-658112?lang=id>

⁴⁵ QS, Sad 38 :34-35

Selain upaya penyembuhan, Al-Qur'an mengajarkan agar dilakukan upaya pencegahan. Perintah Al-Qur'an agar tidak berlebihan dalam makan dan minum merupakan upaya pencegahan dari berbagai penyakit yang bersumber dari lambung, tempat makanan diolah dalam tubuh. 'Abdullah bin 'Amr bin 'As, salah seorang sahabat pernah tidak melakukan mandi besar padahal ia dalam keadaan junub, dan cukup dengan bertayamum. Saat itu malam dalam keadaan dingin mencekam. Para sahabat lainnya melaporkan peristiwa itu kepada Rasulullah. Ketika ditanya ia menjawab, "Saya melakukan itu karena saya ingat firman Allah yang berbunyi":

"Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu". (An-Nisa/4:29)⁴⁶

Mendengar itu Rasulullah hanya tersenyum pertanda setuju atas pandangan 'Abdullah bin 'Amr. Peristiwa sebaliknya terjadi ketika ada seseorang yang terluka dan dalam keadaan junub. Sebagian orang berfatwa agar ia mandi besar, padahal, padahal ia dalam terluka. Akibatnya luka itu semakin parah dan menyebabkan orang itu meninggal dunia. Mendengar itu Rasulullah mengecam keras mereka yang berfatwa agar orang itu wajib mandi besar seraya berkata, "mereka telah membunuhnya (menyebabkan terbunuh), bukankah mereka bias bertanya kalau tidak tahu, cukup bagi orang itu bertayamum".

2.4 Melakukan Hubungan Seksual yang Sehat.



(Sumber: <https://www.alexandrapelosi.com/>)

Untuk menjaga kesinambungan hdiup manusia Allah memberilan gairah/nafsu seksual yang dengan itu ia memperoleh keturunan dan memelihara kalangsungannya. Allah berfirman:

⁴⁶ QS. An- Nisa 4 : 29

“Dan Allah menjadikan bagimu pasangan (suami dan istri) dari jenis kamu sendiri dan menjadikan anak dan cucu bagimu dari pasanganmu, serta membrimu rezeki dari yang baik. Mengapa mereka beriman kepada yang batil dan mengingkari nikmat Allah?” (An-Nahl/16: 72)⁴⁷

Hanya saja ada sementara orang yang menggunakan nafsu seksualnya itu bukan untuk memperoleh keturunan dengan jalan yang syar’i, tetapi hanya sekedar untuk mengumbar atau melampiaskan nafsu belaka. Seks dilakukan diluar ketentuan agama (baca:zina) dan secara menyimpang sehingga menimbulkan berbagai masalah, baik pada tataran individu maupun kelompok. Menurut para ahli, tidak kurang dari 12 penyakit (seksual) timbul karena perilaku seksual yang menyimpang.

⁴⁷ QS. An – Nahl, 16:47

BAB III

ASPEK PENTING KESEHATAN



(Sumber: <https://trainingcenter.events/blog/mengenal-iso-14001-dan-4-langkah-identifikasi-aspek-lingkungan>)

Kesehatan segenap anggota keluarga merupakan faktor yang menunjang pembinaan keluarga sakinah. Hidup sehat bagi keluarga mutlak perlu karena kesehatan termasuk salah satu unsur agar manusia dapat hidup bahagia di dunia dan akhirat. Untuk mencapai kebahagiaan dunia dan menyiapkan kehidupan di akhirat manusia harus sehat. Firman Allah dalam surah Al-Qasas (28) : 77⁴⁸,

Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepada (kebahagiaan) kampung akhirat dan janganlah kamu melupakan kebahagiaanmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah sebagaimana Allah telah berbuat baik padamu. Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Karena sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

Manusia tidak akan merasa bahagia dan tidak dapat melakukan tugas sebagai manusia secara tuntas tanpa kesehatan, baik tugas terhadap Allah terhadap sesama manusia maupun terhadap lingkungan. Oleh karena itu, setiap muslim wajib mengetahui cara memperoleh kesehatan. Kesehatan tidak akan diperoleh tanpa berusaha. Petunjuk-petunjuk untuk memperoleh kesehatan termasuk dalam Al-Qur'an dan hadis. Sebagai manusia, setiap muslim wajib berikhtiar di samping juga tawakkal kepada Allah

Sehat adalah suatu keadaan seimbang antara jiwa dan raga, jasmani dan rohani, sosial serta bebas dari penyakit, kelemahan maupun cacat. Sehat jiwa raga adalah suatu keadaan

⁴⁸ Qs. Al-Qasas 28:77

alat-alat tubuh yang berfungsi secara baik sehingga seseorang dapat melaksanakan semua kegiatan tanpa hambatan. Dalam keluarga sakinah semua anggota keluarga diharapkan dalam keadaan sehat sehingga dapat melakukan kegiatan masing-masing. Dalam keluarga tampak suasana rukun, tenteram, satu sama lain dapat bekerja sama membina rumah tangga. Suasana keluarga semacam ini tidak akan tercipta dengan sendirinya, melainkan harus selalu diusahakan.

Sebelum terserang penyakit, manusia perlu meningkatkan kesehatan supaya tidak terserang penyakit, hal ini sangat penting. Peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit jauh lebih murah dari pada pengobatan, mudah dan dapat dilakukan oleh setiap orang. Intinya, pencegahan lebih baik dari pada pengobatan. Oleh karena itu, kewajiban setiap keluarga adalah mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan keluarga antara lain lingkungan, pengetahuan dan perilaku serta fasilitas kesehatan. Dari keempat faktor itu yang dapat diupayakan oleh setiap keluarga adalah lingkungan serta faktor ilmu dan perilaku sehat.

3.1 Faktor Lingkungan.



(Sumber: <https://raidaraya.wordpress.com/>)

Lingkungan merupakan faktor yang besar pengaruhnya terhadap kesehatan. Lingkungan sekitar juga sangat besar pengaruh terhadap kelangsungan hidup seorang bayi dan anak-anak. Pertumbuhan anak yang sempurna dalam lingkungan yang sehat sangat penting untuk generasi yang sehat dan bangsa yang kuat. Lingkungan hidup manusia dapat dibagi menjadi tiga, yaitu lingkungan biologis, lingkungan fisik dan lingkungan sosial-ekonomi. Masing-masing lingkungan dapat berupa lingkungan yang menguntungkan atau lingkungan yang merugikan bagi kesehatan manusia.

Lingkungan biologis yang ada di sekitar kita sangat beranekaragam baik tumbuh-tumbuhan maupun hewan serta zat hidup yang lain. Lingkungan biologis dibedakan menjadi dua yaitu yang menjadi sumber makanan (sumber gizi) manusia. Tumbuh-tumbuhan baik

berupa sayur-sayuran maupun buah-buahan dapat menjadi modal untuk mencukupi gizi keluarga. Keluarga yang suka berternak seperti ayam, itik, dan kambing akan mendapat hasil yang sangat baik untuk kesehatan. Firman Allah dalam surat An-Nahl (16) : 10 - 11⁴⁹,

Artinya :Dialah (Allah) yang telah menurunkan air hujan dari langit untuk kamu, sebagiannya menjadi minuman dan sebagiannya (menyuburkan) tumbuhan-tumbuhan yang pada (tempat tumbuhnya) kamu menggembalakan ternakmu. Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanam, zaitun, korma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda kekuasaan Allah bagi kamu yang memikirkan.

Tumbuh-tumbuhan yang ditanam di sekitar rumah menjadikan lingkungan sehat, segar dan indah. Memanfaatkan tanah perkarangan yang luas dapat ditanami dengan tumbuhan warung hidup, apotik hidup, maupun tanaman hias. Pekarangan sempit dapat memanfaatkan pot tanaman dengan menggunakan barang bekas pakai untuk pot tanaman maupun pot-pot gantung. Rasulullah menganjurka umatnya menanam dengan memberi motivasi sebagai bagian dari sadaqah.

Rasulullah saw bersabda, “Tak ada seorang muslim yang menanam tanaman atau mambuka lahan persawahan, kemudian ada burung atau manusia atau binatang ternak memakannya, kecuali baginya itu sedekah” [HR Al-Bukhari].⁵⁰

Lingkungan biologis yang merugikan kesehatan keluarga antara lain berupa bibit penyakit seperti bakteri, parasit, cacing, lalat, tikus, kecoa dan nyamuk. Bibit penyakit yang tumbuh subur di tempat sampah, air tergenang dan comberan merupakan penyebab penyakit yang berbahaya.

Lingkungan hidup yang menguntungkan kesehatan ialah berupa tempat tinggal yang memenuhi persyaratan, misalnya cukup mendapat sinar matahari, lantai dinding tidak lembab, cukup mendapat udara segar dan saluran air lancar serta tidak ada air yang tergenang.

Keluraga muslim yang bercita-cita menjadi keluarga sakinah harus mengetahui kebersihan lingkungan dan rumah, sebagaimana tersebut dalam firman Allah pada ujung surah Al-Baqarah (2) : 222⁵¹,

⁴⁹ An-Nahl 16: 10-11

⁵⁰ HARI Al-Bukhari.

⁵¹ QS. Al-Baqarah 2 :222

Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang taubat dan mencintai orang-orang yang membersihkan diri.

Jadi jelas bahwa ummat atau keluarga yang dicintai Allah swt adalah keluarga yang selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungannya. Kondisi sosial ekonomi akan berpengaruh pada pengetahuan seorang ibu tentang kesehatan, kebersihan, dan gizi keluarga. Faktor ini juga mempengaruhi keluarga dalam pemenuhansarana kesehatan, seperti pengadaan air bersih, kamar mandi dan jamban. Untuk menjadi keluarga sakinah, setiap keluarga muslim wajib berupaya mencapai tingkat sosial ekonomi yang memadai dan mencukupi kebutuhan kesehatan bagi seluruh anggota keluarga. Kewajiban tersebut terdapat pada surah Al-Anfal (8) : 53⁵²,

Yang demikian itu ialah karena sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan mengubah sesuatu nikmat yang dianugerahkan-Nya kepada sesuatu kaum, sehingga kaum itu mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri. Dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui [QS Al-Anfal (8) : 53].

Pembinaan aspek lingkungan hidup antara lain dilakukan dalam bentuk:

- a. Gerakan Penghijauan di lingkungan keluarga
- b. Memiliki akses dan menggunakan air bersih.
- c. Memiliki akses dan penggunaan jamban.
- d. Memberantas jentik nyamuk (3M) yang meliputi:
 - 1) Menutup rapatpungan air.
 - 2) Menguras kamar mandi.
 - 3) Mengubur barang-barang yang tidak berguna.

Juga menggunakan obat nyamuk dan kelambu saat tidur, menanam tanaman yang dapat mengusir nyamuk, memelihara binatang pemakan jentik, menghindari daerah gelap di rumah, memberi bubuk larvasida pada tempat air yang sulit dibersihkan dan tidak menggantung pakaian dalam rumah.

- e. Pengelolaan sampah berbasis keluarga.

⁵² QS. Al-Anfal 8 :53

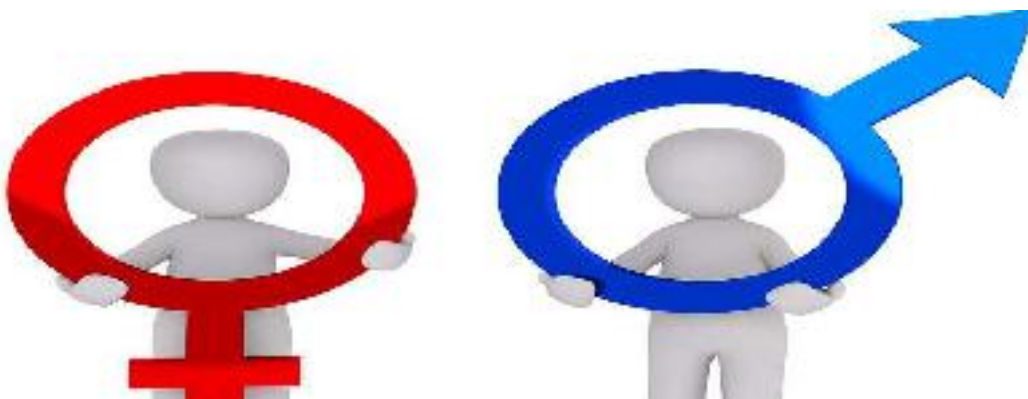
3.2 Faktor Pengetahuan dan Perilaku Hidup Sehat.



(Sumber: <https://www.fajarsumbar.com/2019/03/dinkes-mentawai-ajak-masyarakat-hidup.html>)

Faktor kedua yang erat hubungannya dengan kesehatan keluarga adalah faktor pengetahuan dan perilaku atau kebiasaan hidup sehari-hari. Perilaku atau kebiasaan hidup sehari-hari ada yang menguntungkan bagi kesehatan dan ada yang merugikan. Masalah utama dalam hal ini adalah masih banyak keluarga muslim yang melakukan kebiasaan hidup sehari-hari yang merugikan kesehatan dan suka diubah. Dengan demikian, perlu adanya tuntunan tentang kebiasaan hidup yang baik, yang menguntungkan dan yang Islami, juga perlu adanya penjelasan kebiasaan hidup yang merugikan.

a. Pengetahuan Tentang Kesehatan dan Kesehatan Reproduksi.



(Sumber: <https://geotimes.co.id/opini/norma-gender-berpengaruh-terhadap-kesehatan-reproduksi/>)

Pengetahuan kesehatan yang perlu diketahui oleh seluruh anggota keluarga agar dapat melakukan pencegahan penyakit, menjadi dan mewujudkan hidup bersih dan sehat. Pengetahuan sederhana tentang berbagai macam penyakit dan obatnya perlu diketahui, sehingga keluarga dapat melakukan perawatan kesehatan bagi diri dan keluarganya.

Keluarga-keluarga perlu mengetahui layanan kesehatan yang benar serta tempat-tempat layanan kesehatan yang dikelola dan dilayanan oleh tenaga medis dan para medis yang telah memiliki kewenangan melakukan pelayanan kesehatan, seperti pos obat desa, polindes, puskesmas, klinik pratama, klinik utama, rumah sakit dan tempat praktik dokter. Dengan demikian, tidak akan keliru dalam melakukan konsultasi dan berobat ke pihak-pihak yang tidak memiliki kewenangan. Pengetahuan tentang obat-obat tradisional dan obat-obat yang dibutuhkan untuk mengatasi penyakit ringan perlu diketahui, sehingga dapat menyiapkan obat-obat keluarga untuk mengatasi penyakit yang diderita keluarga sebelum berkonsultasi dan berobat ke dokter.

Di samping pengetahuan tentang kesehatan pada umumnya, penting dilakukan untuk memahamkan kepada anggota keluarga tentang kesehatan reproduksi sejak anak usia dini, sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan kejiwan anak. Pengetahuan kesehatan reproduksi mencakup hal-hal yang terkait dengan ciri fisik, fungsi organ reproduksi, nilai-nilai Islam terkait dengan relasi laki-laki perempuan pada saat ta'aruf dan komunikasi asertif (komunikasi yang saling menghargai, tidak memaksa dan tidak merugikan orang lain). Salah satu prinsip yang perlu ditanamkan adalah konsep apa yang saya rasakan (*I feel*) dan apa yang saya yakini (*I believe*). Artinya bagaimana orang tua memahamkan bahwa rasa cinta atau tertarik bagi remaja adalah konsep hal yang wajar, namun rasa itu harus dikelola sesuai dengan nilai-nilai keislaman sehingga tidak terjadi fitnah dan hal-hal yang merugikan. Komunikasi asertif juga perlu diajarkan mengingat fenomena kekerasan dalam hubungan laki-laki dan perempuan bukan muhram (pacaran) di masyarakat semakin meningkat.

Tiga macam sentuhan juga baik diajarkan pada anak-anak, yaitu sentuhan yang menyenangkan, menyedihkan dan membingungkan. Sentuhan yang menyenangkan adalah sentuhan yang bersifat belaian kasih sayang, sentuhan yang menyakitkan adalah seperti kekerasan fisik, sedangkan sentuhan yang membingungkan adalah sentuhan pada bagian-bagian privat (kemaluan dan dada). Jika anak diminta atau disentuh menyentuh bagian privat tersebut maka dia harus bilang 'tidak mau' (*no*), lalu pergi (*go*) dan cerita pada orang yang dapat dipercaya (*tell*).

b. Perilaku atau kebiasaan yang menguntungkan kesehatan.



(Sumber: https://suaraislam.id/keluarga-muslim_2-2/)

Perilaku atau kebiasaan hidup yang menguntungkan kesehatan keluarga antara lain adalah makanan halal, bersih dan bergizi (*halalan tayyiban*), kebersihan anggota badan, pakaian dan lingkungan sekitar. Hal-hal ini dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Membiasakan menghadirkan makanan dan minuman yang halal dan sehat, makanan dan minuman tidak berlebihan. Islam telah memberi tuntunan tentang cara penyediaan makanan sebagaimana tersebut dalam Al-Qur'an,

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezkikan kepadamu [QS Al-Maidah (5) : 88]⁵³.

Makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan [QS Al-A'raf (7) : 31].⁵⁴

Makanan dan minuman halal adalah makanan dan minuman yang halal dari segi perolehannya, zatnya serta penyajiannya, sedangkan makanan dan minuman sehat adalah yang memenuhi kebutuhan gizi seimbang serta bersih penyajiannya. Sejak tahun 1995 pemerintah melalui Departemen Kesehatan mengenal Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebagai pedoman pemenuhan gizi masyarakat. Pedoman Umum Gizi Seimbang ini dijabarkan dalam 13 pesan dasar. 13 pesan Dasar PUGS tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Makanlah Aneka Ragam Makanan
- b) Makanlah Makanan untuk Memenuhi kecukupan Energi
- c) Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat (seperti nasi) Setengah dari Kebutuhan Energi
- d) Batasi Konsumsi Lemak dan Minyak sampai Seperempat dari Kecukupan Energi

⁵³ QS. Al-Maidah 5 :88

⁵⁴ QS. Al-a'raf 7 :31

- e) Gunakan Garam Beryodium
- f) Makanlah Makanan Sumber Zat Besi
- g) Berikan ASI Saja pada Bayis sampai enam bulan (ASI eksklusif)
- h) Biasakan Makan Pagi
- i) Minum Air Bersih, Aman dan Cukup Jumlahnya
- j) Lakukan Kegiatan Fisik dan Olahraga Secara Teratur
- k) Hindari Minuman Beralkohol
- l) Makanlah Makanan yang Aman bagi Kesehatan
- m) Bacalah Label pada Makanan yang Dikemas

Prinsip Umum Gizi Seimbang di atas dapat diterapkan bukan hanya bagi anggota keluarga yang berusia balita saja, melainkan dapat juga diterapkan pada anggota keluarga kanak-kanak, remaja, dewasa dan yang berusia lanjut. Penerapan gizi seimbang tidak berarti memerlukan biaya mahal, tetapi dapat dipenuhi secara sederhana dengan memperhatikan kearifan lokal.

Makanan dan minuman yang halal dan sehat diperlukan manusia sejak ia berada di dalam kandungan. Makanan itu akan mempengaruhi pertumbuhan jiwa dan raga seseorang. Dalam menjaga kebersihan makanan dan minuman dari kotoran, debu, lalat, dan binatang diperlukan berbagai upaya, sebab kuman dan bakteri masuk ke dalam tubuh manusia melalui makanan dan minuman. Upaya yang dilakukan antara lain memasak makanan dan minuman sampai mendidih, menutup makanan dan minuman, menghindari pembelian makanan dan minuman yang terbuka, tidak jelas memasaknya dan makanan minuman yang kandungan gizinya rendah (*junk food*). Rasulullah saw telah memberi tuntunan cara minum agar minuman tidak tercemar walau oleh nafas sendiri dalam sebuah hadis,

Dari Abu Qatadah [diriwayatkan] bahwa Nabi saw melarang bernafas dalam bejana [HR Al-Bukhari dan Muslim].⁵⁵

- 2) Membiasakan memelihara kebersihan badan. Setiap anggota keluarga hendaklah sedini mungkin mendapat bimbingan dalam memelihara kebersihan badan. Kebersihan mulut sangat diutamakan oleh Nabi, baik dengan cara berkumur pada setiap wudhu maupun menggosok gigi sebagaimana sabda Nabi berikut,

⁵⁵ .HR. Bukhari dan Muslim

Sekiranya tidak akan memberatkan ummatku dan sekalian manusia, sungguh akan aku perintahkan mereka untuk menggosok gigi setiap akan salat [HR Ibn Majah].⁵⁶

Dalam hadis yang lain Rasulullah juga bersabda,

Menggosok gigi itu mensucikan mulut dan membuat Allah rida [HR Ibn Muslim].⁵⁷

Tangan seseorang selalu dipergunakan untuk menyentuh barang, sehingga mungkin sekali mengandung kotoran. Islam memberi tuntunan agar mencucitangan dengan menggunakan air mengalir sebelum makan, sebelum wudhu, setiap bangun tidur dan setelah buang hajat (istinja'). Hal itu dapat dibaca dalam hadis yang berbunyi,

Apabila salah seorang di antara kalian bangun tidur maka tidaklah ia memasukkan tangannya ke bejana sebelum ia membersihkannya tiga kali. Karena dia tidak tahu di mana tangannya berada semalam [HR Al-Bukhari dan Muslim]⁵⁸.

Nabi tidak hanya menyuruh mencuci tangan, tetapi juga menyuruh memotong dan membersihkan kuku. Memotong kuku sangat perlu sebab kuku yang panjang menjadi tempat kotoran dan bakteri yang dapat mengganggu kesehatan.

Lima macam dari kesucian yaitu khitan, memotong bulu kelamin, mencukur kumis, memotong kuku dan mencukur bulu ketiak [Muttafaq Alaih].⁵⁹

Kepala dan rambut harus dirawat dengan baik. Kepala dan rambut yang kotor menjadi sarang kotoran dan bakteri yang dapat menimbulkan penyakit seperti bisul dan kudis. Dalam hal ini Rasulullah saw memberi tuntunan sebagai berikut,

Siapa yang mempunyai rambut hendaklah ia memuliakannya [HR Abu Dawud].⁶⁰

Membersihkan anggota tubuh yang lain seperti mata, hidung dan kaki juga dianjurkan oleh Islam. Kebersihan anggota badan dianjurkan Allah melalui syariat thaharah, seperti wudhu setiap akan menunaikan salat, mandi sunah maupun mandi wajib, juga perintah

⁵⁶ .HR. Ibn Majah

⁵⁷ HR. Ibn Muslim

⁵⁸ .HR. Al-Bukhari dan Muslim

⁵⁹ Muttafaq Alaih

⁶⁰ HR. Abu Dawud

membersihkan najis dan thaharah ketika istinja'. Dengan wudhu bagian tubuh yang menjadi anggota wudhu dibersihkan secara teratur, melalui dari tangan, mulut, mata, hidung, telinga, rambut dan kaki. Dengan mandi wajib akan terasa segar seluruh badan termasuk syaraf otot-otot.

- 3) Membiasakan kebersihan pakaian. Pakaian merupakan sarana yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Agama Islam memberi tuntunan untuk menjaga kebersihan pakaian yang antara lain difirmankan dalam surah Al-Muddassir (74) : 4,

Dan pakaianmu bersihkanlah [QS Al-Muddassir (74) : 4].⁶¹

Dalam hal pakaian tercemar najis, cara pembersihannya harus dibersihkan dengan air suci san mensucikan, sehingga tidak ada lagi bekas warna maupun baunya.

- 4) Membiasakan kebersihan lingkungan. Tempat tinggal juga perlu dijaga kebersihannya, misalnya membiasakan memilih sampah organik (mudah lapuk, seperti sisa makanan, daun-daunan) dan non organik (tidak mudah lapuk, seperti plastik, kaca, dan logam), membuang sampah di tempat yang telah disediakan dan membersihkan rumah serta halamannya secara teratur.
- 5) Membiasakan olahraga teratur. Untuk mencapai kondisi tubuh yang sebaik-baiknya, secara teratur perlu memelihara kesegaran tubuh, antara lain dengan berolahraga sesuai dengan keadaan dan perkembangan tubuh masing-masing. Kesegaran tubuh juga dapat dirasakan setelah menunaikan salat dengan gerakan-gerakan yang benar, baik salat wajib maupun salat sunah, seperti qiyamul-lail yang ditunaikan sebanyak 13 raka'at, diawali dengan 2 rakaat salat ifititah, 8 rakaat salat tahajud dan 3 rakaat salat witr. Caranya dapat dilakukan 4,4, dan 3 raka'at atau 2,2,2,2 dan 3 raka'at, atau 2,2,2,2,2 dan 1 raka'at. Hal ini karena gerakan-gerakan salat memiliki pengaruh terhadap relaksi otot dan indra. Begitu indah ajaran islam Ketika kita mengamalkan dengan istiqomah.

⁶¹ QS. Al Mudatsir 74 : 4

6) Perilaku dan Kebiasaan Hidup Yang Merugikan Kesehatan.



(Sumber: <https://ishfah7.wordpress.com/2019/07/11/7-kebiasaan-buruk-yang-mesti-dihentikan/>)

Perilaku atau kebiasaan hidup sehari-hari yang merugikan kesehatan antara lain buang hajat tidak pada tempatnya, hidup bermalas-malasan, kebiasaan menunda pemeriksaan kesehatan dan merokok. Buang hajat tidak pada tempatnya sangat dicela dalam Islam maupun dalam hidup bermasyarakat. Selain dapat memudahkan tersebarnya penyakit juga merusak kebersihan lingkungan serta mengganggu orang lain. Dalam hal ini Rasulullah saw bersabda,

‘ Segala sesuatu yang diwajibkan oleh Allah kepada kita maka kita tidak boleh meninggalkannya, segala sesuatu yang yang diharamkan/dilarang tidak ada seorangpun manusia bisa melanggarnya ‘

Berhati-hatilah terhadap tiga macam kutukan, terkutuk karena buang hajat ke dalam saluran air, di tengah jalan dan di tempat orang berteduh [HR Abu Dawud dan Ibn Majah dan Al-Baihaqi].⁶²

Kebiasaan hidup bermalas-malasan sangat merugikan kesehatan jiwa dan raga. Penggunaan waktu sebaik-baiknya sangat ditentukan dalam agama Islam. Waktu harus diisi dengan perbuatan. Perbuatan yang berguna bagi diri sendiri maupun bagi orang lain (amal salih). Saling mengingatkan waktu untuk hal-hal yang baik dan benar dianjurkan dalam Islam, sebagaimana tersebut dalam surah Al-Asr (103) : 1-3,

(1) Demi masa. (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, (3) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal salih dan nasehat manasehati

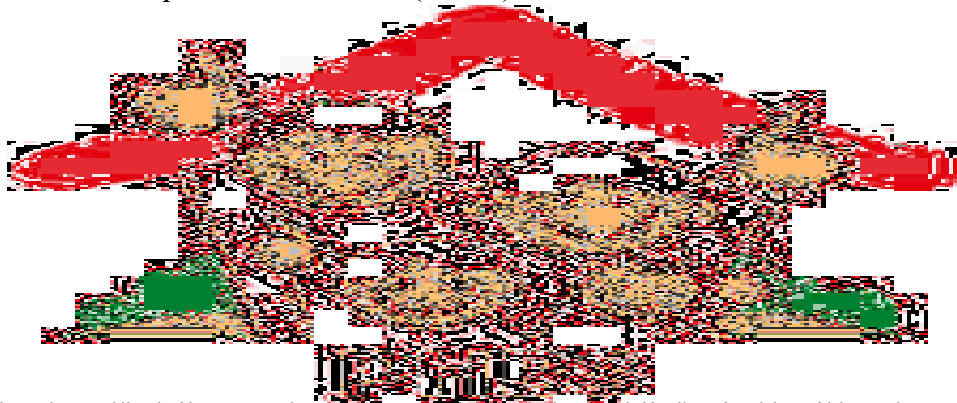
⁶² .HR. Abu dawud, Ibn Majjah dan Baihaqi

*supaya mentaati kebenaran dan nasehat manasehati supaya menetapi kesabaran [QS Al-Ashr (103) : 1-3]*⁶³

Kebiasaan menunda pemeriksaan kesehatan sangat merugikan bagi kesehatan, sebab pemeriksaan dan pengobatan yang terlambat akan membahayakan penderita dan memperberat biaya bagi keluarga, jika penyakit itu penyakit menular. Untuk itu pemeriksaan bagi anggota keluarga yang sakit kepada ahlinya harus dilakukan sedini mungkin.

Banyak kebiasaan hidup sehari-hari yang merugikan kesehatan diri sendiri dan keluarga masih dilakukan oleh sebagian besar keluarga. Mereka itu belum menyadari bahaya yang akan terjadi yaitu sebagai sumber penyebab penyakit. Upaya menciptakan kesadaran berperilaku sehat sangat perlu. Upaya itu dapat ditempuh dalam tiga tahap. Tahap pertama, berusaha memiliki pengetahuan tentang kesehatan dalam berbagai segi. Kekurangan pengetahuan tentang kesehatan akan menyulitkan pembiasaan hidup sehat secara sadar. Tahap kedua, berusaha memiliki keterampilan untuk hidup sehat pribadi maupun dalam kehidupan bersama. Kedua tahap ini dapat diperoleh melalui penyuluhan-penyuluhan secara rutin dalam pendidikan formal (sekolah) maupun nonformal, dalam perkumpulan, pangajian, kursus-kursus dan melalui pendidikan informal di dalam keluarga. Peran guru, tenaga kesehatan dan tokoh masyarakat sangat besar dalam membimbing masyarakat yang tahu dan mampu berperilaku sehat. Tahap ketiga, berusaha dengan gigih dan disiplin untuk membiasakan hidup sehat. Peran orang tua sangat besar dalam membimbing dan memberi teladan kepada anggota keluarga untuk selalu dapat berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

c. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



(Sumber:<http://balaihatpen.dephub.go.id/index.php/public/berita/detail/352/meningkatkan-phbs-di-saat-pandemi-corona>)

⁶³ QS. Al-Ashr 103:1-3

Perilaku hidup bersih dan sehat yang disosialisasikan oleh pemerintah patut dibiasakan dalam keluarga sakinah, PHBS dalam Rumah Tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

Dengan PHBS di Rumah Tangga akan terwujud Rumah Tangga Sehat, yang merupakan bagian dari indikator Keluarga Sakinah. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 (sepuluh) PHBS di Rumah Tangga sebagai tersebut berikut ini:

- 1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.
- 2) Memberi ASI eksklusif.
- 3) Menimbang bayi dan balita.
- 4) Menggunakan air bersih.
- 5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
- 6) Menggunakan jamban sehat.
- 7) Memberantas jentik di rumah.
- 8) Makan buah dan sayur setiap hari.
- 9) Melakukan aktifitas fisik setiap hari.
- 10) Tidak merokok di dalam rumah.

3.3 Faktor Kesehatan Bayi.



(Sumber: <https://www.halodoc.com/artikel/faktor-penyebab-bayi-mengalami-lumpuh-otak>)

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, masalah kesehatan ibu dan anak sangat besar pengaruhnya terhadap terciptanya kesehatan keluarga. Keadaan kesehatan ibu dan anak merupakan cermin kesehatan keluarga. Ibu dan anak merupakan anggota keluarga yang mempunyai resiko tinggi dalam kesehatan.

Faktor kesehatan bayi dipengaruhi oleh pemberian asi, pengaturan kelahiran dan faktor fasilitas vaksinasi.

a. Pemberian ASI



(Sumber: <https://janethes.com/pendidikan-anak/arti-penting-asi-untuk-bayi-dan-ibu/>)

Setiap ibu seharusnya menyusui bayinya sampai berusia dua tahun karena air susu ibu merupakan makanan yang terbaik untuk bayinya. Menyusui sendiri bayinya bagi seorang ibu akan mengurangi resiko menderita kanker payudara. ASI eksklusif diberikan selama enam bulan tanpa memberikan makanan tambahan. Untuk meningkatkan kesehatan bayi, pada usia 7 bulan diberi makan tambahan. ASI saja tidak akan mencukupi karena umur dan berat badan bayi sudah bertambah. Makanan bayi yang tepat adalah air susu ibu (ASI) selama dua tahun yang sempurna. Hal itu sudah digariskan Allah dalam surah Al-Baqarah (2) : 233 yang berbunyi,

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi orang yang akan menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang makruf [QS Al-Baqarah (2) : 233].⁶⁴

b. Pengaturan Kelahiran.



(Sumber: <https://janethes.com/pendidikan-anak/kb-yang-aman-untuk-ibu-menyusui/>)

64 QS. Al-Baqarah 2:233

Selain lamanya penyusuan, yang perlu diperhatikan dan juga dipertimbangkan adalah jarak kelahiran antara anak yang satu dengan anak yang lain. Keteraturan jarak kelahiran dapat memberi kesempatan anak untuk tumbuh dan berkembang sebelum ibu mengasuh anak berikutnya. Jarak kelahiran anak sebaiknya minimal dua sampai tiga tahun. Kelahiran yang terlalu dekat dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu karena ibu akan lebih memperhatikan anaknya yang lebih muda. Selain makanan dan gizi, anak juga membutuhkan kasih sayang dari kedua orangtuanya untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Hal ini difirmankan Allah dalam surah An-Nisa (4) : 9,

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 [QS An-Nisa (4) : 9].⁶⁵

Pemeliharaan anak agar menjadi sehat dan beriman merupakan tanggung jawab keluarga. Untuk mengatur jarak kelahiran, setiap keluarga kiranya perlu mengetahui cara-cara keluarga berencana, kapan sebaiknya seorang perempuan mulai hamil agar kehamilan dapat berakhir dengan baik dan cara apa yang akan dipilih jika akan menjarangkan jarak kelahiran.

Banyak cara dapat dilakukan mulai dari cara yang paling sederhana sampai cara yang paling baik. Untuk itu pengetahuan yang cukup mengenai alat-alat kontrasepsi perlu diketahui oleh setiap suami-istri. Jarak kelahiran yang ideal menurut Al-Qur'an dalam surat Al-Ahqaf 46-15 :

Dan kami telah perintahkan manusia agar berbuat baik terhadap kedua orangtuanya. Ibunya yang telah mengandungnya dengan derita dan melahirkan dengan derita, lama mengandungnya dan melepaskannya dari susuan adalah tiga puluh bulan [QS Al-Ahqaf (46) : 15].⁶⁶

Dalam surah Luqman (31) : 14

Dan kami perintahkan manusia berbuat baik terhadap kedua orangtuanya, ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melepaskan dari susuan memakan waktu dua

⁶⁵ QS. An-Nisa 4 :9

⁶⁶ QS. AL-Ah-Qaf. 46:15

tahun, hendaklah engkau bersyukur kepada-Ku dan kepada kedua orangtuamu [QS Luqman (31) : 14].⁶⁷

Dalam surat Al-Baqarah (2) : 233

Dan para ibu menyusui anak-anak mereka selama dua tahun penuh bagi orang yang menginginkan menyempurnakan penyusuan [QS Al-Baqarah (2) : 233].⁶⁸

Setelah memperhatikan ketiga ayat Al-Qur'an tersebut di atas dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Meskipun ayat-ayat tersebut berlainan tema pengungkapannya, namun telah timbul pemahaman yang dapat diikuti jalan pemikirannya bahwa karena jarak sekitar tiga puluh bulan merupakan masa kehamilan dan penyusuan yang mengesankan saat-saat pengorbanan seorang ibu. Disebabkan deritanya, maka wajarlah andai kata rasa kemanusiaan dan kasing sayang dijadikan motif bagi suami untuk tidak membebani para ibu selama masa itu dengan hamil dan melahirkan lagi, agar tidak menjadi derita yang tidak berkesudahan. Kebahagiaan adalah jalan untuk bersabda dan bersyukur, namun usaha meringankan (mengurangi) derita, mencukupi kebutuhan di samping kepercayaan akan kemurahan Tuhan, bukanlah suatu hal yang terlarang selagi iman tidak goyah dan keikhlasan tidak ternoda.
- 2) Atas landasan bahwa apa yang terkesan dalam ayat-ayat di atas adalah kemauan Tuhan, maka kita pun dapat selalu mengharapkan kemurahan-Nya, jika ada niat dan usaha untuk memperjarak antara keturunan kita sebagai ikhtiar meringankan tanggungan di tengah-tengah pengabdian kepada-Nya.
- 3) Di samping ikhtiar dan berdoa, jalan lain yang diridai Allah yang dapat ditempuh adalah minta nasehat ahli kesehatan dan ahli agama yang bertanggung jawab.

Tentang pengaturan jarak atau Keluarga Berencana Mangacu pada ketentuan Keluarga Berencana, telah dirumuskan dalam Keputusan Tarjih di Sidoarjo, dapat disampaikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Dalam darurat Keluarga Berencana dibolehkan sekedar perlu dengan syarat persetujuan suami-istri dan tidak mendatangkan madharat jasmani dan ruhani.

⁶⁷ QS. Luqman 31:14

⁶⁸ QS. Al-Baqarah 2 : 233

2) Penjarakan kelahiran dapat dibenarkan sebagai kondisi darurat atas dasar kesehatan dan pendidikan dengan persetujuan suami-istri dengan pertimbangan dokter ahli dan ahli agama.

3) Yang dimaksud dalam kriteria darurat adalah:

a) Mengkhawatirkan keselamatan jiwa atau kesehatan ibu karena mengandung atau melahirkan, bila hal itu diketahui dengan pengalaman atau keterangan dokter yang dapat dipercaya sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an,

Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, ... [QS Al-Baqarah (2) : 195].⁶⁹

...Dan janganlah kamu membunuh dirimu sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu [QS An-Nisa (4) : 29].⁷⁰

b) Mengkhawatirkan keselamatan agama, akibat faktor-faktor kesempitan penghidupan, seperti kekhawatiran akan tersesat menerima hal-hal yang haram atau menjalankan (melanggar) larangan karena didorong kepentingan anak-anak, sejalan dengan firman Allah swt dan hadis Nabi,

..... Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu [QS Al-Baqarah (2) : 185].⁷¹

..... Allah tidak hendak menyulitkan kamu [QS Al-Maidah (5) : 6].⁷²

c) Mengkhawatirkan kesehatan atau pendidikan anak-anak bila jarak kelahiran terlalu rapat. Dalam hal ini Nabi bersabda:

Jangan bahayakan [dirimu] dan jangan membahayakan [orang lain] [HR Ahmad Ibn Majah dari Ibn Abbas dan oleh Ibn Majah dari Ubadah].⁷³

⁶⁹ Qs. Al-Baqarah 2 :195

⁷⁰ Qs. An-Nisa 4:29

⁷¹ QS. Al-Baqarah 2 :185

⁷² Qs. Al-Maidah 5 : 6

⁷³ .HR. Ahmad, Ibn Majah dari Ibn Abbas dan oleh Ibn Majah dari Ubadah

c. Fasilitas Vaksinasi.



(Sumber: <https://kumparan.com/babyologist/imunisasi-dpt-2-tidak-demam-mengapa>)

Salah satu pengukur derajat kesehatan masyarakat adalah angka kematian bayi. Angka kematian bayi di Indonesia masih relatif tinggi dibandingkan dengan angka kematian bayi di negara-negara anggota ASEAN yang lain. Tingginya angka kematian bayi merupakan cermin rendahnya perawatan kesehatan ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, ibu menyusui, rendahnya kesehatan lingkungan masyarakat dan rendahnya gizi masyarakat. Ibu hamil yang berada dalam keadaan kekurangan gizi akan melahirkan bayi yang sangat kecil dan mudah terkena penyakit. Apabila disertai lingkungan yang kotor, bayi akan mempunyai resiko tinggi terkena penyakit yang dapat mendatangkan kematian. Sebab utama kematian bayi dan anak usia balita adalah diare (mencret), infeksi saluran pernafasan bagian atas (batuk-pilek), dan tetanus *neonatorum*. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kebersihan perseorangan, lingkungan, kebiasaan yang kurang sehat dan pertolongan persalinan yang tidak memperhatikan kesterilan.

Usaha untuk mengatasi hal-hal di atas dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Sebelum anak berusia satu tahun, anak harus sudah mendapat imunisasi dasar yang lengkap, seperti imunisasi BCG, DPT, Polio, anti campak dan hepatitis B.
- 2) Ibu hamil harus mendapat imunisasi tetanus *toxoid*⁷⁴ sebanyak dua kali, pada waktu kehamilan berusia tiga sampai delapan bulan.
- 3) Jika ibu akan melahirkan harus ditolong oleh tenaga yang terlatih, seperti bidan dan dokter. Di samping itu selama kehamilan, seorang ibu atau calon ibu sedapat mungkin

⁷⁴ Tetanus Toxoid adalah Vaksin tetanus berisi tetanus toxoid, yaitu zat yang bentuk kimianya menyerupai racun tetanus tetapi tidak merusak saraf. Ketika diberikan vaksin tetanus, sistem kekebalan tubuh seseorang akan membentuk zat antibodi terhadap racun yang dihasilkan oleh kuman tetanus.

makan makanan yang bergizi lebih banyak dari pada sebelum hamil. Ia juga harus senantiasa memeriksakan kesehatannya ke tenaga kesehatan tersebut.

- 4) Balita harus ditimbang sekali dalam sebulan untuk mengetahui tingkat perkembangannya. Balita yang berat badanya tidak bertambah selama tiga bulan kemungkinan menderita penyakit kronis seperti tuberkulosis anak. Cara yang paling mudah untuk mengetahui kesehatan anak usia balita adalah dengan mengikuti kenaikan berat badan dan grafik berat badannya. Oleh karena itu setiap balita harus mempunyai Karti Menuju Sehat (KMS) untuk mencatat riwayat imunisasi, berat badan dan grafik berat badan. Banyak balita meninggal karena kekurangan gizi. Balita yang kekurangan gizi mudah terkena infeksi. Infeksi ini menyebabkan kondisi kesehatan balita sangat buruk, bahkan kadang-kadang dapat menyebabkan kematian. Oleh karena itu setiap ibu wajib memperhatikan gizianak-anaknya sejak lahir dan terutama pada masa balita. Gizi merupakan dasar daya tahan anak terhadap penyakit.

BAB IV

MENJAGA KESEHATAN DALAM PANDANGAN ISLAM



(Sumber: <https://lifestyle.okezone.com/read/2018/05/14/196/1898283/9-hadis-tentang-kesehatan-dan-kebersihan-simak-yuk-apa-saja>)

Definisi komunikasi kesehatan sebenarnya melekat pada hubungan konseptual antara komunikasi dengan kesehatan sehingga konsep komunikasi memberikan peranan pada kata yang mengikutinya. Komunikasi kesehatan adalah: studi yang mempelajari bagaimana cara menggunakan strategi komunikasi untuk menyebarluaskan informasi kesehatan yang dapat memengaruhi individu dan komunitas agar mereka dapat membuat keputusan yang tepat berkaitan dengan pengelolaan kesehatan. Komunikasi kesehatan dapat pula didefinisikan sebagai studi yang menekankan peranan teori komunikasi yang dapat digunakan dalam penelitian dan praktek yang berkaitan dengan promosi kesehatan dan pemeliharaan kesehatan (Liliweri, 2009:48).⁷⁵

Komunikasi kesehatan merupakan pendekatan berbagai segi dan disiplin ilmu untuk menggapai berbagai macam saran dan berbagai informasi kesehatan dengan cara memengaruhi, menarik perhatian dan mendukung individu, komunitas, tenaga medis, kelompok khusus, pembuatan kebijakan, pemuka masyarakat untuk memperjuangkan, memperkenalkan, mengadopsi, mempertahankan perilaku, perbuatan, kebijakan yang akhirnya mengembangkan hasil yang sehat.

Health communication is a process for the development and diffusion of messages to specific audiences in order to influence their knowledge, attitudes, and beliefs in favor of health behavior choices (Smith & Hornik, 2006).⁷⁶

⁷⁵ Liliweri, 2009:48

⁷⁶ Smith&Hornik 2006 : Komunikasi kesehatan adalah proses untuk mengembangkan dan menyebarkan pesan kepada khalayak tertentu untuk mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan keyakinan mereka demi pilihan perilaku kesehatan

Komunikasi kesehatan didefinisikan dengan beragam sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam proses komunikasinya. Tujuan komunikasi kesehatan adalah untuk memberi informasi dan memengaruhi keputusan individu atau komunitas, terlihat dalam definisi yang diberikan oleh *New South Wales Departement of Health, Astralia*: “*Healty communication is a key strategy to inform the public about health concerns and to maintain important health issues on the public agenda*” (Schiavo, 2007:8). Sedangkan definisi komunikasi kesehatan yang lain yang bertujuan untuk mengubah perilaku dapat dilihat dari definisi komunikasi kesehatan yang disampaikan Clift dan Fremuth dalam Schiavo bahwa “*health communication, like health education, is an approach which attempts to change a set of behaviors in a scale terget audience regarding a specific problem in a predefined period of time.*”

Paradigma Komunikasi Kesehatan dalam Islam.

(Sumber: <https://layarberita.com/03/03/2017/pentingnya-komunikasi-orangtua-mendidik-karakter-anak/ilustrasi-keluarga/>)

Kesehatan sebagai sebuah konsep telah didefinisikan dengan berbeda-beda secara lintas budaya diseluruh dunia. Perbedaan ini disebabkan oleh cara pandang terhadap gejala sakit dan pengaruhnya terhadap perilaku sehat, pencegahan sakit, dan pengobatannya. Cara pandang yang berbeda tentang kesehatan dan keadaan dan sakit berhubungan dengan budaya, agama, suku/ernik, nilai, kepercayaan, keadaan sosial dan ekonomi serta masalah gender. Di Jawa Tengah, orang biasa mengatakan “sedang masuk angin” untuk mengatakan bahwa seseorang sedang menderita sakit, apapun penyakitnya. Dengan kata masuk angin ini, setidaknya makna penyakit menjadi sangat ringan sehingga penyembuhan bisa mudah dilakukan, yaitu dengan “kerokan”. “Kerokan” yang biasa dilakukan orang jawa dipercaya

mampu mengembalikan keseimbangan individu, baik fisik maupun metafisik (Atik Triratnawati, 2010 dalam Hadisiwi, 2011:51).⁷⁷

Dalam mengatasi masuk angin, orang Jawa menggunakan cara kerokan sebagai penyembuhan holistik, yakni berusaha mengembalikan keseimbangan *jagad gedhe* (makrokosmos) maupun *jagad cilik* (mikrokosmos). Artinya, manusia berusaha memperbaiki relasi sosial, baik dengan sesama, lingkungan, maupun Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa anggapan kepada adanya hubungan antara manusia, alam, dan Tuhan yang pada gilirannya juga akan menentukan cara pengobatannya.

Dalam paradigma sains modern, sakit dipersepsi sebagai keadaan tidak seimbangannya fisik akibat pengaruh lingkungan, makanan (salah makan), kebiasaan hidup, ketidak seimbangan dalam tubuh, termasuk juga kepercayaan panas dingin, seperti masuk angin dan penyakit bawaan. Sakit dianggap sebagai suatu keadaan badan yang kurang menyenangkan, bahkan dirasakan sebagai siksaan sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat menjalankan aktifitas sehari-hari seperti halnya orang yang sehat (Sejoeti, tt). Sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta perubahan lingkungan, WHO mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan sempurna, baik jasmani, rohani, maupun kesejahteraan sosial seseorang. Pengertian sehat yang coba penulis tawarkan adalah integrasi antara pengertian Cartesian, pengertian WHO serta pengertian agama. Sehat tidak hanya sehat dalam semua tingkatan hubungan. Tingkatan hubungan dapat dirujuk dari ajaran Al-Qur'an, yaitu hubungan manusia dengan Tuhannya, hubungan manusia dengan sesama manusia, serta hubungan manusia dengan alam.

Kesadaran yang meningkat akan pentingnya spiritual dalam membangun paradigma komunikasi kesehatan holistik mendorong para ilmuwan melakukan penelitian terhadap hubungan aspek religiusitas dan kesehatan. Sebagian ahli kedokteran dan ahli kesehatan badan dan jiwa mulai melakukan penelitian-penelitian dampak spiritual keagamaan dalam upaya pengobatan dan penyembuhan bagi penderita atau pasien. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berdampak positif pada proses penyembuhan pasien atau penderita. Beberapa praktik keagamaan, seperti pemantapan aqidah, ibadah, zikir, dan doa yang diamalkan oleh pasien atau penderita selama dalam proses penyembuhan dijadikan acuan sebagai alat terapi (Abidin, 2006).⁷⁸ Khusus dalam setiap gerakan salat misalnya, sebagai ibadah inti seorang muslim, terdapat bukti ilmiah sebagai sarana melancarkan darah

⁷⁷ Atik Triratnawati, 2010 dalam Hadisiwi, 2011:51

⁷⁸ Abidin 2006, Gizi dan Makanan Usia Remaja (online) available:http://gizidan-makanan-usia-remaja-muhammad-zainal-abidin_personal_blog.html

dalam tubuh kita. Bahkan, gerakan sujud dapat menyeimbangkan otak karena dapat melancarkan aliran darah ke otak. Begitupun gerakan-gerakan lainnya, seperti takbir, tasyahud, dan salam, memiliki fungsi tersendiri dalam melancarkan aliran darah dalam tubuh kita. Setiap gerakan pun dinilai sebagai gerakan olahraga yang dapat membakar kalori. (Dudi Rustandi, artikel dalam jurnal *Observasi*, vol 7. No. 2, th 2009).

Hasil penelitian para dokter Barat menyimpulkan bahwa dengan puasa orang akan merasa lebih baik secara fisik dan mental, merasa lebih muda, dapat membersihkan badan, menurunkan tekanan darah dan kadar lemak, lebih mampu mengendalikan seks, membuat badan sehat dengan sendirinya, mengendorkan ketegangan jiwa, menajamkan fungsi indrawi, memperoleh kemampuan mengendalikan diri sendiri, dan memperlambat proses penuaan. (*Merbabu multiply.com*).⁷⁹

Aspek religiusitas tentukan bukan hanya aspek ibadah sebagai sarana komunikasi dengan Tuhan, melainkan juga aspek hubungan dengan sesama manusia serta dengan alam. Dalam Islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengalaman aqidah, syariah, dan akhlak, atau dengan kata lain iman, Islam, dan ihsan. Bila semua unsur itu telah dimiliki seseorang, dia itulah insan beragama yang sesungguhnya. Artinya bahwa orang yang memiliki paradigma kesehatan holistik senantiasa menjaga keseimbangan dalam menjaga iman, Islam, dan ihsan. Dengan menjaga komunikasi, dengan berbagai dimensi dalam kehidupan religiusnya, berarti ia menjalankan prinsip menjaga kesehatannya secara holistik.

4.2 Kebersihan dan Kesehatan dalam Ajaran Islam.



(Sumber: <https://muslim.okezone.com/read/2020/07/03/616/2240541/5-perbuatan-yang-dapat-menyelamatkan-muslimin-dari-neraka>)

⁷⁹ *Merbabu multiply.com*

Nabi Muhammad Saw telah mencontohkan gaya hidup sehat secara Islam. Ia memberikan contoh bagaimana menjaga kesehatan dengan cara preventif. Selain itu, ia mengajarkan pengobatan kuratif yang bertumpu pada pengobatan alamiah.

Allah telah menurunkan Al-Qur'an dan ajaran Islam sebagai petunjuk untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang lengkap.

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman

(QS Yunus [10]:57).⁸⁰

Ajaran kebersihan dalam Islam meliputi hal yang sangat luas. Kebersihan dalam Islam meliputi kebersihan jiwa dan kebersihan fisik. Kebersihan jiwa merupakan konsep yang lebih banyak dibahas dalam Al-Qur'an. Umat Islam diperintahkan untuk selalu membersihkan jiwanya.

Ingatlah ketika Allah berfirman, "Hai Isa, sesungguhnya Aku akan menyampaikan kamu kepada akhir ajalmu, dan mengangkatmu kepada-Ku serta membersihkan kamu dari orang-orang yang kafir..."

(QS Ali Imran [3]:55).⁸¹

Kebersihan jiwa merupakan sumber utama dalam berperilaku. Dengan kebersihan jiwa, segala perilaku akan terjaga dari segala perbuatan yang kotor. Selain kebersihan jiwa, Islam juga berbicara tentang kewajiban menjaga kebersihan secara fisik. Misalnya pada hari jum'at lelaki muslim biasa berkumpul dimesjid.

"Suatu keharusan atas setiap orang muslim mandi dan memakai wewangian sertak gosok gigi pada hari jum'at

(HR Ahmad)⁸²

Rasulullah Saw selalu menganjurkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

"Merupakan berkah untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan."

⁸⁰ QS. Yunus 10:57

⁸¹ Qs. Ali imran 3:55

⁸² . HR. Ahmad

(HR Abu Dawud & Al-Tirmidzi)⁸³

Kebiasaan mencuci tangan juga diharuskan sebelum dan sesudah bangun tidur. Mencuci tangan dianjurkan sebelum tidur untuk mencegah penyakit kulit.

“Barangsiapa tidur dan tangannya masih berbau atau masih ada bekas makanan tidak dicucinya lalu terkena sedikit gangguan penyakit kulit, jangan menyalahkan orang lain kecuali dirinya sendiri.”

(HR Ibnu Hibban dan Abu Dawud)⁸⁴

Demikian juga sesudah bangun tidur.

“Basuhlah tanganmu setelah bangun tidur. Sesungguhnya tidak ada orang yang tahu di mana tangannya ketika ia tidur.”

(HR Bukhari)⁸⁵

Pada saat itu, Rasulullah mendorong dipergunakannya *miswak*, sejenis ranting pohon dengan ujung diseratkan untuk menggosok gigi, yang merupakan prototipe sikat gigi modern.

“Andai saja tidak memberatkan umatku, aku akan mewajibkan menggosok gigi sebelum setiap kali shalat.”

(HR Bukhari dan Muslim)⁸⁶

Al-Qur’an menyatakan secara berkali-kali larangan untuk makan berlebih-lebihan.

“Hai anak adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap memasuki masjid. Makan dan minumlah, serta jangan berlebih-lebihan. Sebab sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

(HR Ibnu Majah).⁸⁷

⁸³ HR. Abu Dawud dan AT-Tirmidzi

⁸⁴ . HR. Ibn Hibban dan Abu Dawud

⁸⁵ HR. Bukhari

⁸⁶ HR. Bukhari dan Muslim

⁸⁷ HR. Ibn Majah

Menguatkan apa yang ada dalam Al-Qur'an, Nabi Muhammad Saw juga mengatakan dalam hadisnya untuk makan secukupnya, cukup untuk membuat orang bertahan hidup.

“Makanlah sesudah lapar dan berhentilah sebelum kenyang”

(HR Bukhari).⁸⁸

“Tidaklah ada sesuatu yang harus diisi oleh manusia yang lebih jahat dari pada apa yang memenuhi rongga perutnya. Sesudah cukup kiranya bagi manusia itu beberapa suap makanan untuk menguatkan badannya. Jika perlu lebih banyak lagi, maka hendaknya diisi sepertiganya dari makanan, sepertiganya lagi dengan air, dan sepertiganya yang lain untuk udara (bernapas)”

(HR At-Tirmidzi).⁸⁹

Berbagai ritual ibadah dalam Islam, selain menyelamatkan seseorang dari dosa dan meningkatkan aspek spritualitas seseorang, sebagai tambahannya juga dapat membantu mempertahankan kesehatan fisik seseorang.

Islam berbeda dengan agama lain, Islam merupakan agama yang telah teruji dalam tata kemasyarakatan di dunia, yang segala pengajarannya didasakan pada wahyu Allah. Ajraan Islam memandang bahwa kesehatan mental berhubungan dengan kesehatan tubuh, dan demikian juga sebaliknya (Hasan, 2008 : 166).

a. Kesehatan Rohani Dalam Islam.



(Sumber:<https://www.kompasiana.com/salma53/5adf40925e13737999166883/apakah-kesehatan-rohani-merupakan-wujud-keberhasilan-seseorang-dalam-kehidulan-beragama?page=all>)

Agama Islam sangat memperhatikan kesehatan rohaniah dengan cara memberi peringatan kepada manusia agar meningkatkan iman dan bertakwa, serta memelihara akhlak

⁸⁸ HR. Bukhari

⁸⁹ HR. At-Tirmidzi

yang baik. Berdasarkan kriterianya, kesehatan rohani (mental) terdiri atas delapan aspek, yang barangkali secara umum dapat kita jadikan pedoman. Aspek kesehatan rohani ini sebetulnya sangat erat hubungannya dengan iman dan takwa. Kriteria demikian pada umumnya ialah:

(1) Mental yang sehat dapat melakukan penyesuaian diri dalam berbagai keadaan, sekalipun kenyataan itu sangat buruk. Surat Al-Baqarah Ayat 216 dan Surat An-Nisa' Ayat 19 mengingatkan kita agar manusia tidak mudah terguncang hatinya dalam menghadapi hal-hal yang dianggapnya buruk, maupun yang terlalu menyenangkan. Ini karena keadaan yang menyenangkan sekalipun dapat mendatangkan kesusahan.

Surat Al-Baqarah Ayat 216:

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 216).⁹⁰

Surat An-Nisa' Ayat 19:

“Maka bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak..” (QS. An-Nisa':19)⁹¹

(2) Pemilik mental yang sejahtera adalah seseorang yang puas terhadap segala hasil perjuangannya. Surat At-Taubah Ayat 105 menganjurkan agar manusia selalu beramal dan bekerja secara baik karena amal yang baik akan melihat hasil yang baik pula. Surat At-Taubah Ayat 105 tersebut adalah sebagai berikut:

“Dan Katakanlah: Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.” (QS. At-Taubah: 105)⁹²

Surat Az-Zalzalah Ayat 7 dan 8 :

⁹⁰ QS. Al-Baqarah 2 :216

⁹¹ QS. An-Nisa 5 : 19

⁹² QS. AT-Taubah 9 :105

“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat zarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)-nya.” (QS. Az-Zalzalah: 7-8)⁹³

(3) Jiwa yang sehat adalah jiwa yang dimiliki oleh orang yang suka memberi dari pada meminta. Nilai tersebut termuat dalam Surat Al-Mudatsir Ayat 6:

“Dan janganlah kamu memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak.” (QS. Al-Mudatsir: 6)⁹⁴

(4) Jiwa yang sehat adalah jiwa yang bebas dari rasa tegang, cemas, dan tidak putus asa berkepanjangan. Al-Qur’an melarang berputus asa dalam rahmat Allah.

Surat Yusuf Ayat 87:

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.” (QS. Yusuf: 87)⁹⁵

(5) Jiwa sehat adalah yang suka berhubungan dengan orang lain dengan cara tolong-menolong. Anjuran untuk melakukan tolong-menolong ini terkandung di dalam Surat Al-Ma’idah Ayat 2.

“Dan tolong-menolong kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran..” (QS. Al-Ma’idah:2)⁹⁶

(6) Jiwa sehat adalah jiwa yang apabila menerima kekecewaan dapat menjadikannya sebagai pelajaran. Al-Qur’an mendorong agar manusia selalu mengevaluasi apa yang telah dikerjakannya untuk dijadikan pelajaran pada masa mendatang. Surat Al-Hasyr Ayat 18:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr: 18)⁹⁷

⁹³ QS. Az – Zalzalah 7-8

⁹⁴ QS. AL-Mudatsir 6

⁹⁵ QS. Yusuf 87

⁹⁶ QS. Al-Maidah 5 : 2

⁹⁷ QS. Al- Hasyr 59 :18

(7) Jiwa sehat adalah jiwa yang dapat meluruskan rasa persaingan menjadi kompetisi sehat, positif, dan konstruktif. Surat Al-Ma'idah Ayat 48:

“Maka berlomba-lombalah berbuat kebajikan. Hanya kepada Allahlah kembali kamu semuanya, lalu diberitahukan-Nya kepadamu apa yang telah kamu perselisihkan itu.” (QS. Al-Ma'idah: 48)⁹⁸

(8) Jiwa sehat adalah jiwa yang penuh kasih sayang. Sabda Nabi SAW. meningkatkan kepada kita bahwa kita bukanlah umat Muhammad SAW. yang baik kalau tidak mempunyai kasih sayang kepada anak kecil dan orang tua.

⁹⁸ QS. Al-Maidah 5 : 48

BAB V
KESEHATAN MASYARAKAT



(Sumber: <https://terkininews.com/2016/03/27/Upaya-Peningkatan-Kesehatan-Masyarakat.html>)

Al-Qur'an sangat menekankan kesehatan dan pola hidup yang sehat; namun, didalam Al-Qur'an tidak ditemukan perkataan *sihhah* yang berarti sehat atau kesehatan. Meskipun demikian, Al-Qur'an menyebutkan beberapa ungkapan yang menjadi pilar utama kesehatan seperti ungkapan; *basuhlah dan mandilah/bersucilah* pada Surah Al-Ma'idah/5: 6 berikut:

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepala dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur. (Al-Ma'idah/5: 6)⁹⁹

Pesan utama ayat ini adalah agar orang beriman menjaga kesucian, baik kesucian lahir maupun kesucian batin. Kebersihan atau kesucian menjadi pangkal kesehatan menjadi pintu gerbang ibadah. Oleh sebab itu, para ulama fikih menempatkan wudu dalam Bab Bersuci.

⁹⁹ Qs. Al-Maidah 5 : 6 Dalam ayat ini Allah juga menjelaskan hikmah wudhu, yaitu untuk kebersihan diri dan memberi kemudahan kepada umat serta untuk menyempurnakan kenikmatan bagi mereka. Tafsir Al muyassar Referensi: <https://tafsirweb.com/1890-quran-surat-al-maidah-ayat-6.html>

Menurut Quraish Shibab, apabila memahami redaksi ayat di atas, terlepas dari Sunnah Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*, maka boleh jadi apa yang berkata bahwa berwudu adalah tuntunan ayat ini setiap kali seseorang akan melaksanakan salat; tetapi bila memahaminya dengan mengacu kepada As-Sunnah diketahui bahwa perintah berwudu hanya diwajibkan terhadap mereka yang tidak dalam keadaan suci.

Firman Allah *subhanahu wa ta'ala* basuhlah, berarti mengalirkan air pada anggota badan yang dimaksud, yaitu wajah, kedua tangan, dan kedua kaki hingga mata kaki. Sementara itu, ada ulama yang berpendapat bahwa basuhlah, tidak cukup dengan hanya mengalirkan air pada anggota tubuh yang dimaksud, tetapi menambahkannya dengan keharusan menggosok anggota badan itu ketika mengalirkan air waktu berwudu.

Wudu dengan keharusan mengalirkan air pada anggota tubuh seperti wajah, kedua tangan hingga kedua siku dan kedua kaki hingga kedua mata kaki. Serta keharusan menggosok anggota badan itu ketika mengalir air waktu berwudu, menunjukkan kepada Al-Qur'an peduli tentang kebersihan yang menjadi esensi pola hidup sehat. Al-Qur'an pun menjelaskan bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* menurunkan air dari langit melalui terjadinya angin, awan, dan hujan; tiada lain agar manusia bisa menggunakan air tersebut untuk bersuci.

Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman:

*Dan Allah menurunkan air (hujan) dari langit kepada untuk menyucikan kamu dengan (hujan) itu. (Al-Anfal/8: 11)*¹⁰⁰

Dalam Al-Qur'an dan Tafsirnya terbitan Departemen Agama RI disebutkan, bahwa tujuan Allah *subhanahu wa ta'ala* menurunkan hujan dari langit pada waktu perang Badar, untuk memberikan kemungkinan kaum muslim agar mereka dapat bersuci dari hadas dan junub, sehingga mereka dapat beribadah dalam keadaan suci lahir batin. Sementara itu, Quraish Shibab ketika menafsirkan ayat ini menulis: "Yang juga merupakan nikmat-Nya adalah Dia menurunkan hujan kepada kamu dari langit sehingga kamu dapat memenuhi kebutuhan minum kamu di padang pasir, dan untuk menyucikan kamu dengan air itu, yakni dengan menggunakannya untuk berwudu atau mandi wajib dan sunnah.

Sejalan dengan penjelasan Quraish Shibab serta *Al-Qur'an* dan *Tafsirnya* terbitan Departemen Agama RI di atas, ketika menafsirkan Surah Al-Anfal/8 ayat 11 ini, Muhammad Ali As-Sabuni menyatakan: "Dan Dia menurunkan untuk kamu air dari langit untuk

¹⁰⁰ Qs. Al – Anfal 8 :11

menambah kenikmatan yang lainnya; yaitu pada waktu perang Badar, kaum muslim mengalami kekurangan air. Kemudian Allah *subhanahu wa ta'ala* menurunkan hujan kepada mereka sehingga mengalirlah air ke lembah-lembah. Di antara mereka ada yang junub, maka mereka bisa bersuci dari junubnya dengan air hujan itu. Allah *subhanahu wa ta'ala* menyatakan: “untuk menyucikan kamu sekalian dengan air hujan tersebut dari hadas dan junub”.

Kesucian fisik dan rohani yang mendasari kewajiban wudu dan mandi junub berhubungan dengan hadas kecil dan besar yang keduanya merupakan kebutuhan biologis. Hadas kecil berhubungan dengan proses mengeluarkan angin, urin dan *defekasi*, yang di dalam Surah Al-Ma'idah ayat 6 di atas diungkapkan dengan kalimat atau kembali dari tempat buang air atau kakus. Demikian juga hadas besar yang harus dihilangkan dengan mandi junub berhubungan dengan peristiwa hubungan suami istri, haid, dan melahirkan (*nifas*). Semua itu tidak hanya berhubungan dengan kebersihan dan kesucian fisik dan kesucian mental. Tetapi juga berhubungan dengan kesehatan manusia secara holistik, meliputi kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebagaimana disebutkan M.K. Tadjudin¹⁰¹, mendefinisikan kesehatan sebagai berikut: “*Health is a state of complete physical, mental, and social wellbeing and not merely an absence of disease or infirmity*”. Kesehatan adalah sebuah pernyataan tentang keadaan fisik, mental, dan sosial yang baik (sejahtera) secara sempurna; tidak hanya semata-mata berkenaan dengan tidak adanya penyakit atau kelemahan. Oleh sebab itu secara lebih operasional, kesehatan dirumuskan sebagai berikut: “*Health is a condition or quality of the human organism expressing of the organism in given conditions, genetic or environmental. Health means there is not obvious of disease, and that a person and organs of the body are functioning normally*”. Kesehatan adalah keadaan atau kualitas organisme manusia yang mampu menjalankan fungsinya (dengan baik), karena faktor genetik atau lingkungan.

Dengan demikian, kesehatan adalah totalitas yang menunjukkan tidak adanya penyakit, dan bahwa organ-organ tubuh berfungsi secara normal. Konsep kesehatan secara holistik meliputi berbagai dimensi seperti dimensi fisik, mental, sosial, spiritual, emosi, pekerjaan, filosofis, kultural, sosial ekonomi, pendidikan, makanan dan minuman (*nutrisi*), kuratif, dan preventif yang secara keseluruhan merupakan bagian dari cakupan materi Kesehatan Masyarakat.

¹⁰¹ MK. Tadjudin : Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) dari Departemen Biologi Kedokteran

Batasan yang paling tua mengatakan bahwa kesehatan masyarakat adalah “upaya-upaya untuk mengatasi masalah sanitasi yang mengganggu kesehatan”. Dengan demikian, kesehatan masyarakat adalah upaya memperbaiki dan meningkatkan sanitasi lingkungan. Kemudian pada akhir abad ke-18, kesehatan masyarakat di definisikan sebagai pencegahan penyakit yang terjadi dalam masyarakat melalui perbaikan sanitasi lingkungan dan pencegahan penyakit melalui imunisasi. Pada awal abad ke-19, kesehatan masyarakat diartikan sebagai suatu upaya integrasi antara ilmu sanitasi dengan ilmu kedokteran; sedangkan ilmu kedokteran sendiri merupakan perpaduan antara ilmu biologi dan ilmu sosial. Dalam perkembangan selanjutnya, kesehatan masyarakat diartikan sebagai aplikasi dan kegiatan terpadu antara sanitasi dan pengobatan (kedokteran) dalam mencegah penyakit yang melanda penduduk atau masyarakat.

Pada abad 20 Charles Edward Amoru Winslow (1887-1957)¹⁰², yang dikenal sebagai bapak kesehatan masyarakat, menyatakan bahwa: “kesehatan masyarakat adalah ilmu dan seni mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan melalui usaha-usaha perorganisasi masyarakat untuk: (1) Perbaikan sanitasi lingkungan; (2) Pemberantasan penyakit menular; (3) Pendidikan untuk kebersihan perseorangan; (4) Perorganisasian pelayanan-pelayanan medis dan perawatan untuk diagnosis dini dan pengobatan; dan (5) Perkembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang terpenuhi kebutuhan hidup yang layak dalam memelihara kesehatannya.

Sementara itu menurut Soekidjo Notoatmodjo: “Lima bidang kegiatan kesehatan masyarakat itu dapat dikelompokkan menjadi dua bagian; Pertama, bidang pendidikan kesehatan. Bidang ini meliputi pendidikan untuk kebersihan perseorangan dan pengembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang terpenuhi kebutuhan hidupnya yang layak dalam memelihara kesehatannya. Kedua, bidang sanitasi, pemberantasan penyakit dan pelayanan kesehatan.

Menurut konsep baru tentang pengelolaan kesehatan masyarakat (*public health*), bahwa kesehatan masyarakat harus dikelola dengan memberdayakan sumber daya lokal, nasional, dan internasional yang memungkinkan rakyat mengarahkan produktivitas hidupnya secara sosial maupun secara ekonomi.

Sementara itu, menurut rumusan yang dikeluarkan Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan RI, Program Kesehatan Masyarakat adalah bagian dari program

¹⁰² Charles Edward Amoru Wislow february 4, 1887-january 6, 1957, adalah seorang ahli bakteriologi dan kesehatan masyarakat Amerika yang, menurut Encyclopedia of Public Health, [1] "seorang tokoh penting dalam kesehatan masyarakat, tidak hanya di negaranya sendiri, Amerika Serikat, tetapi di dunia Barat yang lebih luas.

pembangunan kesehatan nasional. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kemandirian masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan, dengan titik berat pada upaya peningkatan kualitas hidup dan pencegahan penyakit, di samping pengobatan dan pemulihan. Oleh karena itu program kesehatan masyarakat perlu ditingkatkan agar status kesehatan masyarakat terus meningkat, terutama bagi wilayah atau daerah yang Angka Kematian Ibu (AKI), Angka Kematian Balita (AKB) serta Umur Harapan Hidup rendah, sebagai indikator yang berperan dalam *Human Proverti Index* (HPI)

5.1 Budaya Hidup Sehat.



(Sumber: <https://www.alodokter.com/gaya-hidup-sehat-bisa-anda-mulai-sekarang>)

Semua orang pasti menginginkan dalam hidupnya memiliki budaya hidup sehat dan tidak memiliki suatu penyakit dari fisik dan juga jiwanya. Dalam memelihara kesehatan pepeatah mengatakan bahwa “mencegah lebih baik dari pada mengobati”. Yang berarti kita lebih baik memelihara kesehatan dan mencegah datangnya penyakit yang menimbulkan masalah kesehatan dal lebih murah dibandingkan dengan sudah masuk ke dalam fase pengobatan. Jika penyakitnya ringan mungkin tidak masalah tetapi kalau serius seperti sakit jantung, diabetes, koroner, kanker, obesitas dan lain-lain pasti akan jadi masalah dan merepotkan orang lain. Dan penyakit seperti itu pasti dalam fase penyembuhannya akan tidak mudah.

Budaya hidup sehat adalah hidup tanpa ada gangguan masalah fisik ataupun non fisik. Gangguan fisik yaitu penyakit-penyakit yang menyerang tubuh seperti luka atau penyakit dalam seperti kanker atau jantung. Non fisik yaitu penyakit yang mengenai kesehatan jiwa, pikiran dan hati seseorang yang berarti kesehatan jasmani dan rohani.

Banyak dari sekian banyak orang mempunyai tubuh yang baik dan sehat, tetapi kondisi rohaninya sangat memprihatinkan. Orang-orang yang pintar, sukses, kaya raya mempunyai kesehatan jasmani yang sehat belum pasti kondisi rohaninya sehat.

- Definisi Gaya Hidup Sehat

1. Menurut Departemen kesehatan RI tahun 1997 gaya hidup sehat adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan baik didalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buru yang mengganggu kesehatan. Menurut departemen kesehatan RI tahun 2002 indikator gaya hidup sehat antara lain: pola makan sehat dan seimbang, perilaku tidak merokok, dan melakukan aktifitas fisik yang teratur.
2. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan dan olahraga. Selain itu gaya pada kehidupan seseorang juga mempengaruhi kesehatannya seperti pecandu rokok dan minum minuman keras atau beralkohol bukanlah budaya hidup sehat.
3. Dalam ilmu fisiologi atau fisiologi sehat itu ada 2 yaitu sehat statis dan sehat dinamis:
 - Sehat statis yaitu normalnya fungsi dari alat-alat tubuh saat beristirahat.
 - Sehat dinamis yaitu normalnya alat-alat tubuh saat sedang berolahraga atau bekerja.
 - Sehat dinamis merupakan tujuan yang dicapai melalui kegiatan berolahraga.
 - Olahraga adalah melatih tubuh supaya normal saat berolahraga atau sedang bekerja dan menyehatkan tubuh.

- Cara Budaya Hidup Sehat

- a. Rajin melakukan Cek Kesehatan.



(Sumber: <https://www.popmama.com/life/health/fx-dimas-prasetyo/alasan-kesehatan-medical-check-up-harus-dilakukan-rutin>)

Tidak sedikit dari orang yang mengubah gaya hidupnya karena sudah pernah mengidap suatu penyakit. Karena kebanyakan terlambat dan tidak peka untuk memperhatikan kesehatannya sendiri pada waktu sebelumnya.

Memang yang terbaik adalah melakukan tes kesehatan dalam jangka waktu dua bulan sekali yang berguna untuk mengontrol tingkat kesehatan. Kalau memang sudah terkena suatu penyakit maka secepatnya langsung untuk mengobatinya sehingga kesempatan untuk sembuh bisa lebih besar dibandingkan dengan melakukan pengobatan setelah penyakitnya sudah parah.

Dengan melalui tes kesehatan juga sangat berguna untuk mengetahui bagaimana cara yang pas untuk gaya hidup yang sesuai dengan kondisi badan.

b. Kurangi Makanan Berlemak.



(Sumber: <https://panduangayahidupsehat.wordpress.com/tag/katakan-tidak-pada-makanan-berlemak/>)

Makanan berlemak kebanyakan mempunyai cita rasa yang sangat enak dan mudah untuk kita memakanya. Untuk menghindari makanan berlemak mungkin bisa dengan cara tidak mendatangi tempat-tempat yang menjual makanan berlemak yang bisa saja untuk menggoyahkan pendirian melakukan hidup sehat. Memang lemak juga dibutuhkan oleh tubuh tetapi dengan jumlah dan batas tertentu.

Kebanyakan orang makan-makanan berlemak dan tidak sadar bahwa bisa mempengaruhi kondisi kesehatan pada tubuh mereka seperti jantung, kanker, hipertensi dan masih banyak lainnya. Oleh karena itu menerapkan budaya hidup sehat sangatlah penting.

c. Perbanyak Makan Sayuran.



(Sumber: manfaat-serat-kenapa-penting-1024x683)

Sayuran mempunyai serat yang tidak bisa larut didalam tubuh, tetapi kebanyakan sayur bisa memberikan beberapa vitamin dan nutrisi untuk tubuh.

Serat didalam sayuran yang berfungsi mencegah segala penyakit di usus yang mendorong segala kotoran untuk keluar dari tubuh. Berusahalah untuk menambah sayur dalam makanan sehari-hari terutama pada waktu malam hari supaya tidak makan terlalu banyak. Sayuran juga memberikan efek mengenyangkan karena sifat dari sayur yang sulit untuk dicerna oleh karena itu akan lebih lama didalam pencernaan.

d. Rajin Makan Buah.



(Sumber: manfaat-serat-kenapa-penting-1024x683)

Memakan buah-buahan juga mempunyai dampak yang besar bagi tubuh. Buah-buahan itu mengandung serat yang sama seperti sayur, oleh karena menambahkan buah dalam menu sehari-hari adalah budaya hidup sehat yang utama.

Buah-buahan memang tidak banyak memberikan energi tetapi bisa untuk memberikan nutrisi, vitamin dan serat yang baik untuk kesehatan didalam dan luar tubuh. Oleh karena itu buah-buahan sangat baik untuk menyehatkan sistem pencernaanmu supaya tetap lancar, oleh karena itu kita harus rutin memakan buah-buahan.

e. Melakukan Aktifitas Fisik.



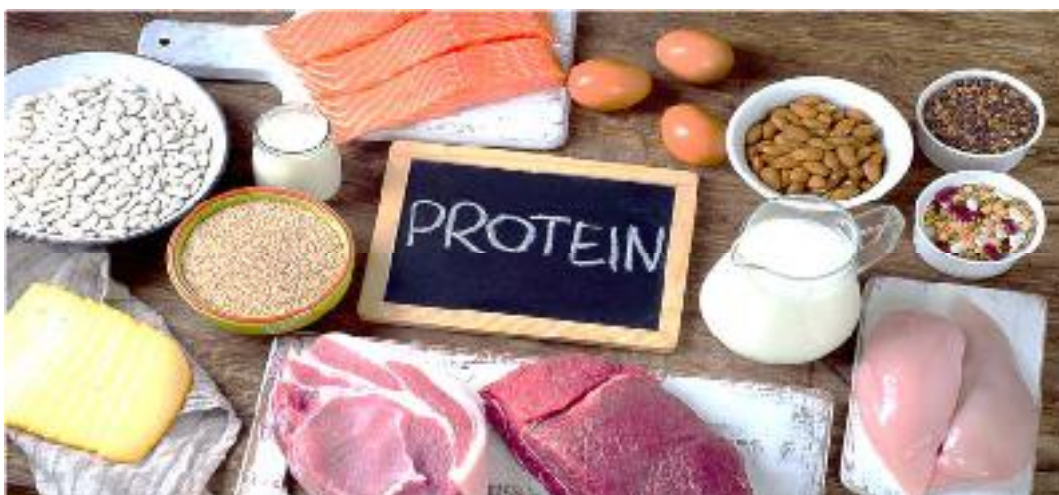
(Sumber: <https://www.hipwee.com/list/inilah-cara-melakukan-lompat-tali-yang-baik-dan-benar-melakukan-olahraga-lompat-tali/>)

Aktivitas fisik sangatlah baik untuk menunjang kebugaran tubuh seperti berolah raga atau bekerja. Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga bisa membuat anggota tubuh bisa tahan dengan berbagai macam penyakit dan bisa untuk mempercepat metabolisme tubuh.

Olahraga minimal sekali dalam 2 minggu sudah cukup untuk mendapatkan manfaatnya, dan jika bisa melakukannya setiap hari makan akan lebih baik lagi.

Banyak aktifitas yang bisa untuk dilakukan seperti berenang, jogging senam, sepak bola, badminton, dan masih banyak lagi lainnya. Dan sebelum melakukan olahraga yang berat maka sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak mengalami kram pada otot atau cidera.

f. Perbanyak Konsumsi Protein.



(Sumber: <https://kumparan.com/kumparanmom/5-sumber-protein-bagi-ibu-dan-bayi-selain-susu-ikan-dan-kacang-hijau-1552884301144138146>)

Protein merupakan senyawa organik kompleks yang banyak dibutuhkan oleh tubuh dibandingkan dengan karbohidrat dan lemak yang jika dikonsumsi dalam jumlah banyak bisa menyebabkan masalah kesehatan bagi tubuh. Protein berfungsi untuk memproduksi

hormon didalam tubuh, berkontribusi dalam pembentukan tulang, otot dan saraf. Selain itu protein juga berfungsi untuk memproduksi enzim dan berbagai jenis zat kimia yang dibutuhkan oleh tubuh dan efektif dalam aktivitas sehari-hari. Protein bisa didapatkan dari mengkonsumsi makanan hewani dan juga sayuran.

g. Kurangi Karbohidrat.



(Sumber: <https://kumparan.com/kumparanmom/5-sumber-protein-bagi-ibu-dan-bayi-selain-susu-ikan-dan-kacang-hijau-1552884301144138146>)

Karbohidrat diperlukan oleh tubuh tetapi tidak baik juga jika mengkonsumsi karbohidrat terlalu banyak atau secara berlebihan yang bisa berdampak buruk bagi tubuh. Jika kelebihan karbohidrat biasanya akan disimpan sebagai lemak dan bisa menyebabkan obesitas bagi tubuh. Walaupun karbohidrat baik dan bisa memberikan energi untuk melakukan aktifitas sehari-hari tetaplah mengkonsumsi dalam jumlah yang tepat.

Beberapa dampak jika kelebihan mengkonsumsi makanan berkarbohidrat yaitu seperti terkena penyakit diabetes, jantung, kanker, obesitas, kekurangan glukosa, kelebihan lemak dalam tubuh, marasmus dan masih banyak lainnya. Oleh karena itu maka sangat baik jika bisa mengontrol karbohidrat setiap harinya.

h. Banyak Minum Air Putih.



(Sumber: <https://m.jitunews.com/read/79487/kesehatan?halaman=2>)

Budaya minum air putih kebanyakan disepelekan oleh banyak orang padahal dengan kurang meminum air putih bisa saja menyebabkan permasalahan tubuh dan sistem kerja ditubuh menjadi terganggu.

Manusia diharuskan untuk minum air putih karena bisa memenuhi setiap kebutuhan air minum agar tidak terjadi dehidrasi. Meminum air putih juga berfungsi untuk mempercepat proses pembakaran lemak dan juga mempercepat proses metabolisme tubuh sehingga menyebabkan tubuh menjadi sehat. Minimal dalam satu hari meminum air putih 8 sampai 10 gelas perhari agar tubuh sehat dan terhidrasi dengan baik.

i. Tidur yang Cukup



(Sumber: <https://janethes.com/pendidikan-anak/jam-tidur-yang-ideal-bagi-anak/>)

Mempunyai waktu yang cukup pada setiap harinya adalah perilaku budaya hidup sehat yang terlihat sederhana. Tetapi pada saat ini terasa sangat sulit untuk menerapkan hal tersebut karena sekian banyak orang akan menyelesaikan pekerjaannya terlebih dahulu lalu tidur.

Saat kurang tidur maka tubuh akan menurunkan efektivitas dalam bekerja dan mengganggu konsentrasi. Usahakan untuk tidur minimal 6 sampai 8 jam sehari agar bisa menjalani hari dengan baik dan fresh. Cukup tidurbagus sekali untuk kesehatan karena beberapa anggota sistem tubuh yang bekerja pada waktu tubuh tidur saja.

j. Hindari Minuman Bersoda.



(Sumber: <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4163928/alasan-produsen-minuman-soda-enggan-ganti-pemakaian-botol-plastik-sekali-pakai>)

Minuman bersoda adalah minuman yang memuaskan seseorang disaat meminumnya karena menyegarkan saat di minum. Tetapi ternyata minuman bersoda banyak menyebabkan efek negatif yang tidak baik bagi kesehatan tubuh.

Beberapa dampak dari sering meminum minuman bersoda yaitu bisa merusak ginjal, membuat gigi keropos dan membusuk, menyebabkan perut membuncit, menyebabkan kecanduan, tulang rapuh, gangguan kesehatan jantung dan lain-lain. Oleh karena minum minuman bersoda secukupnya saja jangan terlalu banyak dan tetap menerapkan budaya hidup sehat.

- Manfaat Hidup Sehat
Membuat Awet Muda.



(Sumber: <https://www.beautynesia.id/berita-skincare/kulit-wajah-fresh-dan-awet-muda-dengan-steam-towel-face-cleansing/b-124925>)

Menjalani budaya hidup sehat makan akan membuat terlihat segar dan awet muda walaupun umurnya sudah lanjut sekalipun.

Awet muda adalah bonus bagi yang menjalankan budaya hidup sehat secara konsisten. Kulit wajah biasanya menentukan wajah akan terlihat muda atau tidak. Menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan akan memberikan kelebihan tersebut yaitu awet muda. Konsumsi buah dan sayur secara rutin akan mendapatkan kesehatan yang tidak mudah untuk didapatkan jika sudah terlambat memutuskan jalan budaya hidup yang sehat.

k. Hidup Sehat adalah Pilihan.



(Sumber: <https://womantalk.com/health/articles/6-aplikasi-pilihan-untuk-hidup-lebih-sehat-y3nRx>)

Menjalani hidup sehat adalah suatu pilihan bagi kita semua, jika ingin merasakan kebahagiaan. Kesehatan dan juga kenikmatan dalam hidup, gaya hidup yang sehat adalah pilihan yang tepat.

Gaya hidup sehat merupakan rasa bersyukur kepada Tuhan yang telah memberikan kesehatan yang telah hidup didunia ini. Menjaga kesehatan tubuh sendiri merupakan suatu kewajiban bagi kita semua. Budaya hidup sehat merupakan salah satu memberikan hak pada tubuh untuk menikmati istirahat dan makanan yang cukup.

Budaya hidup sehat adalah salah satu cara untuk menikmati hidup dengan lebih bermakna dan bisa merasakan menakjubkan dalam jangka pendek dan jangka panjang.

1. Membuat Hidup Lebih Panjang.



(Sumber: <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/07/03/073908520/5-cara-menurunkan-berat-badan-setelah-berusia-40-tahun?page=all>)

Tentu saja semua orang menginginkan hidup dan panjang umur dan bisa bahagia karena abisa melihat anak dan cucu-cucunya dimasa tua adalah kebahagiaan yang tidak bisa

dibeli. Jika menginginkan panjang umur yaitu dengan budaya hidup sehat adalah cara yang paling tepat.

Gaya hidup sehat bisa membuat seseorang panjang umur karena kualitas hidupnya yang membuat seperti itu. Oleh karena itu kesehatan harus dipertahankan dengan menjalani hidup sehat secara konsisten.

m. Berat Badan Menjadi Ideal.



(Sumber: <https://lovelyajmi.com/tips-mencegah-naiknya-berat-badan-setelah-puasa-ramadhan/>)

Kebanyakan orang tidak menyukai dengan kenaikan berat badan dengan cepat pada tubuhnya. Bahkan tidak sedikit orang melakukan diet untuk mendapatkan badan yang diinginkan. Kebanyakan dari perempuan yang melakukan hal tersebut agar tubuh tidak terlihat gemuk karena pola gaya hidup yang salah saat ini. Jika bisa konsisten dalam menjalani gaya hidup sehat, maka berat badan dan bentuk tubuh yang ideal bisa didapatkan tanpa harus untuk bersusah payah diet yang sangat ketat dan bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Gaya hidup sehat juga bisa untuk menurunkan berat badan sebagai salah satu bonus yang indah dan diinginkan.

n. Sehat dan Bahagia.



(Sumber: <http://198.245.71.195/> Smallbusinessescare)

Banyak masalah didalam tubuh atau mengidap suatu penyakit akan membuat seseorang menjadi stres dan membuat hidupnya menjadi tidak bahagia. Oleh karena itu yang sehat harus bisa menjaga kesehatannya agar tidak terkena penyakit yang tidak diinginkan.

Budaya hidup sehat bisa membuat bahagia karena ada pepatah yang mengatakan “Didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang kuat”. Oleh karena itu kesehatanlah yang menentukan pribadi dan bisa mengantarkan kita meraih impian dan menjadi sukses. Hidup sehat sangat bermanfaat bagi kualitas hidup manusia.

5.2 Indahya Hidup Sehat Seperti Rasulullah.



(Sumber: <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/topthemen/DE/topthema-dik/topthema-dik.html>)

Hidup sehat merupakan dambaan setiap insan. Meskipun tidak dapat dipungkiri, bahwa sekali waktu bisa jadi Allah menguji kita dengan saakit sebagaimana termaktub dalam Al-Baqarah: 155, *“Dan sungguh, akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”*¹⁰³

Pada dasarnya, sakit yang menimpa manusia merupakan akibat dari perbuatannya sendiri, atau dengan kata lain, sakit muncul akibat pola hidup yang salah. Oleh karena itu, Islam memberikan tuntunan yang mengantarkan manusia pada kebaikan, baik yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah.

Islam tidak sekedar agama yang mengatur hubungan antara manusia dengan Rabbnya, tetapi juga merupakan sebuah sistem kehidupan yang mengatur setiap tingkah manusia, termasuk dalam menjaga kesehatan jiwa dan raganya. Sebagai *role model* seluruh manusia di dunia, Allah mengutus Rasulullah, Muhammad Rasul terakhir, membawa risalah yang telah lengkap dan sempurna.

103 QS. Al- Baqarah 2 :155

Sebagai seorang utusan Allah, rasulullah memiliki sisi-sisi kemanusiaan yang tidak jauh berbeda dengan kita. Oleh karenanya, meneladani Rasulullah sebagai upaya memperoleh kesehatan fisik, psikis, dan sosial sangatlah memungkinkan.

Kegemilangan peradaban Islam di masa lalu seharusnya mampu menjadi pelajaran bagi generasi sekarang maupun generasi yang akan datang. Luasnya pengaruh Islam, berkembangnya ilmu pengetahuan, serta dirasakannya umat Islam sebagai pencerah di tengah-tengah masyarakat, adalah bukti majunya peradaban Islam di masa itu. Capaian-capaian tersebut sudah pasti menuntut adanya kesehatan yang holistik, yang meliputi kekuatan fisik, kecerdasan pikiran, serta terjalinnya hubungan baik antarmanusia.

Maka, tetaplah jika melalui buku ini Anda akan semakin mengenal Rasulullah sebagai teladan, serta mempertebal rasa keimanan kita kepada Allah, Zat Yang Maha Menciptakan dan Maha Memelihara makhluk-Nya. Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab: 21, yang artinya: *“Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu uwatun hasanah (suri teladan yang baik) bagimu, (yaitu) bagi orang yang menghadap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”*¹⁰⁴

Dengan demikian, membiasakan pola hidup sehat melalui teladan dari Rasulullah, akan memberikan *triple* manfaat: **Pertama**, Anda akan menjadi pribadi yang sehat secara biopsikososial. **Kedua**, adalah pahala yang Allah janjikan karena Anda berupa meneladani figur Muhammad. **Ketiga**, secara tidak langsung, dengan mengupayakan kesehatan sebagaimana Nabi, Anda telah ikut berkontribusi dalam membangun peradaban Islam yang gemilang, mulai dari diri sendiri dan orang-orang terdekat yang Anda cintai.

5.3 Makan Halal dan Minuman Haram.

a. Makanan Yang Halal.



(Sumber: <https://umma.id/article/share/id/1005/234541>)

Makanan yang halal ialah makanan yang dibolehkan untuk dimakan menurut ketentuan syariat Islam. Segala sesuatu baik berupa tumbuhan, buah-buahan ataupun binatang pada dasarnya adalah halal dimakan, kecuali apabila ada nash Al-Qur'an atau hadits yang

¹⁰⁴ QS. Al-Ahzab : 21

mengharamkannya. Ada kemungkinan sesuatu itu menjadi haram karena mengandung mudarat atau bahaya bagi kehidupan manusia.

Firman Allah:

“Hai sekalian manusia, makanlah halal lagi baik dari apa yang terddapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS. Al-Baqarah: 168).¹⁰⁵

Dari ayat di atas jelaslah bahwa makanan yang dimakan oleh seorang muslim hendaknya memenuhi dua syarat, yaitu:

- a) Halal, artinya diperbolehkan untuk dimakan dan tidak dilarang oleh hukum syariat
- b) Baik, artinya makanan itu bergizi dan bermanfaat untuk kesehatan.

Dengan demikian, “halal” itu ditinjau dari Islam sedangkan “baik” ditinjau dari ilmu kesehatan.

Dalam Islam, halalnya suatu makanan harus meliputi tiga hal, yaitu:

- c) Halal karena zatnya. Artinya, benda itu memang tidak dilarang oleh hukum syariat, seperti nasi, susu, telur, dan lain-lain.
- d) Halal cara mendapatkannya. Artinya sesuatu yang halal itu harus diperoleh dengan cara yang halal pula. Sesuatu yang halal tetapi cara mendapatkannya tidak sesuai dengan hukum syariat maka menjadi haram hukumnya. Sebagaimana mencuri, menipu, dan lain-lain.
- e) Halal karena proses/cara pengolahannya. Artinya selain sesuatu yang halal itu harus diperoleh dengan cara yang halal, cara atau proses pengolahannya juga harus benar. Hewan seperti kambing, ayam, dan sapi, jika disembelih dengan cara yang tidak sesuai dengan hukum Islam maka dagingnya menjadi haram.

Ketentuan-ketentuan makanan yang halal dan yang haram telah dijelaskan oleh Rasulullah Saw.

Rasulullah Saw. Ditanya tentang minyak samin, keju dan kulit binatang yang dipergunakan untuk penghiasan atau tempat duduk. Rasulullah Saw. bersabda: *“Apa yang dihalalkan oleh Allah dalam Kitab-Nya adalah halal dan apa yang diharamkan Allah di dalam Kitab-Nya adalah haram; dan apa yang didiamkan (tidak diterangkan) maka barang itu termasuk yang dimaafkan”*. (HR. Ibnu Majah dan Turmudzi).¹⁰⁶

¹⁰⁵ QS. Al-Baqarah 2 :168

¹⁰⁶ .HR. Ibnu Majah dan At-Tirmidzi

Allah Swt berfirman: “(Yaitu) orang-orang yang mengikuti Rasul, Nabi yang ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang makruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memulihkannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (Al-Qur’an), mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (QS. Al-A’raf: 157) ¹⁰⁷

Berdasarkan firman Allah dan hadits Nabi Saw. dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis makanan yang halal ialah:

1. Semua makanan yang baik, tidak kotor dan tidak menjijikkan.
2. Semua makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya.
3. Semua makanan yang tidakmemberi mudarat, tidak membahayakan kesehatan jasmani dan tidak merusak akal, moral, dan akidah.

b. Minuman Haram



(Sumber: <https://hadits.tahsin.id/2018/08/arak-dan-daging-keledai-hadits-no-27-28.html>)

Minuman yang haram adalah minuman yang tidak boleh diminum karena dilarang oleh syariat Islam. Adapun jenis minuman yang haram tersebut pada garis besarnya dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

4. Semua minuman yang memabukkan atau apabila diminum menimbulkan mudarat dan merusak badan, akal, jiwa, moral dan akidah, seperti arak, khamr, dan sejenisnya.

¹⁰⁷ QS. Al-A’raf, 7 : 157

“Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah: ‘Pada keduanya itu terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya.’” (QS. Al-Baqarah: 219)¹⁰⁸

“Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamer, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.” (QS. Al-Ma’idah: 90)¹⁰⁹

Nabi Saw. bersabda:

“Sesuatu yang memabukkan dalam keadaan banyak, maka dalam keadaan sedikit juga tetap haram.” (HR An-Nasa’i, Abu Daud dan Turmudzi).¹¹⁰

5. Minuman dari benda najis atau benda yang terkena najis.
6. Minuman yang didapatkan dengan cara-cara yang tidak halal atau yang bertentangan dengan ajaran Islam.

¹⁰⁸ QS. AL-Baqarah, 2 : 219

¹⁰⁹ QS. Al – Maidah, 5 :90

¹¹⁰ HR. An-Nasa’i, Abu Dawud dan At-turmudzi

BAB VI

SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA LANJUT



(Sumber: <https://sultantv.co/tips-olahraga-untuk-anda-yang-punya-rematik/>)

6.1 Problematika Kesehatan Pada Lansia.



(Sumber: <https://rsjsoerojo.co.id/2018/08/02/masalah-kesehatan-yang-sering-di-alami-oleh-lansia/>)

Kehadiran beberapa penyakit pada waktu lanjut usia (lansia) sering berbeda dengan pada dewasa muda, karena penyakit pada lansia merupakan gabungan dari kelainan-kelainan yang timbul akibat penyakit dan proses menua, yaitu proses menghilangnya secara perlahan-lahan (nikmat Allah secara perlahan – lahan mulai ditarik/dikurangi) kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Menurut Kane dan Ouslander sering disebut dengan istilah 14 I, *immobility* (kurang bergerak), *instability* (berdiri dan berjalan tidak stabil atau mudah jatuh), *incontinence* (besar buang air kecil / air besar), *infection* (infeksi), *impairment of vision and hearing, taste, smell*,

communication, convalescence, skin integrity (gangguan panca indera, komunikasi, penyembuhan, dan kulit), *impaction* (sulit buang air besar), *isolation* (depresi), *inanimation* (kurang gizi), *impoverishment* (tidak punya uang), *iatrogenesis* (menderita penyakit akibat obat-obatan), *insomnia* (gangguan tidur), *immune deficiency* (daya tahan tubuh yang menurun), dan *impotence* (impotensi).

6.2 Kurang Bergerak.



(Sumber: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-2383419/waspada-ini-gangguan-kesehatan-yang-rentan-dialami-kakek-dan-nenek>)

Beberapa masalah kesehatan sehari-hari yang sering terjadi pada lansia sebagai berikut:

Terjadinya Gangguan fisik, jiwa, dan faktor lingkungan dapat menyebabkan lansia kurang bergerak. Penyebab yang paling sering adalah gangguan tulang, sendi dan otot, gangguan saraf, dan penyakit jantung dan pembuluh darah.

6.3 Instabilitas.



(Sumber: <https://unyilbombo.wordpress.com/2015/06/21/hari-lansia-29-mei/>)

Salah satu penyebab pada diri lansia adalah mudah terjatuh yaitu berupa faktor intrinsik (hal-hal yang berkaitan dengan keadaan tubuh derita) baik karena proses menua,

penyakit maupun proses ekstrinsik (hal-hal yang berasal dari luar tubuh) seperti obat-obatan tertentu dan faktor lingkungan.

Akibat yang paling sering dari terjatuh pada lansia adalah kerusakan bagian tertentu dari tubuh yang mengakibatkan rasa sakit, patah tulang, cedera pada kepala, luka bakar karena air panas akibat terjatuh ke dalam tempat mandi. Selain dari pada itu, terjatuh menyebabkan lansia tersebut sangat membatasi pergerakannya. Walaupun sebagian lansia yang terjatuh tidak sampai menyebabkan kematian atau gangguan fisik yang berarti, tetapi kejadian ini jangan dianggap peristiwa yang ringan. Terjatuh pada lansia dapat menyebabkan gangguan psikologis berupa hilangnya harga diri dan perasaan takut akan terjatuh lagi, cedera, sehingga untuk selanjutnya lansia tersebut menjadi takut berjalan untuk melindungi dirinya dari bahaya terjatuh. dan yang terbayang dalam pikirannya, jangan-jangan kalau jalan dia jatuh lagi.

6.4 Besar



(Sumber: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3629292/kenali-penyebab-anda-sering-beser>)

Beser, buang air besar (bak) merupakan salah satu masalah yang sering didapati pada lansia, yaitu keluarnya air seni tanpa disadari, dalam jumlah dan keseringan yang cukup mengganggu mengakibatkan masalah kesehatan atau social. Besar, merupakan masalah yang sering kali dianggap wajar dan normal pada lansia, walaupun sebenarnya hal ini tidak dikehendaki terjadi baik oleh lansia tersebut maupun pihak keluarganya.

Akibat timbul berbagai masalah, baik masalah kesehatan maupun social, yang kesemuanya akan memperburuk kualitas hidup dari lansia tersebut. Lansia dengan besar bak sering untuk mengurangi minum air dengan harapan untuk mengurangi keluhan tersebut, yaitu sering buang air kecil, sehingga dapat menyebabkan lansia kekurangan kandungan kemih. Besek bak sering pula disertai dengan besar buang air besar (bab), yang justru akan memperberat keluhan pada lansia.

6.5 Gangguan Intelektual.



(Sumber: <https://marialiwun.wordpress.com/2014/09/16/kecemasan-pada-lansia/>)

Hal yang sangat dirasakan adalah Gangguan intelektual yaitu Merupakan kumpulan gejala klinik yang meliputi gangguan fungsi intelektual dan sering lupa dan ingatan yang cukup berat sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari. Kejadian ini meningkat dengan cepat mulai usia 60-85 tahun atau lebih, yaitu kurang dari 5% lansia yang berusia 60-74 tahun mengalami demensia (kepikunan berat) sedangkan pada usia setelah 85 tahun kejadian meningkat mendekati 50%. Salah satu hal yang dapat menyebabkan gangguan intelektual adalah depresi sehingga perlu dibedakan dengan gangguan intelektual lainnya.

6.7 Infeksi.



(Sumber: <https://www.geriatri.id/artikel/55/5-penyakit-infeksi-paling-sering-dialami-lansia>)

Merupakan salah satu masalah kesehatan yang penting pada lansia, karena selain sering didapati, juga gejala tidak khas bahkan asimtomatik yang menyebabkan keterlambatan di dalam diagnosis dan pengobatan serta resiko menjadi fatal meningkat pula.

Beberapa faktor resiko yang menyebabkan lansia mudah mendapat penyakit infeksi karena kekurangan gizi, kekebalan tubuh yang menurun, berkurangnya fungsi berbagai organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komordibitas) yang menyebabkan daya

tahan tubuh yang sangat berkurang. Selain itu, faktor nutrisi, faktor lingkungan, jumlah dan keganasan kuman akan mempermudah tubuh mengalami infeksi.

6.8 Gangguan Pancaindera, Komunikasi, Penyembuhan, dan Kulit.



(Sumber: <https://helohehat.com/hidup-sehat/gigi-mulut/gigi-ompong-saat-lansia/>)

Yang mengakibatkan proses menua semua pancaindera menjadi berkurang fungsinya, demikina juga gangguan pada otak, saraf dan otot-otot yang digunakan untuk berbicara dapat menyebabkan terganggunya komunikasi, sedangkan kulit menjadi lebih kering, rapuh dan mudah rusak dengan trauma yang minimal.

6.9 Depresi.



(Sumber: <https://www.intothelightid.org/2018/09/13/menangani-dan-mencegah-depresi-pada-lansia/>)

Perubahan status social yang terjadi pada diri lansia, bertambahnya penyakit dan berkurangnya kemandirian social serta perubahan-perubahan akibat proses menua menjadi salah satu pemicu munculnya depresi pada lansia. Namun demikian, sering kali gejala depresi menyertai penderita dengan penyakit-penyakit gangguan fisik, yang tidak dapat diketahui ataupun terpikirkan sebelumnya, karena gejala-gejala depresi yang muncul sering kali dianggap sebagai suatu bagian dari proses menua yang normal .

Adapaun Gejala-gejala depresi salah satu diantaranya perasaan sedih, tidak bahagia, sering menangis, merasa kesepian, tidur terganggu, pikiran dan gerakan tubuh lamban, cepat

lelah dan menurunnya aktivitas, tidak ada selera makan, berat badan berkurang, daya ingat berkurang, sulit untuk memusatkan pikiran dan perhatian, kurangnya minat, hilangnya kesenangan yang biasanya dinikmati, banyak menyusahakan orang lain, merasa rendah diri, harga diri dan kepercayaan diri dan senantiasa merasa bersalah dan merasa bahwa dirinya adalah manusia yang tidak berguna, tidak ingin hidup lagi/persaan bosan yang menghantui dirinya, bahkan ada yang sampai mau bunuh diri, dan banyak lagi gejala-gejala fisik lainnya. Akan tetapi, pada lansia sering timbul depresi terselubung, yaitu yang menonjol hanya gangguan fisik saja seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, nyeri pinggan, gangguan pencernaan, pendengaran dan penglihatan dan yang lain-lain.

6.10 Kurang Gizi.



(Sumber: <https://helohehat.com/hidup-sehat/nutrisi/mengatasi-kurang-gizi-pada-lansia/#gref>)

Faktor lain adalah Kekurangan gizi pada lansia dapat disebabkan perubahan lingkungan maupun kondisi kesehatan. Faktor lingkungan dapat berupa ketidaktahuan untuk memilih makanan yang bergizi, isolasi social (terasing dari masyarakat) terutama karena gangguan pancaindera, kemiskinan, hidup seorang diri yang terutama terjadi pada pria yang sangat tua dan baru kehilangan pasangan hidup, sedang faktor kondisi kesehatan

Berupa penyakit fisik, mental, gangguan tidur, alkoholisme, obat-obatan, dan lain-lain.

6.11 Daya Tahan Tubuh Menurun.



(Sumber: <https://helohehat.com/hidup-sehat/nutrisi/akibat-kekurangan-vitamin-pada-lansia/#gref>)

Yang dirasakan oleh seorang lansia adalah Daya tahan tubuh yang menurun pada lansia merupakan salah satu fungsi tubuh yang terganggu dengan bertambahnya umur/factor umur seseorang walaupun tidak selamanya hal ini disebabkan oleh proses menua, tetapi dapat pula karena berbagai keadaan seperti penyakit yang sudah lama diderita (menahun) maupun penyakit yang baru saja diderita (akut) dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh seseorang. Demikian juga penggunaan berbagai obat, keadaan gizi yang kurang, penurunan fungsi organ-organ tubuh, dan lain-lain.

6.12 Impotensi.



(Sumber: <https://www.sehatq.com/artikel/berbagai-gejala-penyakit-yang-harus-diwaspadai-lansia>)

Gairah hidup yang menurun salah satu diantaranya adalah ketidak mampuan untuk mencapai dan mempertahankan ereksi yang cukup untuk melakukan sanggama yang memuaskan yang terjadi paling sedikit tiga bulan. Menurut Massachusetts Male Aging Study (MMAS) bahwa penelitian yang dilakukan pada pria usia 40-70 tahun yang di wawancarai ternyata 52% menderita disfungsi ereksi, yang terdiri dari disfungsi ereksi total 10%, disfungsi ereksi sedang 25% dan minimal 17%.

Penyebab disfungsi ereksi pada lansia adalah hambatan aliran darah ke dalam alat kelamin sebagai adanya kekakuan pada dinding pembuluh darah (arteriosklerosis) baik karena proses menua maupun penyakit dan juga berkurangnya sel-sel otot polos yang terdapat pada alat kelamin serta berkurangnya kepekaan dari alat kelamin pria terhadap rangsangan.

6.13 Tidak Punya Uang.



(Sumber: <https://kumparan.com/kumparanbisnis/70-persen-orang-indonesia-tak-punya-dana-pensiun-terancam-merana-saat-lansia-1tySrtbTbsO>)

Putus Asa dan lemah semangat apabila terjadi pada seseorang apalagi kepada lansia adalah semakin bertambahnya usia maka kemampuan fisik dan mental akan berkurang secara perlahan-lahan, yang menyebabkan ketidakmampuan tubuh dalam mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaannya sehingga tidak dapat memberikan penghasilan. Untuk dapat menikmati masa tua yang bahagia kelak diperlukan paling sedikit tiga syarat, yaitu memiliki uang yang diperlukan yang paling sedikit dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, memiliki tempat tinggal yang layak, mempunyai peranan di dalam menjalin masa tuanya.

6.14 Penyakit Obat-obatan.



(Sumber: <https://biofar.id/pedoman-pemakaian-obat-untuk-lansia/>)

Penyakit akan menghinggapi siapa saja ,Salah satu yang sering didapati pada lansia adalah menderita penyakit lebih dari satu jenis /komplikasi ,sehingga membutuhkan obat yang lebih banyak, apalagi sebagian lansia sering menggunakan obat dalam jangka waktu yang lama tanpa pengawasan dokter dapat menyebabkan timbulnya penyakit akibat pemakaian obat-obatan yang digunakan.

BAB VII

PENYAKIT YANG BIASA DIDERITA LANSIA



(Sumber: <https://www.sehatq.com/artikel/ini-alasannya-lansia-sering-mengalami-gatal-gatal-pada-kulit>)

Usia lanjut memiliki banyak masalah dengan kesehatan yang terkait dengan menurunnya fungsi tubuh dan faktor-faktor sekitar seperti makanan dan lingkungan sekitar. Penyakit-penyakit yang biasa diderita oleh usia lanjut antara lain:

7.1 Jantung dan Serangan Jantung.



(Sumber: <https://www.sehatq.com/artikel/sakit-dada-bukan-satu-satunya-gejala-awal-serangan-jantung>)

Salah satu cara Untuk mencegah terjadinya dari serangah jantung, hal yang bisa dilakukan dengan cara-cara berikut sebagai berikut yaitu makan makanan yang sehat untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol dalam darah, kurangi berat badan jika kita termasuk memiliki berat yang berlebih (overweight), berhenti merokok, kurangi stress, cukup berolahraga (misalnya jogging dan jalan kaki) atau melakukan aktifitas fisik yang lain,

kurangi konsumsi garam sampai 5 mg (atau sekitar 1 sendok teh dalam 24 jam) dan hindari makanan gorengan dan bergaram.

7.2 Tekanan Darah Tinggi.



(Sumber: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170529202607-255-218101/darah-tinggi-penyakit-yang-paling-banyak-dialami-lansia>)

Banyaknya penderita darah tinggi di usia lansia tentu kita mencari cara bagaimana Untuk mencegah terjadi penyakit tekanan darah tinggi /silent kill, lakukan aktifitas fisik seperti olahraga secara teratur, jalan kaki, yoga, atau aerobik yang ringan; jaga berat tubuh agar pada kondisi ideal, ikuti pola makan sehat seperti makan makanan yang berasal dari buah dan sayuran, susu rendah kalori, minyak ikan, hindari minuman beralkohol dan soft drink, berhenti merokok dan kurangi konsumsi garam atau diganti dengan garam diet.atau garam Himalaya

7.3 Arthritis (reumatik).



(Sumber: <https://www.sehatq.com/artikel/ketahui-penyebab-reumatik-berdasarkan-jenisnya>)

Reumatik/encok penyakit yang sering diderita oleh lansia ,Untuk mencegah penyakit reumatik ini biar tidak kumat antara lain: lakukan latihan fisik dan berjalan kaki secara teratur, pola makan yang seimbang dan gaya hidup yang sehat dapat mencegah penyakit ini, minumlah suplemen berupa kalsium dan vitamin D secara teratur bila tidak tercukupi dari

makanan yang dikonsumsi, lakukan olahraga angkat beban ringan secara teratur, hindari merokok dan alkohol, lakukan tes tulang untuk melihat kondisi tulang kita.

7.4 Osteoporosis (tulang rapuh).



(Sumber: <https://helohehat.com/muskuloskeletal/osteoporosis/tulang-keropos-bisa-disembuhkan/#gref>)

Osteoporosis /Tulang rapuh bagaimana untuk mencegahnya ,Berikut adalah langkah-langkah untuk mencegah tulang menjadi cepat lemah dan rapuh, yaitu dengan cukup konsumsi kalsium setiap hari; cukup vitamin D setiap hari (dapat diperoleh dari makanan/minuman atau sinar matahari); makan makanan yang sehat yang mengandung vitamin A, Vitamin C, magnesium, seng dan protein , yang dapat berasal dari susu, buah-buahan dan sayuran hijau dan berdaging; selalu aktif secara fisik dapat membantu kesehatan tulang; jangan merokok karena bisa merusak tulang dan menurunkan kadar estrogen dalam tubuh; dan hindari pekerjaan-pekerjaan atau aktifitas yang beresiko besar untuk terjatuh.

7.5 Diabetes.



(Sumber:<https://penyakitdiabetesmelitusblog.wordpress.com/2015/01/12/penyakit-diabetes-melitus/>)

Di masyarakat kita kenal penyakit kencing manis/diabetes, bagaimana untuk mengatasinya salah satu diantaranya Untuk mengontrol diabetes, lakukan latihan setiap pagi

misalnya berjalan pagi, jogging dengan intensitas kecil atau sedang, atau aerobik ringan; pilihlah makanan-makanan yang sehat (rendah lemak, rendah kalori dan rendah garam); hindari konsumsi gula dan sirup, pilihlah gula diet; konsumsi sayuran dan buah segar, ganti soft drink dengan jus buah tanpa gula atau air putih; makan makanan dan snack yang sesuai (rendah gula) pada waktu-waktu tertentu dalam sehari agar kadar gula darah bisa terjaga; dan yang terakhir yaitu selalu lakukan kontrol ke dokter.

7.6 Kanker.



(Sumber: <https://www.halodoc.com/artikel/lansia-lebih-rawan-kena-kanker-usus>)

Penyakit kanker ,begitu kita mendengarnya saja , sesuatuyang sangat mengerikan, salah satu untuk mencegah kanker tersebut adalah : berhentilah merokok, konsumsi buah dan sayur secukupnya yang dapat mempunyai efek melindungi dari kanker (sebagai antioksidan), konsumsi teh hijau secangkir sehari secara teratur dapat mencegah kanker dan juga melindungi jantung, aktifitas fisik secara teratur dan menjaga berat badan, juga menghindari bahan-bahan makanan yang mempunyai efek karsinogenik dan menghindari dari bahan-bahan atau sumber radiasi./mempunyai sikap kehatia hatian dalam memilih makanan yang menjadi asupan kita sehari – hari.

7.7 Ginjal.



(Sumber: <https://hellosehat.com/urologi/ginjal/gejala-gagal-ginjal/#gref>)

Cuci darah sesuatu yang sangat menakutkan salah satu cara untuk mencegah Sakit ginjal dapat dicegah dengan menjaga tekanan darah di batas normal, menjaga berat badan, kurangi makanan berlemak, minum air yang cukup, kurangi minum kopi, hindari minuman beralkohol, tidak merokok atau menggunakan produk tembakau.

7.8 Pembesaran Prostat.



(Sumber: <https://www.golansia.com/kenali-kanker-prostat-pada-lansia-248/>)

Penyakit laki – laki yang satu ini ,sering terjadi pada usia 40 tahun keatas Untuk mencegahnya yaitu dengan teratur melakukan olahraga ringan, makan makanan yang bergizi seperti sayuran dan buah (kubis-kubisan, alpukat, kacang-kacangan, labu, tomat, ikan dan minyak ikan), mengikuti pola makan sehat, tidak merokok, tidak begadang, kurangi makanan pedas yang berlebihan, dan memeriksakan ke dokter secara berkala.

7.9 TBC.



(Sumber: <https://helohehat.com/pernapasan/tbc/tbc-bisa-sembuh/#gref>)

Penyakit yang sering kita temui adalah TBC, TBC adalah penyakit menular yang disebabkan oleh mikroba. Untuk pencegahannya yaitu hidup bersih dan sehat, mencuci tangan setelah berada di sekitar orang yang mengidap penyakit batuk kronik, konsumsi makanan yang kaya akan vitamin, mineral, kalsium, protein dan serat, hindari berada cukup

dekat dengan orang yang sedang batuk, olahraga teratur di tempat yang berudara segar dan sejuk. Lakukan pemeriksaan jika menderita batuk agak lama.

7.10 Penyakit Mata.



(Sumber: <https://helohehat.com/hidup-sehat/perawatan-lansia/mata-berair-pada-lansia/#gref>)

Berkurangnya penglihatan yang terjadi karena faktor usia adalah Penyakit mata atau katarak adalah salah satu penyakit yang menyerang lansia. Pencegahannya yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang kaya vitamin A, C dan E seperti buah-buahan, sayur-sayuran, dan ikan. Kandungan katekin dalam teh hijau juga membantu mencegah terjadinya katarak. Istirahatkan mata selama selama 5-30 menit jika kita sedang membaca (caranya: menutup mata atau menghadap ke suatu arah tertentu, bernapas dalam dan menutup mata dengan telapak tangan). Gunakan kacamata gelap jika sedang berada di luar di siang hari.

7.11 Alzheimer (penyakit pikun).



(Sumber: <https://rukunseniorliving.com/apa-itu-demensia-dan-bedanya-dengan-pikun/>)

Lupa dengan apa yang pernah dikerjakan dan yang sudah dikerjakan , dikerjakan Kembali itulah penyakit pikun solusi Agar tidak pikun, salah satu diantaranya mulailah rajin berolahraga yang ringan, konsumsi makanan yang bergizi seperti sereal utuh (yang banyak kandungan vitamin B nya), ikan dan minyak ikan, teh, sayuran dan buah (misalnya buah delima), makanan yang mengandung vitamin D (misalnya telur, susu), selalu aktif berpikir,

tidur teratur dan cukup, serta melindungi otak dari ancaman cedera atau yang lainnya. Contoh lain dari menu lansia dalam satu hari misalnya sebagai berikut.

7.12 Agar Hidup Penuh Makna.



(Sumber:

<https://mynurz.com/blog/lansia-kian-tua-ternyata-lebih-bahagia/>)

Dalam kehidupan masyarakat ada persepsi yang berkembang dan beragam bahwa Keberadaan lansia memang sering dipersepsikan negatif oleh masyarakat luas. Kaum lansia sering dianggap tidak berdaya, sakit-sakitan, dan tidak produktif, dan sebagainya. Dan Tidak jarang mereka diperlakukan sebagai beban keluarga, masyarakat, hingga negara. Mereka sering tidak disukai serta sering dikucilkan di panti-panti jompo. Adanya anggapan negatif terhadap para lansia itulah yang membuat beberapa sosiolog, psikolog, dokter ahli saraf, dan ahli gizi mendirikan Komunitas Kencana. Tujuannya tidak lain untuk menetralisasi anggapan sekelompok masyarakat yang berpandangan negatif itu.

Di dalam proses pertumbuhan anggota tubuh manusia Kita bisa melihat Ketika seseorang itu memasuki usia di atas 30 tahun, tubuh cenderung mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi bisa menimbulkan berbagai kelainan hingga berbagai penyakit. Hal tersebut perlu kiranya diantisipasi sedini mungkin sebelum terjadi. Yang sering terjadi pada warga usia kencana adalah soal kesehatan fisik. Ini sering disebabkan masalah psikis, misalnya depresi. Penyebabnya rasa kesepian/kesunyian karena ruang lingkup pergaulan yang menyempit, *post power syndrome*, rutinitas kehidupan yang statis dan tidak variatif. ” hal yang demikian itu akan membuat lansia itu depresi. Maka jangan heran kalau melihat para lansia tampak lesu, tidak bergairah, merasa tidak dihargai, seakan akan dirinya tidak berguna lagi, serta merasa tidak bermakna sehingga cepat merasa tua. Seseorang akan terus-menerus merasa muda jika lingkup pergaulannya luas, memiliki banyak teman untuk bertukar pikiran, intelektualitasnya selalu terasah, aktif, dan tidak pasif, dan menjelaskan kehidupan dirinya menjadi orang yang dinamis. Kehidupan seperti itu akan menghasilkan perasaan awet

muda, gembira, dan sikap positif. Jika seseorang merasa muda, Insya Allah kesehatannya senantiasa selalu terjaga dengan baik dan sehat.

Ada enam dimensi hidup sehat bagi lansia. Pertama, dimensi fisik berupa kebutuhan akan gaya hidup sehat yang dapat dicapai dengan kegiatan olahraga, mengatur pola makan sehat, serta pemeriksaan kesehatan yang teratur. Kedua, dimensi sosial berupa kebutuhan untuk memiliki hubungan yang sehat dalam komunikasi positif, melalui beragam kegiatan, rekreasi bersama, serta kompetisi. Ketiga, dimensi emosional, yaitu kebutuhan untuk dapat meningkatkan kemampuan mengelola, menyalurkan, dan mengendalikan emosi yang diasah melalui konsultasi kepada ahli atau teman dekat, terapi, sholat Tahajud, serta saling berbagi dalam kelompok. Keempat, dimensi intelektual untuk mengasah serta meningkatkan kemampuan, pengetahuan, dan keahlian dengan membaca buku. Kelima, vokasional, yaitu kebutuhan aktualisasi diri yang dapat terwujud melalui kegiatan bersifat hobi untuk menyalurkan bakat serta keahlian khusus seperti melukis, berkebun, atau kerajinan tangan. Keenam, dimensi spiritual, yaitu kebutuhan untuk mengisi kebutuhan rohani dalam upaya mendalami makna hidup sesungguhnya.

7.13 Bahagia Dengan Impian Yang Ideal.



(Sumber: <https://jateng.tribunnews.com/2018/11/15/menjadi-tua-sehat-dan-bahagia>)

Bahagia adalah merupakan idaman bagi semua orang dalam hidup ini, tidak terkecuali lanjut usia, sebenarnya bahagia memiliki makna sebagai berikut :

a : Berat badan (BB) berlebihan supaya dihindarkan

BB Ideal : $0,9 \times (TB. 100)$

TB : Tinggi Badan

Contoh : TB = 160 cm, BB ideal = 54 kg

c. Aturlah makanan hingga sesuai/kurang lemak atau kolestrol

✓ gizi lebih sehat, kelebihan gizi membahayakan jantung

- ✓ Untuk lansia kurangi lemak hewani/lemak jenuh/kolesterol yang banyak Cuku terdapat pada daging seperti daging kerbau, otak, kuning telur dll. Sebagai gantinya bisa makan daging “putih” seperti ayam, ikan, kelinci, putih telur dll.
- c. Susu skim sangat baik untuk lansia
- ✓ Hindari faktor-faktor risiko penyakit jantung iskemik/coroner
 - ✓ Faktor-faktor yang diduga menyebabkan gangguan peredaran darah otot jantung :
 - Merokok
 - Tekanan darah tinggi
 - Kolesterol tinggi
 - Penyakit gula
 - Kegemukan
 - Kurang gerak fisik
 - Tekanan batin
- d. Agar terus merasa berguna lakukan kegiatan/hobi yang bermanfaat seperti :
- Mendengarkan ceramah agama
 - Membaca
 - Mengarang
 - Melukis
 - Berkebun
 - Beternak
- e. Gairah hidup akan tetap semarak jika kegiatan yang dipilih dilakukan bersama
- Lakukan gerak badan secara teratur
 - Komponen kesegaran jasmani yang paling mendasar untuk dilatih adalah :
 - Ketahanan kardio-pulmonal
 - Kelenturan (fleksibilitas)
 - Kekuatan otot
 - Komposisi tubuh (lemak tubuh jangan berlebihan)
 - Selalu memperhatikan keselamatan
 - Latihan teratur dan tidak terlalu berat
 - Latihan dilakukan dengan dosis yang berjenjang (naik perlahan-lahan)
 - Perhatikan kontradiksi latihan seperti :

- Adanya penyakit infeksi
 - Hipertensi lebih dari 120 mm Hg Sistolik dan 90 mm Hg Diastolik
 - Berpenyakit berat dan dilarang dokter
- f. Ikuti nasehat dokter dan hindari situasi stress
- Olahraga 2-3 kali seminggu
 - Jangan makan makanan yang berlemak seperti : kue sus, kroket, risoles
 - Dianjurkan makan sayur yang banyak mengandung serat seperti : buncis, kangkung, selada, kecipir, dll
 - Makan buah-buahan, batasi buah alpukat, sawo, pisang, durian karena mengandung kalori tinggi
 - Biasakan sarapan pagi
 - Miliki rasa humor
 - Tidur yang cukup (7-8 jam)
 - Hindari tekanan batin yang tidak perlu
 - senantiasa memeriksakan Kesehatan badan secara periodik

BAB VIII

AGAR TETAP FIT DAN BUGAR DI USIA LANJUT



(Sumber: <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/09/02/151541620/5-tips-tetap-sehat-untuk-lansia?page=all>)

Selama ini banyak orang percaya dengan mitos yang mengatakan makin senja usia seseorang, makin berkurang mobilitasnya, alias tidak lincah lagi akibat osteoporosis. Padahal selama kita memiliki struktur tulang yang baik dan menjaga kesehatan tubuh, anda bisa tetap bergerak meski sudah menjadi kakek

Osteoporosis adalah proses yang alamiah. seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup manusia, osteoporosis menjadi problem. Tanpa tulang seseorang bisa akan merepotkan sekitarnya dimasa tuanya. Menurut Catherine Armstrong, naturopat (praktisi kesehatan) dari Australia, masalah tulang bisa dialami siapa saja, tak selalu orang lanjut usia. Pada beberapa kasus terdapat anak-anak penderita penyakit tulang. Untuk mendapatkan tulang kuat, konsumsi makanan yang mengandung kapur, seperti kol, bawang, bawang putih dan telur yang baik untuk pertumbuhan tulang muda. Dan tentu saja kalsium.

Angka kecukupan kalsium rata-rata yang dianjurkan di Indonesia adalah 500-800 mg per orang tiap hari. Pada usia lanjut dan wanita menopause para ahli cenderung menganjurkan asupan sampai sekitar 1.000 mg/hari. Susu memang mengandung banyak kalsium. Tetapi kalsium tidak hanya didapatkan dari susu. Kalsium bisa diperoleh dari sayuran hijau (bayam misalnya), buah-buahan, brokoli, serta tempe tahu. Kacang-kacangan dan makanan laut yang kaya kalsium. Jika perlu, tambahkan dengan suplemen yang mengandung glukosamin. Amstrong menganjurkan para penderita radang sendi untuk

memilih ikan laut dalam, seperti salmon, tuna, atau makarel. "Jika ada peradangan sendi, ikan dan minyak ikan sangat dianjurkan. Karena keduanya kaya akan zat anti peradangan asam omega 3 seperti Eicosopentaenoic Acid (EPA) dan Docosahexaenoic Acid (DHA)," katanya.

Sebelum memilih produk minyak ikan, sebaiknya Anda melakukan tes anti merkuri, mengingat kandungan bahan kimia yang terlalu tinggi pada ikan bisa menjadi racun. Untuk mengobati jari-jari tangan yang kaku, Armstrong merekomendasikan jahe dan ginkgo biloba untuk melancarkan sirkulasi darah. Jika salah satu anggota keluarga Anda memiliki penyakit radang sendi, maka Anda harus lebih berhati-hati. Berolahragalah secara teratur dan hindari beberapa jenis makanan, antara lain terong, kentang, tomat teh hitam, buah-buahan asam, daging merah serta kurang konsumsi gula.

Makanan-makanan tersebut memiliki efek berbeda pada setiap orang yang menderita penyakit masalah tulang. Ada baiknya survei sendiri dengan mencoba makanan membuat penyakit Anda semakin parah. Bagi para penderita penyakit tulang, Armstrong menyarankan agar mereka melakukan olahraga yang tidak terlalu berat tetapi tetap membuat seluruh tubuh bergerak. Berenang, berjalan, pilates atau tai chi adalah salah satu diantaranya. Konsultasikan dengan dokter atau pelatih kebugaran sebelum anda memilih salah satu jenis latihan.

8.1 Pengertian Dari Lansia.



(Sumber: <https://www.emc.id/id/care-plus/gaya-hidup-yang-penting-dilakukan-agar-tetap-bugar>)

Lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses menua. Menurut Bernice Neugarten (1968) James C. Chalhoun (1995) masa tua adalah suatu masa dimana orang dapat merasa puas dengan keberhasilannya. Sedangkan menurut Prayitno dalam Aryo (2002) mengatakan bahwa setiap orang yang berhubungan dengan lanjut usia adalah orang yang berusia 65 tahun ke atas, tidak mempunyai penghasilan dan tidak berdaya mencari nafkah untuk keperluan pokok bagi kehidupannya sehari-hari. Saparinah (1983) berpendapat bahwa pada usia 55 sampai 65 tahun merupakan kelompok umur yang mencapai tahap penisium,

pada tahap ini akan mengalami berbagai penurunan daya tahan tubuh atau kesehatan dan berbagai tekanan psikologis.

Berdasarkan UU Kes. No. 23 1992 Bab V bagian kedua Pasal 13 ayat 1 menyebutkan bahwa manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, dan sosial.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu :

- a) Usia pertengahan (*middle age*) kelompok usia 45 – 59 tahun.
- b) Lanjut usia (*alderly*) kelompok usia 60 – 74 tahun
- c) Lanjut usia tua (*old*) kelompok usia 75 – 90 tahun
- d) Usia sangat tua (*very old*) kelompok usia diatas 90 tahun

Dari berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa lanjut usia merupakan periode di mana seseorang individu telah mencapai kemasakan dalam proses kehidupan, serta telah menunjukkan kemunduran fungsi organ tubuh sejalan dengan waktu, tahapan ini dapat mulai sari usia 55 tahun sampai meninggal..

8.2 Ciri - ciri Lansia.



(Sumber: <https://www.dictio.id/t/bagaimana-ciri-ciri-lanjut-usia-lansia/121716>)

Menurut Hurlock 1980¹¹¹ terdapat beberapa ciri – ciri orang lanjut usia, yaitu :

1. Usia lanjut merupakan periode kemunduran

¹¹¹ Hurlock 1980

Kemunduran pada lansia sebagai dating dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kemunduran dapat berdampak pada psikologis lansia. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Kemunduran pada lansia semakin cepat apabila memiliki motivasi yang rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.

2. Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas

Lansia memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh pendapat-pendapat klise yang jelek terhadap lansia. Pendapat - pendapat klise itu seperti : lansia lebih senang mempertahankan pendapatnya dari pada mendengarkan pendapat orang lain.

3. Menua membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

4. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Perlakuan yang buruk terhadap orang lanjut usia membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk. Lansia lebih memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk, karena perlakuan yang buruk itu membuat penyesuain diri lansia menjadi buruk.

Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya. Istilah untuk manusia yang usianya sudah lanjut belum ada yang baku. Orang sering menyebutnya berbeda-beda. Ada yang menyebutnya manusia usia lanjut (Manula), manusia lanjut Usia (Lansia), ada yang menyebut golongan lanjut umur (Glamur), usia lanjut (Usila), bahkan kalau di Inggris orang biasa menyebutnya dengan istilah warga negara senior.

Sebenarnya, pada umur berapa orang baru bisa disebutberusia lanjut? Jawabannya, belum ada ketentuan yang pasti. Beberapa ahli biasanya membedakannya menurut 2 macam yaitu umur kronologis dan umur biologis.

Umur kronologis adalah umur yang dicapai seseorang dalam kehidupannya dihitung dengan tahun almanak atau kalender. Di Indonesia batasan tadi bedum ada, tetapi dengan usia pensiun 55 tahun, berarti usia di atas 55 tahun barangkali termasuk dalam golongan usia lanjut. Namun, ada orang lain yang menyebutnya 60 tahun ke atas yang termasuk kelompok usia lanjut.

Umur biologis adalah usia yang sebenarnya, Pematangan jaringan yang biasanya dipakai sebagai indeks umur biologis. Hal ini dapat menerangkan, mengapa orang-orang berumur kronologis sama mempunyai penampilan fisik dan mental berbeda. Untuk tampak awet muda, proses biologis ini yang dicegah.

Biasanya bila suatu negara semakin maju, akan terjadi pergeseran struktur penduduk. Proporsi orang berusia lanjut semakin meningkat, sedangkan proporsi golongan orang berusia muda semakin turun. Hal ini terjadi diperkirakan karena adanya tingkat kemakmuran, kesejahteraan, dan angka harapan hidup semakin tinggi, sedangkan angka kematian bayi dan anak tendah serta angka kelahiran pun turun (Kartari, 1990)

8.3 Kemunduran Organ Tubuh.



(Sumber: <https://mynurz.com/blog/penurunan-fungsi-tubuh-pada-lansia/>)

Jika proses menua mulai berlangsung, di dalam tubuh juga mulai terjadi perubahan-perubahan struktural yang merupakan proses degeneratif. Misalnya sel-sel mengecil atau komposisi sel pembentukan jaringan ikat baru menggantikan sel-sel yang menghilang dengan akibat timbulnya kemunduran fungsi organ-organ tubuh.

Beberapa kemunduran organ tubuh seperti yang disebutkan oleh Kartari (1990), di antaranya adalah sebagai berikut:

- **Kulit** : Kulit berubah menjadi tipis, kering, keriput dan tidak elastis lagi. Dengan demikian fungsi kulit sebagai penyekat suhu lingkungan dan perisai terhadap masuknya kuman terganggu.

- **Rambut:** Rontok, warna menjadi puring, kering dan tidak mengkilat. Ini berkaitan dengan perubahan degeneratif kulit.
- **Otot :** Jumlah sel otot berkurang, ukurannya atrofi, sementara jumlah jaringan kat bertambah, volume otot secara keseluruhan menyusut, fungsinya menurun dan kekuatannya berkurang.
- **Jantung dan pembuluh darah:** Pada manusia usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus yang di jantung dan otak mengalami kekakuan. Lapisan intinya menjadi kasar akibat merokok, hipertensi, diabetes mellitus, kadar kolesterol tinggi dan lain-lain yang memudahkan timbulnya perenggumpalan darah dan trombotik.
- **Tulang :** Pada proses menua kadar kapur (kalsium) dalam tulang menurun, akibatnya tulang menjadi rapuh (osteoporosis) dan mudah patah.
- **Seks :** Produksi hormon seks pada pria dan wanita menurun dengan bertambahnya umur.

8.4 Upaya Yang Harus Dilakukan.



(Sumber: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3373332/pemeriksaan-kesehatan-yang-sebaiknya-dilakukan-menjelang-lansia>)

Seperti telah disebutkan sebelumnya, pada usia lanjut telah terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh. Namun, kita tidak perlu berkecil hati, harus selalu optimis, ceria dan berusaha agar selalu tetap sehat di usia lanjut. Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar tetap sehat di usia lanjut adalah yang berikut :

1. Faktor Gizi

Pendidikan gizi bagi kaum usia lanjut, kelompok pra pensiun dan mereka yang akan merawat manula merupakan pencegahan yang amat penting. (Hartono, 1991). Direktorat Bina Gizi Masyarakat- Depkes RI (1991) telah membuat buku

Petrunjuk Menyusun Menu bagi Usia Lanjut, yang isinya dapat disaring sebagai berikut:

- **Menu** hendaknya mengandung zat gizi dari beranekragam bahan makanan yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.
- **Jumlah kalori** yang baik untuk dikonsumsi oleh usia lanjut adalah 50% dari Hidrat Arang yang bersumber dari Hidrat Arang kompleks (sayur-sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian).
- **Jumlah lemak** dalam makanan dibatasi, yang 25-30 dari total kalori.
- **Jumlah protein** yang dikonsumsi sebaiknya &10% dari total kalori.
- **Makanan** sebaiknya mengandung serat dalam jumlah besar yang bersumber pada buah, sayur dan berarpati, yang dikonsumsi dengan jumlah yang berta
- **Menggunakan bahan makanan yang tinggi kalsium**, seperti susu nontat, yoghurr, ikan.
- **Mengandung zat besi** (Fe dalam jumlah kacang-kacangan, hati, daging, bayam atau sayuran hijau).
- **Membatasi penggunaan garam**. Perhatikan label makanan yang mengandung gram, seperti adanya monosodium glutamate, sodium, bikarbonat, sodium citrat.
- **Bahan makanan sebagai sumber zat gizi** sebaiknya dari bahan makanan yang segar dan mudah dicerna.
- **Hindari bahan makanan yang mengandung alkohol** dalam jumlah besar.
- **Makanan** sebaiknya yang mudah dikunyah, seperti bahan makanan lembek.

2. Olahraga

Usia bertambah tingkat kesehatan jasmani akan turun. Penurunan kemampuan akan semakin terlihat setelah umur 40 tahun, sehingga saat usia lanjut kemampuan akan turun antara 30-50%. (Kusmana, 1992) Oleh karena itu, bila para usia lanjut ingin berolahraga harus memilih sesuai dengan umur kelompoknya, dan kemungkinan adanya penyakit. Olahraga usia lanjut diberikan dengan berbagai patokan, antar lain bebas ringan atau sedang, waktu relatif lama, bersitat aerob dan atau kalistenik, tidak kompetitif/ bertanding. Beberapa contoh olahraga yang sesuai dengan batasan di atas, yaitu jalan kaki, dengan segala bentuk alam, permainan yang ada usur jalan kaki, misalnya golf, lintas alam, mendaki bukit, senam dengan faktor kesulitan kecil, dan olahraga yang bersifat rekreatif dapat

diberikan. Dengan latihan otot manusia usit lanjut dapat menghambat laju pertumbuhan degeneratif.

3. Lain-lain

Hal-hal lain yang tak kalah pentingnya untuk diperhatikan dalam menjaga kesehatan seseorang yang sebagai berikut :

- Kerja ringan : tidak boleh bermalasan, tanpa mengurangi tidur dan istirahat yang cukup;
- Sebaiknya tidak merokok, karena orang merokok sangat berisiko mudah terkena serangan berbagai penyakit, seperti mempercepat menderit serangan jantung, kanker, paru-paru, TBC, tekanan darah tinggi.
- Memeriksa kesehatan secara teratur biarpun tidak sakit, dan cepat berobat bila sakit. (Kartari, 1990)

Hidup adalah pilihan apakah kita akan memilih jalan yang baik atau jalan yang buruk atau hidup penuh ketenangan atau hidup yang kacau balau, hidup penuh makna dan penuh manfaat dengan orang lain atau merugikan orang lain dan memberi mudhorat pada orang lain ,maka orang yang cerdas akan membuat pilihan yang tepat dan yang terbaik , maka bermuara dari sanalah kepribadian islam menjadi secercah harapan , ditengah kemajmukan / keragaman budaya ,adat istiadat masyarakat dan yang besar lagi adalah peradaban global, maka Kesehatan mental adalah merupakan solusi melalui paradigma Pendidikan untuk mengembangkan sisi-sisi potensi diri agar membangun kecerdasan qalbiyah baik itu secara spiritual – intelektual, afeksi-emosional dan psikomotor Kesehatan mental menurut para ahli

Pertama amaliah.mustafa fahmi sebagaimana dikutip oleh Muhammad mahmaud adalah menemukan dua pola didalam mendefinisikan Kesehatan mental adalah pola negative (salaby)artinya Kesehatan mental terhindarnya seseorang dari segala neurosis (al-amradh al-ashabiyah) dan ppsikosis (al amradh al dzihaniyah) dan Pola positif (ijabiy), bahwa Kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.

Kedua Kesehatan mental menurut Zakiah Derajat adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) beliau menambahkan bahwa Kesehatan mental dengan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketaqwaan dalam pengertian yang luas Kesehatan mental dapat diartikan sebagai terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dan dirinya sendiri dan lingkungannya,berdasarkan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.

Dengan demikian fungsi-fungsi jiwa seperti fikiran ,perasaan sikap jiwa pandangan dan keyakinan hidup harus saling membantu dan Kerjasama antara satu dan lainnya sehingga tercapai keharmonisan yang dapat menjauhkan orang dari perasaan ragu-ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin, dan islam memiliki konsep tersendiri ,tentang Kesehatan mental pandangan islama tentang Kesehatan jiwa berdasarkan atas prinsip-prosip keagamaan yaitu keimanan dan ketaqwaan memilik relevansi yang sangat erat sekali tentang masalah-maslah kejiwaan dan Kesehatan mental., karena keimanan dan ketaqwaan yang dimiliki oleh masing-masing individu itulah , psikologi Kesehatan mental yang sesungguhnya bagi manusia dalam islam .hanya Allah yang memberikan ketenangan,aman,

bebas dari rasa kegelasah dan putus asa dari rahmatnya. Sehingga manusia boleh beraltifitas secara normal dan dengan semaksimal mungkin, dan insya Alah tercapai apa yang menjaditujuan .

Kita mengetahui bahwa Kehidupan dunia modern adalah telah tampil dua wajah antagoistik, di satu sisi modernism berhasil mewujudkan kemajuan dari segala bidang yang spektakuler , akan tetapi di satu sisi ferformen wajah wajah kemanusiaan yang buram kelabu , yan menampilkan wajah kemanusiaan yang rapuh iman dan aqidahnya, yang akhirnya terwujud dalam kesengsaraan rohaniah.yang membawa manusia ke gersangan spiritual, runtuhnya nilai moralitas, ekse inimmerupakan konsekwensi logis dari sudut pandang paradigma modernism yang terlalu ber sifat materialistic dan mekanistik,dan terabaikannya nilai normatif, nilai agama , peradaban , akhlak , sehingga akan melahirka sebuah peroblem kejiwaan yang sanagt variatif Telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental, dan sosial. Mengenali orang yang sehat secara fisik dan sosial lebih mudah, ketimbang mengenalinya sehat secara mental. Demikian pula lebih mudah mendiagnosis orang-orang yang sakit secara fisik maupun sosial daripada sakit secara mental. Namun yang pasti, antara ketiga aspek tersebut saling berkaitan: Apabila salah satunya mengalami gangguan, maka yang lain pun ikut terganggu, meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada tiap kasus dan atau tiap orang. Berikut ini dikemukakan tanda-tanda utama sehat mental:

9.1 Memiliki Iman Yang Menjadi Landasan Semua Sikap dan Tingkah Lakunya.



(Sumber: <http://warmus17.blogspot.com/2017/08/konsep-makanan-sehat-dalam-al-quran.html>)

Peran Iman yang terpatri di dalam kalbu manusia harus menjadi landasan utama semua sikap dan tingkah laku sehari-hari. Sebab, hanya mereka yang memfungsikan imannya

sebagai kendali kehidupan yang tetap memiliki martabat sebagai manusia mulia. Tanpa landasan iman martabatnya meluncur ke strata paling rendah di bawah strata hewan. Iman dan amal saleh menjadi penentu dan pemelihara martabat mulia yang disandang oleh manusia sebagai makhluk struktur sangat sempurna. Cermat Surah at-Tin/95: 4-6:

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, kemudian kami kembalikan ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan; maka mereka akan mendapatkan pahala yang tidak ada putus-putusnya.(at- Tin/95: 4-6)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa hanya orang-orang yang memelihara imannya dan melazimkan beramal saleh yang terbebas dari penurunan martabat kemanusiaan. Penurunan ke tingkat martabat paling rendah oleh sebagian ahli tafsir dimaknai masuk ke neraka, Seperti pendapat Ibnu Kasir dan lainnya. Ada pula yang memberi makna sebagai penyimpangan atau penolakan terhadap fitrah kemanusiaan yang dinisbatkan pada fitrah keilahian, misalnya berbuat syirik, menafikan ketaatan dan pengabdian kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*, dan memuaskan semua keinginan Syahwatnya (hedonistik).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa iman yang kemudian mendasari amal saleh menjadi sesuatu yang mutlak dalam kehidupan. Iman memberi inspirasi dan motivasi dalam melakukan aktivitas kebaikan (amal saleh), dan meredam keinginan-keinginan yang menyimpang dari fitrah kemanusiaan yang bersumber dari fitrah keilahian. Dengan demikian yang muncul dalam kehidupan adalah sikap dan tingkah laku yang sudah diwarnai (*di sibgah*) oleh iman yang fungsional.

Sejalan dengan itu, orang-orang beriman memiliki sandaran kuat ketika mengalami badai krisis paling berat sekalipun, karena bebannya bisa dilimpahkan kepada Wali Pelindung)-nya, yaitu Allah *subhanahu wa ta'ala*. Keputusan tidak ada dalam kamus orang-orang beriman, sementara keputusan dalam hidup merupakan pemicu keras gangguan mental. Dalam Surah Yusuf/12: 87 kita menemukan informasi bahwa sikap putus asa hanya mencerminkan ketiadaan iman.

Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan Jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir (Yusuf/12: 87)

Permintaan Ya'qub agar putra-putranya melakukan tahassus (investigasi) " dan tidak mudah berputus asa apabila mengalami kesulitan atau hambatan, atau pembelajaran berharga merupakan dalam rangka menjemput pengharapan dari Allah *subhanahu wa ta'ala* Al-Qur'an telah mengajarkan hal ini melalui orang-orang besar dalam kisah-kisah yang menenteramkan

hati. Misalnya bagaimana upaya yang dilakukan oleh Siti Hajar di samping putra mungilnya dengan bolak-balik antara sata dan Marwa telah membuahkan hasil sebuah telaga mineral zamzam sebagai sumber penghidupan dan dinikmati oleh banyak orang dari penjuru dunia. Seandainya, ia hanya berpangku tangan meratapi nasib tanpa sa'i (upaya kerja keras), hampir dapat dipastikan tidak akan memperoleh rahmat mineral itu. Potensi stress atau bahkan depresi dalam kegalauan pikiran berubah menjadi kebahagiaan menyalsikan hasil upaya kerja kerasnya

9.2 Mampu Membebaskan Dirinya Dari Penyakit-penyakit Hati.



(Sumber: <https://akurat.co/news/id-1056656-read-5-penyakit-hati-yang-harus-diwaspadai-menurut-ajaran-islam>)

Dalam diri manusia ada segumpal daging yang apabila daging itu baik maka baiklah seluruh tubuhnya begitu juga sebaliknya, apabila segumpal daging itu jelek maka jeleklah keseluruhan tubuhnya. Itulah „ Hati „, dalam hadis Rasul maka Penyakit-penyakit hati yang sering menghinggapi manusia merupakan Sumber gangguan mental. Terdapat banyak penyakit hati dalam literatur Islam, antara lain: dengki (al-hasad), dendam (al-hiqd), buruk sangka (su'uz-zann), pamer (riya), sombong (takabbur), tamak, dan lain-lain. Tidak mudah mengenalinya ketika bercokol di dalam hati kecuali apabila telah berwujud tingkah laku, meski terus menggerogoti dari dalam. Salah satu di antara penyakit penyakit hati itu yang sering menghinggapi manusia adalah iri hati (dengki, hasad) Rasulullah sallallahu alaihi wa sallam mewaspadai iri hati ini sebagai 'predator (pemangsa) rakus terhadap kebaikan. Yang akan membuat kebaikan kebaikan yang kita laku akan menjadi debu yang berterbangan.

"Waspadalah terhadap iri hati, karena iri hati itu memakan kebaikan sebagaimana api melalap kayu bakar. (Riwayat Aba Dawud dari Abu Hurairah dan Ibnu Mäjah dari Anas)

Penyakit Iri hati dalam ungkapan seriusnya, akan memangsa kebaikan-kebaikan pelakunya. Betapa tidak, iri hati menghabiskan energi pelakunya, karena terus menerus sibuk memikirkan persoalan orang lain dalam Klausur negatif dan berupaya agar nikmat yang diraih orang lain hilang tanpa bekas. Iri hati dan penyakit-penyakit hati lainnya ketika menjadi akut dan terus menerus dilakukan oleh seseorang dapat menyebabkan munculnya gangguan mental. Di dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang mengimbau manusia agar terbebas dari berbagai penyakit hati seperti takabbur riya', dendam, prasangka buruk, dan lain-lain. Salah satu firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah al-Hujurat/49: 12 menyebutkan:

Wahai orang-orang yang beriman Jauhilah banyak dari prasangka sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang (al-Hujurat/49: 12)

9.3 Mampu Beradaptasi Terhadap Kenyataan (kesuksesan dan kegagalan).



(Sumber: <https://www.matahidup.com/10-kisah-orang-sukses/>)

Mari kita melihat bahwa Dalam Kehidupan nyata sehari-hari, manusia berhadapan dengan berbagai kondisi, ada yang menyenangkan dan ada pula yang tidak menyenangkan. Kehidupan yang kita alami silih berganti, tidak selamanya menyedihkan dan juga tidak selamanya membahagiakan artinya adalah bahwa roda itu berputar, Bahkan, banyak di antara manusia yang telah menyadari makna kehidupan mampu mengatasi dan mengelola kesedihan yang menimpanya menjadi sesuatu yang diterima sebagai suatu kenyataan, serta tidak larut berkepanjangan dalam kesedihan itu. Jika ia menerima suatu kesenangan maka akan mensyukuri, nikmat yang Allah berikan dan bila mendapat kemalangan ia bersabar. artinya kita menyadari segala sesuatu itu datangnya dari Allah dan berbaik sangka

kepadaNya yang maha kuasa selalu melihat suatu nilai positif di balik musibah yang menimpanya. Karena, semua yang terjadi pada manusia dimaknai sebagai cobaan dari Allah *subhanahu wa ta'ala* Mari kita cermati firman-Nya dalam surah Al-Baqarah/2: 155-157:

Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, Jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna lillahi wa inna ilaihi rajiun(sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (al-Baqarah/2: 155-157)

Adalah sebuah keniscayaan dalam kehidupan manusia adalah silih bergantinya banyak hal yang dapat memberi kepuasan, kebahagiaan, dan pada kesempatan lain terjadi musibah/ ujian yang dapat membuat kecewa dan sedih. Sejatinya, semua orang dapat menerima sesuatu yang membahagiakan, tetapi tidak untuk yang menyedihkan. Bagi orang yang sehat mental, ia tegar dalam menghadapi kenyataan, apakah yang membahagiakan atau menyedihkan, dengan sikap wajar (tidak berlebih-lebihan) sebagai suatu variasi dan dinamika kehidupan. Apalagi jika didasari oleh iman yang memaknai segala sesuatu yang menimpa manusia berupa musibah sebagai media utama meraih kebaikan dan kesuksesan. Sesuatu akan menjadi setiap Langkah kehidupan Ketika kita melihat apa yang terjadi di sekeliling kita sebuah untuk melihat apakah kadar emas itu baik harus melalui proses (dibakar) terlebih dahulu, contoh lain sebuah proses mendapatkan kelulusan dari tingkat TK sampai universitas kita akan melalui tahapan ujian , begitu juga lainnya bisa masuk kerja akan diuji study kelayannya.

Mari cermati Cermati hadis berikut ini:

Siapa yang Allah kehendaki memperoleh kebaikan maka ia diberi cobaan (musibah). (Riwayat al-Bukhari dari Abi Hurairah).

Dalam kehidupan kita sehari-hari sering kita melihat dan menjumpai ada orang kuat dan mampu dan ada juga yang tidak mampu ,Sementara orang yang tak mampu beradaptasi dengan kenyataan atau tidak mampu melihat hikmah-hikmah di balik Suatu peristiwa, terutama yang di terima tidak sesuai dengan apa yang diharapkan , pada umumnya memiliki mental yang labil, selalu menyesali diri atau pihak lain dengan kondisi yang ada. Namun, ketika mendapat nikmat ia bersikap euforia, sementara jika memperoleh ujian /musibah, ia merasa terhina dan terpojok. Dalam Surahal-Fajr/89: 15-16 Allah *subhanahu wa ta'ala* mengintormasi kan:

Maka adapun manusia, apabila Tuhan mengujinya lalu memuliakannya dan memberinya kesenangan, maka dia berkata, "Tuhanku telah memuliakanku." Namun apabila Tuhan mengujinya lalu membatasi rezekinya, maka dia berkata, "Tuhanku telah menghinaku." (al-Fajr/89: 15-16)

Ayat ini turun berkenaan dengan seorang nonmuslim bernama Umayyah Ibn Khalaf, dan juga kepada semua orang kafir yang beranggapan bahwa kemuliaan itu terletak pada banyaknya harta. Menurut al-Khāzin, jika Allah memberi rezeki kepada orang kafir tidak berarti merupakan pemuliaan, atau jika kemiskinan menimpa seorang muslim tidak terkait dengan penghinaan. Karena, kemuliaan itu terletak pada ketaatan seseorang kepada Tuhannya dan kehinaan jika ia melakukan maksiat. Sementara apabila seseorang diberi keluasaan rezeki, maka hal itu dimaksudkan sebagai cobaan apakah ia mau bersyukur atau tidak, kemiskinan pun merupakan cobaan, apakah orang itu mau sabar atau malah angkuh lalu ingkar." Kondisi-kondisi seperti ini, memperoleh rezeki berlimpah atau pun cekak, bagi orang yang sehat mental dapat dijalani dengan pikiran, sikap, dan tingkah laku positif. Semuanya diterima dan direspons secara wajar dan proporsional.

9.4 Mampu Memperoleh Kepuasan Dari Upaya Perjuangan Hidupnya.



(<https://www.jembermu.com/2016/02/mencari-kepuasan-hidup.html>)

Sebuah jargon yang sering kita dengar di keseharian kita bahwa, Hidup adalah perjuangan (*al-hayat jihād*). Jargon ini memotivasi manusia untuk terus berupaya dalam kehidupan. tidak ada tempat yang nyaman di bumi ini bagi orang tak mau berusaha dan berjuang. Agama Islam mengajarkan agar manusia mau bekerja dan berusaha mencari karunia dari Allah *subhanahu wa ta'ala*, sebab emas atau perak tidak begitu saja turun dari langit , akan tetapi kita harus bekerja dan berikhtiar dalam hidup ini ,bahkan dalam firman

Allah disebutkan agar diri kita semua segera setelah selesai salat (Jumat) terus menyebar di bumi mencari karunia itu. " Hal ini menunjukkan perlunya ada keseimbangan antara konsep beribadah untuk akhirat dan bekerja untuk mencari penghidupan di dunia," meskipun tetap harus diperhatikan bahwa kehidupan di akhirat lebih baik dan lebih kekal. Dengan bekerja, manusia memperoleh karunia dari Allah *subhanahu wa ta'ala* yang harus disyukuri. Tiap orang memperoleh Suatu benefit dari hasil usahanya, dan boleh jadi berbeda-beda antara satu dengan yang lain, tergantung pada rezeki masing-masing. Dengan perbedaan itu tidak menyebabkannya kemudian iri hati terhadap perolehan orang lain, sahabat, rekan sejawat, rekan jamaah, Hal ini ditegaskan dalam salah satu ayat pada Surah an-Nisā'/4: 32:

Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (an-Nisa'/4: 32)

Ada Sebagian orang tidak pernah merasa puas dengan hasil usahanya betapa pun besar nilai yang diperolehnya terasa masih kurang dan kurang terus, dan karena itu tidak pernah pula bersyukur kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* yang memberikan karunia itu. Orang dalam klasifikasi ini, tidak pernah bersyukur dengan apa yang diperolehnya, bermasalah dalam kehidupan mentalnya, karena terus menerus merasa kurang dan selalu menginginkan lebih, bahkan terhadap apa yang telah dimiliki orang lain selalu bersifat hasad, dan berperasangka yang macam-macam

Sayyid Tanṭāwī ketika menafsirkan ayat ini menjelaskan, bahwa iri hati yang bercampur ketamakan (at-tamanna) yang diharamkan dalam ayat di atas mencakup makna serakah dengan berkeinginan memperoleh apa yang ada di tangan orang lain, dan merasa iri hati dengan apa yang dikaruniakan Allah *subhanahu wa ta'ala* pada seseorang berupa harta, kedudukan, atau hal-hal lain yang dianggap bernilai oleh manusia. Iri hati dalam pengertian Ini dapat mendatangkan gangguan jiwa, rusaknya sendi-sendi moral dan agama, Karena hal demikian seperti menolak apa yang telah diberikan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* yang Maha tahu secara persis dan detil tentang kondisi makhluk-Nya. Bahwa manusia berbeda-beda dalam memperoleh rezeki telah dijelaskan pula di dalam Al-Qur'an, misalnya dalam Surah an-Nahl/16: 71, karena itu harus diterima dan disyukuri dengan cara berbagi dengan orang lain. Firman Allah *subhanahu wa ta'ala*:

Dan Allah melebihkan sebagian kamu atas sebagian yang lain dalam hal rezeki, tetapi orang yang dilebihkan (rezekinya itu) tidak mau memberikan rezekinya kepada para hamba sahaya yang mereka miliki, sehingga mereka sama-sama (merasakan) rezeki itu. Mengapa mereka mengingkari nikmat Allah? (an-Nahl/16: 71)

Satu hal yang harus senantiasa kita ingat dan dijadikan sebuah pedoman oleh manusia adalah bahwa mereka tidak akan memperoleh selain dari apa yang telah diusahakan. Sementara dampak atau akibat dari usaha itu pada saatnya akan diperlihatkan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Artinya, tidak ada suatu usahayang sia-sia, karena Allah *subhanahu wa ta'ala* akan memberi balasan sesuai dengan hasil usaha itu. Kalau belum ia peroleh di dunia, pasti di akhirat kelak akan diberikan. Artinya adalah do,a yang tertunda datangnya.

Perhatikan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah an-Najm/53: 39-41 berikut ini:

Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya),kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paung sempurna. (an- Najm/53: 39-41)

9.5 Lebih Senang Memberi Dari Pada Menerima.



(Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/social-manfaat-dan-keutamaan-sedekah/>)

Bahwa didalam Al-Qur an Alla senantiasa mendorong manusia untuk selalu memberi (berbagi) kepada orang lain yang membutuhkan, dan tidak dijumpai satu ayat pun yang memerintahkan manusia untuk menerima apalagi meminta-minta.sebab tangan yang diatas lebih mulia dari tangan yang dibawah, oleh karenanya Al-Qur'an menganggap orang-orang yang tidak mau peduli dan berbagi kepada fakir miskin serta anak yatim sebagai pendusta agama. Surat al-Maa'un/107: 1-3 menjelaskan:

Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Maka itulah orang yang menghardik anak yatim, dan tidak mendorong memberi makan orang miskin. (al-Maa'un/107: 1-3)

Mereka yang sebagai Pendusta agama dimaksudkan sebagai Orang yang mengingkari pembalasan dan hisab di akhirat, yaitu orang yang menyianiyakan atau menzalimi anak yatim dan tidak mendorong memberi makan fakir miskin. Karena memberi bantuan kepada anak yatim, fakir miskin, dan orang-orang lemah lainnya, termasuk perbuatan yang memiliki nilai pahala yang besar di akhirat. Mengapa besar, karena sudah pasti pelakunya tidak mengharapkan balasan dari orang-orang lemah yang dibantunya. Berbeda jika yang diberi itu orang berada, boleh jadi di hati kecilnya terbetik suatu harapan balasan. Banyak orang mau memberi sesuatu kepada orang lain dengan asumsi suatu saat ia dapat memperoleh kembali lebih besar dari orang itu. Hal ini yang dilarang oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam firman-Nya Surah al-Muddasšir/74: 6:

Dan janganlah engkau (Muhammad) memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak (al-Muddasšir/74: 6)

Orang-orang yang sehat secara mental berperilaku senang manakala dapat membantu orang lain yang membutuhkan pada apa yang ia miliki. Ada rasa bahagia yang amat sangat pada dirinya ketika dapat berbagi dengan orang lain. Perilaku seperti ini yang diharapkan oleh Rasulullah šallallāhu 'alaihi wa sallam sebagaimana dipahami dari sabdanya berikut ini:

Tangan di atas lebih baik daripada tangan di bawah. Maksud "tangan di atas" adalah pemberi dan 'tangan di bawah adalah peminta/penerima (Riwayat Al-Bukhāri dari Ibnu 'Umar)

9.6 Mampu Menjalin Hubungan Silaturahmi Dengan Baik.



(Sumber: <https://aibenwu.blogspot.com/2017/03/manfaat-silaturahmi.html>)

Dalam hidup ini kita tidak bisa sendirian karena Manusia adalah makhluk sosial, ia tak dapat bertahan hidup tanpa orang lain. Ia butuh berkomunikasi, mencintai dan dicintai, berafiliasi dengan orang yang seirama dengannya, dan kemudian mengaktualisasi kan dirinya secara optimal. Semua itu membutuhkan keberadaan orang lain. Persahabatan, pergaulan,

Kerjasama, tolong menolong, adalah naluri kemanusiaan yang harus tetap diwujudkan dan dipelihara dalam kehidupan ini. Hidup menyendiri atau teralienasi dari kehidupan orang banyak merupakan hal yang sangat menyedihkan dan membawa dampak buruk pada kesehatan mental.

Manusia diciptakan dalam keragaman, gender, etnis, ras, agama, bahasa, warna kulit, budaya, dan sebagainya agar mereka berupaya saling mengenal. Dari perkenalan ini dapat dibangun kerjasama untuk membangun dan memakmurkan bumi tempat tinggal bersama, bukan untuk saling menindas, menzalimi, apalagi saling memangsa.

Perhatikan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah al- Hujurāt/49: 13 sebagai berikut:

Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti. (al-Hujurāt/49: 13)

Hikmah yang besar keberadaan manusia berbangsa-bangsa dan bersuku-suku adalah agar mereka saling mengenal tentang asal usulnya, lalu tidak bernasab kecuali kepada ayahnya, tapi tidak pula berbangga-bangga tentang Keturunannya, karena sudah jelas perbedaan antar mereka yang dianggap oleh Allah *subhanahu wa ta'ala* sebagai ukuran kemuliaan adalah unsur takwa yang ada di dalam sanubari masing-masing, dan ternyata, bukanlah taktor keturunan. Al-Qur'an mendorong manusia untuk terus saling membantu dalam kebaikan dan ketakwaan, tidak dalam perbuatan dosa atau permusuhan, sebagaimana dipahami dari Surah al-Ma'idah/5: 2:

Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya. (al-Ma'idah/5: 2)

9.7 Bebas Dari Kecemasan Atau Ketegangan.



(Sumber: <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/kiat-bebas-cemas-pada-2018>)

Kecemasan yang terjadi pada setiap orang dalam hidup, perlu kita mengetahui arti dari Kecemasan (anxiety) adalah salah satu penyebab ketegangan dalam diri manusia yang dapat berakibat pada kekacauan hormonal dan berpengaruh kuat pada keseluruhan sistem kerja tubuh. Banyak tanda-tanda yang sering terjadi pada orang cemas atau yang mengalami kecemasan seperti tremor (gemetar), keringat dingin, pucat, tegang, dingin, bolak balik ke toilet, gagap, melakukan sesuatu tak terarah napas tak teratur, Jantung berdebar-debar, pingsan, dan sebagainya.

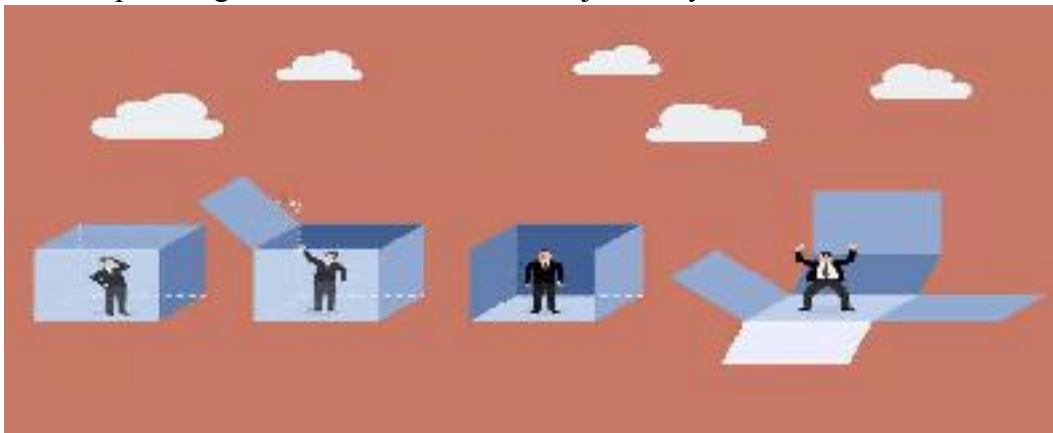
Kecemasan pada umumnya terjadi pada saat menjelang Suatu peristiwa yang sangat tak diharapkan diduga keras akan terwujud. Bagi orang yang berupaya agar mentalnya tak terganggu, ia bisa membebaskan dirinya dari belenggu kecemasan, dengan misalnya selalu bertawakal kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam segala urusan, dan menerima apa pun yang terjadi setelah ia berupaya optimal. Ia selalu berprinsip bahwa kalau Allah *subhanahu wa ta'ala* menghendaki maka *que sera sera!* (yang mau terjadi, terjadilah!). Menikmati apa yang tak mampu ditolak dan sudah menjadi bagian dalam kehidupan dan menyadarinya sebagai Qadarullah, kemudian meminimalisasi efek-efek negatif selanjutnya. Persis seperti iklan suatu produk: *Ejoy saja!, santai saja, Tenang saja, memang gue fikirin* maka Dengan prinsip seperti ini, berarti kita telah membebaskan diri dari berbagai ketegangan dan kecemasan.

Al-Qur'an selalu menggandengkan term cemas/khawatir (anxiety, al-khauf) dengan sedih (sadness, al-huzn) dan mengulanginya hingga tiga belas kali. Dalam psikologi, kedua term ini dimaknai hampir sama kecuali time case-nya berbeda. Kecemasan terjadi menjelang suatu peristiwa yang tak diinginkan dan diasumsikan bakal terjadi, dan kesedihan menyusul

sesudah peristiwa itu berlangsung. Pesan Al-Qur'an agar jangan cemas dan bersedih dapat kita baca dalam banyak ayat, salah satu di antaranya terdapat pada Surah (Fuṣṣilat/41: 30:

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu." (Fuṣṣilat/41: 30)

9.8 Mampu Mengarahkan Permasalahan Menjadi Penyelesaian Konstruktif.



(<https://geotimes.co.id/kolom/membangun-kesadaran-kritis-yang-konstruktif/>)

Sebuah konsekwensi logis, dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu menemui berbagai masalah, mulai dari yang ringan sampai pada yang berat, seolah-olah masalah itu inheren dalam kehidupan manusia. Masalah terjadi apabila antara harapan dan kenyataan tidak sesuai. Ada orang yang selalu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya, tapi ada juga yang sulit atau tidak mampu keluar dari masalah, meskipun sebenarnya sederhana penyelesaiannya. Bahkan ada orang yang sudah tak mampu melihat jalan keluar dari masalahnya lalu berputus asa. Bukan karena beratnya masalah itu yang tidak mampu dipikul, tetapi manusia sendiri seringkali tidak mau mencurahkan segenap usahanya secara optimal untuk mengatasi masalah. Karena, Allah *subhanahu wa ta'ala* tidak akan membebani manusia sesuatu yang tak mampu ia pikul. Perhatikan firman Allah *subhānahū wa ta'ālā* dalam Surah al-Bagarah/2: 286 berikut ini:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuatu dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdo'a), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah

Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (al-Baqarah/2:286)

Menurut Jamäluddin al-Jauzi, yang dimaksud ungkapan 'Allah tidak membebani seseorang' adalah suatu tugas yang memang jelas-jelas tidak ada kesanggupan untuk melakukan atau mengubahnya, seperti tugas melihat dengan mata kepala bagi orang buta." Sedangkan perintah dan larangan Allah *subhanahu wa ta'ala* yang dibebankan kepada manusia tidak satu pun termasuk dalam kategori ini, yaitu menyulitkan dalam pelaksanaannya, tetapi justru menjadi gizi bagi mental dan obat bagi jasad, serta menjaga manusia dari berbagai kesulitan. Dengan demikian, masalah yang dihadapi oleh manusia berkaitan dengan tugas dan kewajibannya sebagai hamba semestinya dapat diatasi. Apabila terjadi di luar kesanggupannya maka gugur pula kewajiban itu, atau dalam batas-batas tertentu diberikan rukhşah (keringanan).

Sejatinya, Allah *subhanahu wa ta'ala* telah melengkapi manusia dengan instrumen canggih untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupannya, yaitu berupa akal pikiran. Tugas akal pikiran adalah membuat keputusan (*decision making*), memecahkan masalah (*problem solving*) dan untuk kreativitas (*creativity*). Dengan akal pikiran itu, manusia berusaha mengatasi berbagai masalah yang ditemui secara kreatif sehingga mudah mengambillangkah-langkah penyelesaian berikutnya. Tidak buntu dalam satu titik lalu melakukan tindakan-tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai kemanusiaan seperti mengakhiri hidup secara tragis. Persoalan yang dihadapi manusia memang berbeda-beda, baik dari segi ragamnya maupun intensitasnya. Akan tetapi apabila dihadapi dengan pikiran positif (*positive thinking*) maka kemungkinan besar bisa diatasi, atau paling tidak, persoalan itu tidak bertambah buruk. Orang-orang yang sehat mental berupaya mengalihkan masalah yang menghadangnya kepada hal-hal konstruktif. Sebab, jika ada tekad untuk keluar dari suatu kemelut, maka di sana pun Allah *subhanahu wa ta'ala* akan membantu, apalagi jika orang itu senantiasa menumbuhkan suburkan ketakwaannya. Dengan bekal ketakwaan kepada Allah *subhänahü wa ta'älá*, maka semua masalah akan terselesaikan dengan baik, sebagaimana tirman-Nya dalam Surah at-Talâq/65: 2-3:

Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya, Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya, Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya.

Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu. (at-Talâq/65: 2-3)

9.9 Memiliki Rasa Setia Kawan Terhadap Sesama.



(Sumber:<https://www.kompasiana.com/retno.permatasari/5a9ddf48cbe523163c4f4062/mari-saling-memaafkan-demi-terwujudnya-indonesia-damai>)

Salah satu faktor yang menjadi pembeda manusia dengan hewan adalah kepekaan dan kesetiakawanan sosial. Manusia memiliki rasa Simpati dan empati terhadap penderitaan sesamanya. Perasaan ini bersifat instingtif namun bisa tumpul atau tajam tergantung dari sentuhan lingkungan di mana kita berada dan belajar mengimitasi berbagai hal. Rasulullah sallallahu talaihi wa sallam telah meletakkan persamaan hak dan menghilangkan diskriminasi berdasarkan ras, etnis, warna kulit, melalui khutbahnya yang terkenal pada Haji Wada'.

Persaudaraan dan kesetiakawanan sosial sangat penting dibangun di kalangan masyarakat luas, sebagaimana telah dicontohkan oleh penduduk Madinah (Ya'srib) ketika sahabat Muhājirin sampai dan bertempat tinggal di Madinah. Hal itu digambarkan dalam Surah al-Hasyr/59: 9:

Dan orang-orang (Ansār) yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman sebelum (kedatangan) mereka (Muhājirin), mereka mencintai orang yang bertijrah ke tempat mereka. Dan mereka tidak menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa yang diberikan kepadamereka (Muhājirin); dan mereka mengutamakan Muhajirin), atas dirinya sendiri, meskipun mereka juga memerlukan. Dan siapa yang dijaga dirinya dari kekikiran, maka mereka itulah orang-orang yang beruntung (al-lasyr/59: 9)

Ayat ini turun berkenaan kasus Abu Talhah (yang lain menyebut: Sabit ibn Qays, atau Abu Naṣr Abdur-Rahim) yang begitu berempati kepada saudaranya seiman, pengungsi' dari kaum Muhājirin. Ia sendiri kesulitan dalam hidupnya, tetap masih tetap mengutamakan saudaranya meski harus memberikan makanan yang tadinya untuk anak balitanya. Walaupun ayat ini turun sebagai apresiasi terhadap Sikap empati yang ditunjukkan seorang Anṣār

kepada Muhājirin, namun kondisi itu merata pada hampir semua kaum Anṣār. Faktor senang membantu kepada saudara seiman itu merupakan gejala umum yang terjadi pada masyarakat Madinah sebagai bagian dari pengamalan ajaran agama.

Kesetiakawanan sosial melahirkan perhatian dan empati kepada sesama tanpa pamrih. Kalau memberi bantuan, ia tidak pernah mengharap apa-apa, bahkan terima kasih sekalipun. Perhatikan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam Surah Al-insan/ 76: 8-9

Dan mereka memberikan, makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan, (sambil berkata), Sesungguhnya kamu memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharapkan keridaan Allah, kami tidak mengharap balasan dan terima kasih dari kamu. (al-insān/76: 8-9)

Menurut al-Alūsi bahwa makna ungkapan "tidak mengharap balasan dan terima kasih adalah balasan dalam bentuk perbuatan maupun perkataan. Ucapan terima kasih merupakan penegasan dari balasan yang tersebut sebelumnya. Penegasan ini penting karena betapa banyak orang melakukan suatu aktivitas sosial tetapi di balik itu ada agenda-agenda tersembunyi, atau karena target-target tertentu, bukan karena Allah *subhānahu wa ta'ālā* semata. Padahal, telah sangat jelas bahwa sebuah perbuatan yang disertai dengan riya atau semacamnya di balik bantuan yang diberikan kepada orang lain, akan menjadi tak bermakna. Ibarat yang digambarkan AL-Qur'an laksana debu tanah di atas batu licin lalu ditimpa hujan deras, maka tidak ada bekas yang tersisa. (Baca: Surah al-Baqarah/2: 264).

Perilaku setia kawan dan mau membantu orang lain tanpa pamrih lazim distilahkan dengan altruisme. Dalam bahasa agama bertindak ikhlas, melakukan sesuatu tanpa pamrih. menyaksikan penderitaan orang lain (dalam ayat di atas disebut tiga kelompok; miskin, yatim, dan tawanan) seharusnya memicu empati kita, dan pada akhirnya mendorong tingkah laku untuk membantu melepaskan atau meringankan penderitaan itu, meskipun kadang-kadang hal itu alpa dilakukan.

Sebuah ilustrasi menarik, lucu, tapi Juga ironi, digambarkan dalam buku Social Psychology: Understanding Human Interaction dalam sebuah rangkaian cerita komik yang boleh jadi terjadi di lingkungan kita dalam versi yang berbeda. Seseorang terlentang di emperan sebuah toko yang tiap hari dilewati banyak pejalan kaki, Seperi pingsan dan butuh bantuan, Banyak orang lalu lalang di situ, tapi tak ada yang menghiraukannya kecuali seorang anak kecil yang dengan tulus menyapa dan menawarkan bantuannya. tak disangka korban' itu adalah seorang Jutawan yang sebenarnya hanya berpura-pura butuh bantuan, lalu

memberikan amplop berisi uang kepada anak kecil itu sejumlah lima ribu dollar. Dengan cepat berita ini tersiar ke mana-mana. Selang seminggu kemudian tidak jauh dari tempat semula, ia melakukan aksi yang sama, dan ternyata hampir semua orang yang lalu lalang di Situ berebut mau menolong, tentu dengan harapan memperoleh lima ribu dollar. Dari ilustrasi ini sangat jelas bahwa tindakan anak kecil memberi bantuan pada peristiwa pertama adalah tindakan altruisme, tetapi tindakan banyak orang pada peristiwa kedua bukan tindakan altruisme, karena jelas ada interesnya. Kalau suatu saat sesudah membaca ini lalu kita pun tergerak membantu orang dengan harapan bertemu pula dengan jutawan, tentu bukan altruisme lagi karena sudah ada pamrih (tidak atas dasar keikhlasan). Pada Surah al-Insân/76: 8-9 di atas, Allah *subhanahu wa ta'ala* memotivasi manusia untuk senantiasa bertindak altruistik, tanpa pamrih, bahkan terima kasih pun tidak menjadi target dalam memberikan bantuan kepada orang lain

9.10 Terhindar Dari Gangguan Jiwa.



(Sumber: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2698602/bagaimana-agar-terhindar-dari-gangguan-jiwa>)

Zakiyah Darajat mengemukakan bahwa perbedaaan antara gangguan jiwa (neurose) dengan penyakit jiwa (psikose) adalah :

- a. Neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya,sebaliknya yang terkena psikose tidak
- b. Neurose kepribadiannya tidak jauh dari realaitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya, sedangkan yang kena psikose kepribadiannya dari segala segi(tanggapan,perasaan/emosi,dan dorongan-dorongan) sanagt terganggu ,tidak ada integritas,dan dia hidup jauh dari alam kenyataan
- c. Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (self adjustment) merupakan proses untuk memperoleh /memenuhi kebutuhan (needs satisfaction) dan mengatasi tress .konflik

frustasi,serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu , seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

d. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya,dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif,bagi pengembangan kualitas dirinya,pemanfaatan itu seperti kegiatan-kegiatan belajar (dirumah,sekolah,lingkungan masyarakat) bekerja, berorganisasi , pengembangan hobi,dan berolahraga .

e. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain .

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, mmemberikan dampak positif bagi dirinya dan atau orang lain,dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri diatas kerugian orang lain,segala aktifitasnya di tujukan untuk kebahagiaan Bersama .

Karakteristik pribadi yang sehat mentalnya juga di jelaskan pada table di bawah ini (Syamsu Yusuf 2009).

ASPEK PRIBADI

KARAKTERISTIK

FISIK

Perkembangan normal
Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasny
Sehat dan tidak sakit-sakitan

PSIKIS

Respek terhadap diri sendiri dan orang lain
Memiliki insight dan rasa humor
Memiliki respoon emosional yang wajar
Mmapu berfikir realistic dan objektif
Terhindar dari gangguan -gangguan psikologis
Bersifat kreatif dan inovativ
Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensive
Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan

pendapat dan bertindak

PSIKIS

Respek terhadap diri sendiri dan orang lain

Memiliki insight dan rasa humor

Memiliki respon emosional yang wajar

Mampu berfikir realistic dan objektif

Terhindar dari gangguan -gangguan psikologis

Bersifat kreatif dan inovatif

Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensive

Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak

SOSIAL

Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (efection) terhadap orang lain , serta senang untuk memberikan pertolongan terhadap orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap altruis)

Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat penuh cinta dan kasih sayang serta penuh persahabatan bersifat toleran dan mau menerima, tanpa memandang kelas sosial , tingkat pendidikan , politik,agama,suku, ras atau warna kulit.

Moral Religius

Beriman kepada Allah , dan taat mengamalkan ajarannya Jujur ,amanah,dan ikhlas beramal.

Tabel tersebut diatas menunjukkan bahwa ciri dari mental yang sehat maka dikelompokkan kedalam enam katagore:

- a. Memiliki sikap batin (attitude) yang positif terhadap dirinya sendiri
- b. Aktualisasi diri
- c. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi fisik yang ada
- d. Mampu ber-otonom terhadap diri sendiri
- e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada
- f. Mampu menyalurkan kondisi longkungandengan diri sendiri

BAB X

FUNGSI AGAMA ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL



(Sumber: <http://meandpsy.blogspot.com/2012/03/agama-dan-pengaruhnya-terhadap.html>)

10.1 Agama Islam dan Kesehatan Mental.



(Sumber: <https://magazine.job-like.com/fakta-tentang-kesehatan-mental/>)

Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing- masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan, hal ini Karena manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Zat yang gaib, ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (Self) ataupun hati nurani (consaenee of man).

Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka tidak wajar, mereka tidak beragama tauhid itu hanya karena pengaruh lingkungan, seperti yang ada dalam (QS Ar Ruum 30:30)

Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (Q5 Ar-Ruum 30)

Manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. kalau ada manusia tidak beragama tauhid, Maka hal itu tidaklah wajar. Mereka tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan.

10.2 Agama Sebagai Terapi Kesehatan Mental.



(Sumber: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/peran-agama-untuk-kesehatan-mental/#gref>)

Terapi merupakan usaha penanggulangan suatu penyakit atau gejala yang ada dalam diri makhluk hidup. Usaha penanggulangan gangguan kesehatan rohani atau mental sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka gangguan mental akan terselesaikan. Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.

Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci. Sebagaimana pernyataan Allah dalam Q.S. Yunus: 57

Wahai manusia, sesungguhnya telah datang dari Tuhanmu Al-Qur'an yang mengandung pelajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Dan Q.S. Al Isra': 82

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

Dalam AL-Qur'an juga dijelaskan bahwa Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan dzikir (mengingat Allah), rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih, jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran ialah dengan kesabaran dan shalat, dan Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Jadi, semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin. Ini menunjukkan bahwa agama berkaitan dengan ini pendekatan diri kepada Tuhan merupakan terapi yang tepat dalam menanggulangi masalah masalah kehidupan termasuk di dalamnya hal-hal yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental.

Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam Islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya

a. Ayat-ayat yang membahas tentang ketenangan:

QS An Nahl 16:97):

barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari pada yang telah mereka kerjakan

QS Ali Imran: 104):

Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dan yang munkar

(QS AL-Qashash:77):

Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebabagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagiamu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan

janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang Yang berbuat kerusakan.

b. Ayat-ayat yang membahas tentang kebahagiaan adalah:

QS AL- Araf: 35):

Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu Rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, Maka Barangsiapa yang bertakwa dan Mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati

Perawatan terhadap kualitas keimanan, keislaman, keihsanan baik terhadap diri maupun lingkungan sekitarnya. Kecerdasan Ubudiyah, yaitu kemampuan fitrah yang shalih dalam mengaplikasikan ibadah dengan tulus tanpa merasa terpaksa, akan tetapi menjadikan ibadah sebagai kebutuhan yang sangat Pimer dan merupakan makanan bagi ruhani dan jiwanya. "firman Allah" kami telah menjadikan mereka itu sebagai pemimpin-pemimpin yang memberikan Petunjuk dengan perintah Kami dan telah Kami wahyukan kepada mereka mengerjakan kebajikan, mendirikan shalat, menunaikan zakat, dan hanya kepada kami lah mereka selalubmenyembah" (Al-Ambiyaa':75). Jadi kecerdasan ubudiyah suatu anugerah dari Allah swt berupa kemampuan dan skill mengaplikasikan sikap penghambaan sangat tulus dan otomatis, baik dalam keadaan sendiri maupun jamaah, baik secara terang-terangan atau sembunyi-sembunyi, baik secara vertikal atau horisontal, baik dalam kondisi bagaimanapun, dimanapun dan kapanpun.

Kecerdasan Khuluqiyah, ialah kemampuan fitrah seseorang yang shalih dalam berperilaku, bersikap dan berpenampilan terpuj. Dalam hal ini terintegrasi dalam akhlak yang baik. Suatu perbuatan atau perilaku dapat dikatakan sebagai akhlak apabila memenuhi dua syarat, yaitu :

- a. Perbuatan dilakukan dengan berulang-ulang. Apabila perbuatan hanya dilakukan sesekali saja, maka perbuatan itu tidak dapat dikatakan sebagai akhlak.
- b. Perbuatan timbul dengan mudah tanpa dipikirkan atau diteliti lebih dalam sehingga ia benar-benar merupakan suatu kebiasaan. Jika perbuatan itu timbul karena terpaksa atau setelah dipikirkan atau dipertimbangkan secara matang, tidaklah disebut akhlak. Karena akhlak Islamiyah mempunyai ciri yaitu kebaikannya bersitat mutlak (al-khairiyah al-muthlaqah), kebaikannya bersitat menyeluruh (as-salahiyah al-ammah), tetap, langgeng dan mantap, kewajiban yang harus dipatuhi (al-ilzam al-mustajab), dan pengawasan yang menyeluruh (ar-raqabah al-

muhiyah). Firman Allah "Sesungguhnya kamu benar-benar memiliki akhlak (budi pekerti) yang agung" (QS. AL-Qalam: 4), Hadits Nabi "Sesungguhnya aku telah diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia" (HR. Ahmad dari Abu Hurairah).

Dengan demikian, atas tersingkapnya karakter lima kecerdasan sebagaimana disebutkan di atas, merupakan pengejawantahan dari wujud kesehatan mental sebagai solusi pengembangan qalbiah itu sendiri. Adapun bentuknya terefleksikan dari struktur kepribadian. Jika struktur dalam kendali kalbu, maka komponen natsani manusia memiliki potensi positif, yang apabila

(QS AL- Ra'd : 28):

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.

(Q5 A- Baqarah:15):

Allah akan (membalas) olok-olokan mereka dan membiarkan mereka terombang-ambing dalam kesesatan mereka.

10.3 Kesehatan Mental: Solusi Pengembangan Kecerdasan Qalbiah.



(Sumber: <https://www.vibiznews.com/2020/09/25/as-dan-inggris-bekerjasama-dalam-pengembangan-kecerdasan-buatan/>)

Apabila hamba Allah telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), seperti yang ditulis M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky (dalam Yusah Burhanuddin) maka ia akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang Sempurna, yaitu akan tersingkap Pertama, Kesempurnaan Jiwa, yaitu integritasnya jiwa muthmainnah yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridhai, dan jiwa yang mardhiyah (yang diridhai) sehingga memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak

mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi. jiwa ini selalu akan mengajak pada fitrah ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa ini akan terlihat pada perilaku, Sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar, tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Jiwa radhiyah akan mendorong diri bersikap lapang dada, tawakkal, tulus ikhlas dan sabar dalam mengaplikasikan perintah Allah dan menjauhi seluruh larangan-Nya dan menerima dengan lapang dada segala ujian dan cobaan yang datang dalam hidup dan kehidupannya, dalam artian hampir-hampir tidak pernah mengeluh, merasa susah, sedih dan takut menjalani kehidupan ini (lihat QS. Yunus: 62-64).

Sedangkan jiwa mardhiyah adalah jiwa yang telah memperoleh title dan gelar kehormatan dari Allah swt. Sehingga keimanan, keislaman, dan keihsanannya tidak akan pernah mengalami erosi, degradasi dan distorsi. Dalam hal ini diberikan otoritas penuh kepada jiwa untuk berbuat, berkarya dan beribadah di dalam ruang dan waktu Tuhannya yang terlepas dan jangkauan makhluk. (periksa QS. AL-Fajr: 27-30).

Kedua, Kecerdasan Uluhiyah, yaitu kemampuan fitrah seseorang hamba yang shalih untuk melakukan interaksi vertikal dengan Tuhannya. kemampuan mentaat segala apa yang telah diperintahkan dan menjauhi diri dari apa yang dilarang dan dimurkai-Nya serta tabah terhadap ujian dan cobaan-Nya (Syirik), Sikap menganggap remeh hukum-hukum-Nya atau sikap menunda-nunda dan untuk melakukan kebaikan dan kebenaran (fasiq), sikap suka melanggar hukum Allah (zhalim), sikap mendua dihadapan-Nya (nifaq) dan sikap suka mengingkari atau mendustakan ayat-ayat-Nya (kufur). Kedekatan Allah akan membuat hamba-Nya menyaksikan kebesaran dan kesucian-Nya (Ihsan) dengan interaksi vertikal yang bersifat transendental, empirik dan hidup bukan spekulasi dan ilusi. Fiman Allah: Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku adalah dekat (Al-Baqarah: 186). Dan Kami lebih dekat kepada manusia dari pada urat lehernya (Q5.Qaat: 16). Jadi, kecerdasan uluhiyah adalah kesempurnaan fitrah yang dimiliki oleh seorang hamba yang shalih, sehingga dapat merasakan kehadiran Allah dalam setiap akuitasnya, merasakan bekas-bekas peningkaran, kedurhakaan dan dosa, dan mampu mengalami mukasyafah akal fikiran, qalb dan inderawi.

Ketiga, Kecerdasan Rububiyah, yaitu kemampuan fitrah seorang hamba yang shalih dalam hal: memelihara dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat menghancurkan kehidupan (QS. At-Taubah: 112) mendidik diri agar menjadi hamba yang pandai menemukan hakekat citra diri dengan kekuatan ilmu (Q5. Al-kahfi:69), membimbing diri sendiri secara totalitas patuh dan tunduk kepada Allah serta dapat memberikan kerahmatan pada diri dan

lingkungannya Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...Q5. At-Tahrim: 6); menyembuhkan dan menyucikan diri dan penyakit dan gangguan yang dapat melemahkan bahkan menghancurkan potensi jiwa, akal fikiran, qalbu dan inderawi di dalam menangkap dan memahami kebenaran-kebenaran hakiki dengan melakukan pertaubatan dan perbaikan diri seutuhnya (An-NISa :108). Dengan demikian indikasi seseorang yang telah memperoleh kecerdasan rububiyah biasanya ia memiliki kekuatan, kewibawaandan otoritas yang Sangat kuat dalam hal menanamkan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, mempengaruhi dan mengajak untuk melakukan perbaikan dan perubahan yang positif pada priakum sikap dan penampilan yang tulus dan lapang dada tanpa adanya paksaan dan tekanan baik kepada dirinya atau orang lain dan lingkungannya; memberikan penyembuhan terhadap penyakit, baik penyakit yang bersifat psikologis, spiritual, moral ataupun fisik; dan memberikan dikembangkan Secara maksimal akan mendatangkan kecerdasan teraktualisasikan sebagai kecerdasan qalbiyah yang meliputi: kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan moral, kecerdasan spiritual, kecerdasan beragama. Dari sini insya Allah potensi manusia dalam aktualisasinya sebagai khalifah fil ardy akan mewujudkan sosok insan kamil yang membawa misi rahmatan lil alamin.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Agus Purwanto 2010, Miracle of The Alqur'an ,Keajaiban Alqur'an Mengungkap penemuan Penemuan ilmiah Modern Penerbit: PT.Mizan Pustaka .Syamsuddin Arif 2017 Islam dan Diabolisme intelektual penerbit institute for study Islamic Thought and civilization, Jakarta
- Abdul Mujib & Mudzakir, Jusuf, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafind Persada, 2001), h.99
- Abdullah abdul azis, 2015. Obati Sakitmu Dengan Al-Quran. Penerbit: Zam-Zam Mata Air Ilmu. Solo
- dr.Muchtar Hanafi 2014,Hidup Sehat Setiap hari Seperti Nabi. Penerbit: Ziiad Book. Surakarta
- Abdul Mujib & Mudzakir, Jusuf, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafind Persada, 2001), h.99
- Dedy mulyana, Dadang rahmat Hidayat,Sti Karlina ,Susanne Dida .TineSilvana , Asep Suryana,Jenny Ratna Suminar, 2018 Komunikasi Kesehatan Pemikiran dan Penelitian Penerbit : PT. Remaja RosdaKarya. Bandung.
- Dr. Zaidul Akbar, 2020 Jurus Sehat Rasulullah, Hidup Sehat Menebar Manfaat Penerbit: Sygma Media Inovasi, Bandung
- Dr. Sayyid Abdul Hakim Abdulla,2011, Resep Hidup Sehat Cara Nabi,Penerbit: Perpustakaan Nasional RI, Penerbit Kiswah, Solo
- Dr, Abdullah Syahaatah 2008. Hadist -Hadist Pilihan Dakwah dibawah Naungan Sunnah Penerbit: Akbar Media Eka Sarana .Jakarta Timur
- Dedy mulyana, Dadang rahmat Hidayat, Sti Karlina, Susanne Dida,Tine Silvana Asep Suryana, Jenny Ratna Suminar, 2018 Komunikasi Kesehatan Pemikiran dan Penelitian Penerbit: PT.Remaja Rosda Karya. Bandung.
- Dr. Zaidul Akbar ,2020 Jurus Sehat Rasulullah Hidup sehat Menebar Manfaat penerbit Sygma Media Inovasi, Bandung
- Dr,Abdullah Syahaatah 2008. Hadist -Hadist Pilihan Dakwah dibawah Naungan Sunnah Penerbit Akbar Media Eka Sarana .Jakarta Timur
- Dr. Sayyid Abdul Hakim Abdulla,2011, Resep Hidup Sehat Cra Nabi,penerbit Perpustakaan Nasional RI, Penerbit Kiswah, Solo
- dr.H.Rusdiyanto ,SF,2012, Terapi Hebal untuk Hidup sehat dengan ramuan arab, Madura, Cina Penerbit : PT.Alomampa. Jakarta
- dr.Muchtar Hanafi 2014,Hidup Sehat Setiap hari Seperti Nabi.penerbit ZIiad book.Surakart

- Felix Y.SIAUW 2013, *Beyond The Inspiration*. Penerbit Al-Fateh Press, Jakarta Utara .
- Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h.83
- Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h.87
- Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h.92
- H.B Abrar Harun 2007. *Sistematika Al-quran & Permasalahannya*, Penerbit : PT.Grafika Wangi Kalimantan, Banjarmasin.
- Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h.83
- Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h.87
- <https://almanhaj.or.id/12492-mukmin-yang-kuat-lebih-baik-dan-lebih-dicintai-oleh-allah-subhanahu-wa-taala-2.html>
- <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3659/1/Andi%20Nurul%20Amaliha%20Syarif.pdf>
- <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=sehat+di+usia+senja>
- <http://blog-keajinanku.blogspot.com/2015/09/makalah-lansia-usia-lanjut.html>
- <https://almanhaj.or.id/12492-mukmin-yang-kuat-lebih-baik-dan-lebih-dicintai-oleh-allah-subhanahu-wa-taala-2.html>
- <https://www.alodokter.com/kegunaan-vaksin-tetanus-dan-kapan-harus-mendapatkannya#:~:text=Vaksin%20tetanus%20berisi%20tetanus%20toxoid,yang%20dihasilkan%20oleh%20kuman%20tetanus.>
- <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3659/1/Andi%20Nurul%20Amaliha%20Syarif.pdf>
- <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=sehat+di+usia+senja>
- <http://blog-keajinanku.blogspot.com/2015/09/makalah-lansia-usia-lanjut.html>
- <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental> diakses 4/9/20
- <https://dosenpsikologi.com/karakteristik-kesehatan-mental-yang-sehat> di akses 4/9/20
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), h.63
- Muhammad Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'asbir fi Dbaw ' I al-islam* (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), h.279
- M.Adib,2011, *Pengetahuan Praktis. Ragam Penyakit Mematikan Yang Paling Sering Menyerang Kita*. Penerbit: Buku Biru Yogyakarta.
- Muhammad Mahmud, *Ilmu al-Nafs al-Ma'asbir fi Dbaw I Al-islam* (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), h.279

- Siti Bandiyah, 2009. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik ,penerbit Nuha Medika Yogyakarta.
- Tafsir Maudu,I Tafsir Alqur,an Tematik 2014, Lajnah pentashihan Mushaf Al-quan Bdan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI, penerbit Kamil Pustaka, Jakarta
- Tafsir Alqur,an Tematik, Penddikan pembangunan Karakter dan Pembangunan Sumber daya Manusia,2012 Lajnah Pestashihan Mushaf Alqur,an Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama R,I, Penerbit : Aku Risa Jakarta
- Siti Bandiyah, 2009 Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik.Penerbit: Nuha Medika Yogyakarta
- Syamsuddin Arif 2017 Islam dan Diabolisme intelektual penerbit institute for study Islamic Thought and civilization, Jakarta
- Sururin, *Ilmu jiwa agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h.113
- Sururin, *Ilmu jiwa agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h. 115
- Tafsir Maudu,I Tafsir Alqur,an Tematik 2014, Lajnah pentashihan Mushaf Al-quan dan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI, penerbit Kamil Pustaka, Jakarta
- Tafsir Alqur,an Tematik, Penddikan pembangunan Karakter dan Pembangunan Sumber daya Manusia,2012 Lajnah Pestashihan Mushaf Alqur,an Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI. Penerbit, Penerbit Aku Risa Jakarta
- Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), h. 81
- Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), h. 21
- Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), h. 21
- Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), h. 81
- Yoga Pramita, 2013. Ayat-Ayat Sehat Menyikapi Berbagai Keajaiban Al-quran dan Sunnah seputar Kesehatan, Ridha Allah akan di dapat nikmat sehat semakin dekat. Penerbit : Pro- U Media Yogyakarta.
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: LP IAIN, 1985), h.76
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung , 1978), h.54
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung , 1978), h.59
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: LP IAIN, 1985), h.76

SINOPSIS

Perubahan yang kita lakukan sejatinya adalah merubah sejarah dari kehidupan kita sendiri , maka melangkah untuk mengawali sesuatu terasa berat, akan tetapi kalau kita melangkah untuk sesuatu yang baik dan senantiasa memohon Ridhonya, insya Allah ,Allah akan menyertai kita. Buku CENDELA SEHAT KEHIDUPAN, adalah buku ketiga sebagai buah karya untuk melangkah. karena kita yakin sebagai insan yang beriman bahwa “ Bahwa Allah tidak akan merubah nasib sebuah kaum sebelum kaum itu merubah nasibnya sendiri. Dari benak pemikiran saya Cendela = Ketika kita membuka cendela udara akan masuk keruang si pemilik akan menghirup udara segar yang sejatinya buka ini memberikan refrensi baru dari refrensi yang ada, SEHAT = Suatu anugerah yang tidak ternilai harganya , dengan sehat orang akan mampu melakukan aktifitas berkarya , berinovasi, dan segalanya, tanpa sehat sulit untuk diwujudkan mimpi kita KEHIDUPAN = Kehidupan adalah suatu anugerah , yang Allah berikan untuk di gunakan untuk ketaan kepadaNya.

Menemukan sesuatu yang baru dalam hidup ini , tidak dimulai dari menemukan wilayah baru, akan tetapi di mulai dari memiliki mata pikiran yang baru , itulah yang penulis mulai , dari seorang hamba yang mana orang tua telah memberi Nama : KHAIRUL, ANAM S1. SARJANA HUKUM , Sekolah Tinggi Hukum Hbaring Hurung Sampit. S2. Ilmu Kesehatan Masyarakat, Bidang Promosi Kesehatan dan ilmu Perilaku, Universitas Respati Indonesia , dan sekarang Dosen Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari pada fakultas Kesehatan masyarakat, Ekonomi, Peternakan, Agribisnis, Pendidikan Olah Raga, Teknik Mesin, ilmu sosial dan ilmu politik, Dosen tamu di universitas Islam Muhammadiyah Banjarmasin.

Bismillah semoga bermanfaat.

SUMBER TULISAN:

1. Surah Ali "Imrān/3: 185; Al-Anbiyā'/21:35; Al- Ankabüt/29: 85.
2. Konsep sehat menurut WHO: "Health is a state of complete physical, mental, and social wellbetng and not merety the absence of disease or infirmity.
3. Surah At-Tin/95: 4; Al-Infitär/82: 7.
4. Diartikan sebgal partikel-partikel debu sebagaimana dipahami dari Surah Al-Baqarah/2: 264.
5. Komfirmasi tentang marna ekstrak tanah liat dipahami dari Surah Al-Mu mintn/23: 12 denan ungkapan 'tin lazib dalam Surah As saffat/37: 11 dipahami sebagai tanah yang telah mengandung unsur hidrogen sebagai salah satu unsur penting bagi makhluk hidup diciptaka dari unsur air (lihat Suran Al-Anbiya/21:30)
6. Syibabuddin Miahmud al-AluSI, Funiul-Ma ani fit-Tafsirl-Qur'anil Azim was-sab'il masani Juz 9, h. 484. Teks al-Alusi sebagai berikut (Al-nafkh dalam bahasa sehari-hari adalah mengalirkan udara dari mulut atau lainnya untuk membuat rongga pada jisim yang dapat menanan dan mengisinya. dan yang dimaksud dalam ayat itu adalah penggambaran adanya pancaran (emanasi) yang menyebabkan kehidupan menjadi aktual terhadap materi yang menerimanya, , bukan dimaksudkan sebagai tiupan sungguhan).
7. www.Who.int/mentaihealtt/en
8. [www.who.int/mentalhealth en/](http://www.who.int/mentalhealth/en/)
9. Muhammad ibn Ali asy-Syaukan, Fatnul qadir; Al-Jami` Bayna Fannir-riwayah wad dirayah minal ilmit-tafsir, Juz , h.130
10. allaudin al-khazin, lubabut-ta'wil fi ma anit-tanzi, at-tafsirul-wasit, , juz 1, h. 924.
11. Mubammad Sayyid tantawi, at tafsirul- Wasit, Juz 1, h. 4537.
12. Tahassus (dengan ha') sangat dekat dengan tajassus (dengan jim), jika tahassus dimaknai sebgat mencari informasi melalui indra (investigast) untuk hal-hal positif (kebaikan), maka tajassus untuk hal-hal negatif (keburukan). Lihat Alauddin al-Khāzin, Lubäbut:- 1a wil fi Ma'anit- Tanzil, juz 4, h. 49; Ibnu Kasir, 1afsir Al-Qur an a- AguUL, Juz 4, h 406.
13. Abü Dāwud Sulaiman As-Sijistāni. Sunan Abi Dawud, juz 13, h. 56, hadis no. 4257; Ibnu Majah Al-Quzwaini, Sunan Ibnu Majah, juz 12, h. 253, hadis no. 4200.
14. Muhammad ibn Ismāil al-Bukhārī, Jāmi'us- Sahih al-Bukhāri, juz 17 h. 377, hadis no. 5213.

15. Alauddin al-Khāzin, Lubābut-Ta'wil fi Ma'ānit- Tanzil, juz 2, ha 74; Muhammad Sayyid Tantāwi, at-Tafstirul-Wasit, juz 6, h. 262
16. Lihat Surah Al-Jumu'ah/62: 10.
17. Lihat Surah Al-Qaṣas/28: 77.
18. Lihat Surah Al-Isrā/17: 21, 60; Tāhā/20: 131; Al-A'la/87: 17; Ad-Duhā/93: 4
19. Muhammad Sayyid Tanṭāwi, at-Tafsirul-Wasit, juz 1, h. 928.
20. Lajnah min 'Ulama' al-Azhār, Tafsir al-Muntakhab, juz 3, h: 105.
21. Muhammad ibn Ismā'il al-Bukhārī, Jāmi'uṣ- Sahih al-Bukhārī, juz 5, h. 249, hadis no. 1339; Muslim ibn Hajjāj an-Naisābūri, Jāmi'us-Sahih Muslim, juz 5, h. 234, hadis no. 1715; Abū Dawūd Sulaiman As-Sijistāni, Sunan Abi Dawūd, juz 4, h. 4, hadis no. 1405; Abū tsā at-Tirmiżi, Sunan at-Tirmiżi, juz 3, h. 99, hadis no. 616; Abū 'Abdillāh Ahmad Asy-Syaibāni, Musnad Ahmad, juz 11, h. 128, hadis no.5092 dan Juz 12, h.7 hadis no. 5470: Abu Al-Hasan Ali ibn umar ad-daruqutni, sunan ad-daruqutni, juz 9 h.94, hadia no. 3826
22. Abū al-Qāsim Mahmūd az-Zamakhsyarī, al-Kasysyāf, juz 6, h.381
23. Lihat juga Surah al-Baqarah/2: 233;al-An'ām/6: 152; al-A'rāf/7: 42; al- Mu'minūn/23: 62.
24. Jamaluddin al-Jauzi, Zādul-Masir fil ilmit Tafsir, juz 1, h. 296
25. Abdurrahmān as-Sa'di, Taysirul-Karimir-Rahman fi Tafsiril Kalāmīl-Mannān, Muhaqqiq, Abdurrahman ibnu Ma'lā, Mu'assasatur- Risālah, 2000, juz 1, h 120
26. al-Qurṭubi, al-Jāmi" li Ahkāmīl-Qur'ān, (Beirut Dārul-Fikr, 1999M/1420H, juz 18, h. 24-25.
27. Syihabuddin Mahmūd al-Alūsi, Rūhul Ma'āni fi Tafsiril-Qur'anil-Azim was-Sab'il- Mašāni, juz 22, h. 8.
28. Robert A. Baron dan Donn Byrne, Social Psychology Understanding Human Interaction, Boston Allyn dan Bacon Inc, 1991, h. 447.



Perubahan yang kita lakukan sejatinya adalah merubah sejarah dari kehidupan kita sendiri, maka melangkah untuk mengawali sesuatu terasa berat, akan tetapi kalaulah kita melangkah untuk sesuatu yang baik dan senantiasa memohon Ridho-Nya, insya Allah, Allah akan menyertai kita. Buku JENDELA SEHAT KEHIDUPAN adalah buku ketiga sebagai buah karya untuk melangkah, karena kita yakin sebelum kaum itu merubah nasibnya sendiri. Dari benak pemikiran saya JENDELA = ketika kita membuka jendela udara akan masuk ke ruang, si pemilik akan menghirup udara segar yang sejatinya buku ini memberikan referensi baru dari referensi yang ada. SEHAT = suatu anugerah yang tidak ternilai harganya, dengan sehat orang akan mampu melakukan aktifitas berkarya, berinovasi, dan segalanya, tanpa sehat sulit untuk diwujudkan mimpi dan cita dan harapan kita. KEHIDUPAN = kehidupan adalah suatu anugerah, yang Allah berikan untuk digunakan untuk ketaatan kepada-Nya, berkarya, berinovasi adalah catatan sejarah indah pada generasi penerus nanti, dan motivasi untuk anak-anakku Rizqi Kharisma Putera, AMD, Technical Gigi, Haikal Kahrisepta, S.Ag, Miqdad Azka di kelas 1 SMA Pesantren Persis Bangil.

Menemukan sesuatu yang baru dalam hidup ini, tidak dimulai dari menemukan wilayah baru, akan tetapi dimulai dari memiliki mata pikiran yang baru, itulah yang penulis mulai, dari seorang hamba yang mana orang tua telah memberi nama KHAIRUL ANAM dengan riwayat pendidikan S1 Sarjana Hukum, Sekolah Tinggi Hukum Habaring Hurung Sampit, S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Bidang Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Universitas Respati Indonesia, dan sekarang menjadi Dosen di Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari pada Fakultas Kesehatan Masyarakat, Ekonomi, Peternakan, Agribisnis, Pendidikan Dokter Gigi, Teknik Mesin, Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Aktifitas Organisasi yaitu Direktur LazisMu Kota Banjarmasin, Ketua Majelis Tabligh Daerah Kota Banjarmasin, Ketua 1 Masjid Arrahim. Bismillah semoga bermanfaat.

Penerbit:

Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al-Banjari
Gedung A UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Jl. Adhyaksa No. 2 Kayutangi
Banjarmasin, Kalimantan Selatan
Telepon : 0511-3304352
FAX : 05113305834

ISBN 978-623-7583-42-4



9 786237 583424