83001 - Mengeluh Dari Kegemukan, Apakah Ada Solusi Agama Akan Hal Itu?

Pertanyaan

Saya sangat gemuk sekali. kelebihan daging sangat banyak sekali. alhamdulillah saya menunaikan shalat lima waktu setiap hari dan sunah juga. Saya tidak makan kecuali kalau lapar. Mohon diberitahukan kepadaku obat apa saja yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunah untuk membantu mengurangi berat badanku?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Kegemukan kemungkinan karena ada suatu penyakit atau gangguan hormon dalam tubuh. Obatnya adalah kembali ke dokter spesialis.

Terkadang juga karena terlalu banyak makan, tidak mematuhi adab agama. Obatnya adalah senantiasa menjaga membaca basmalah sebelum makan, dan hamdalah setelahnya. Serta mengurangi makanan. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Tirmizi, 2380. Ibnu Majah, 3349 dari Miqdad bin Makdikarb berkata saya mendengar Rasulullah sallallahu alaihi wa sallam bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ

والحديث صححه الألباني في صحيح الترمذي

"Tidak ada tempat Bani Adam yang lebih jelek dari pada memenuhi perutnya. Cukup Bani Adam mengkonsumsi yang dapat menegakkan tulangnya. Kalau memang menjadi suatu keharusan, maka sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya. Hadits dishohehkan oleh Albani di Shoheh Tirmizi.

Allah Ta’la juga berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

الأعراف/31

“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” QS. Al-A’raf: 31

Disana tidak ada dalam Qur’an dan Hadits secara khusus pengobatan terkait kegemukan. Meskipun Qur’an adalah benar-benar sebagai obat. Sebagaimana firman Allah Ta’ala:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَاراً

الإسراء/ 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. Al-Isro: 82

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدىً وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

يونس/57

“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: 57.

Ibnu Qoyim rohimahullah mengatakan, “Qur’an adalah obat sempurna dari semua jenis penyakit hati dan badan. Obat dunia akhirat. Tidak setiap orang layak dan mendapatkan taufiq untuk mengambil obat dengannya. Kalau orang yang sakit berobat dengan baik dan menaruh pada penyakitnya dengan jujur dan keimanan, penerimaan secara sempurna, keyakinan penuh dengan melengkapi syaratnya maka penyakit apa saja tidak dapat mengalahkannya. Zadul maad, (4/322).

Dianjurkan bagi orang sakit membaca mu’awwidzat (surat-surat yang dapat menjaga diri yaitu surat Al-Ikhlas, Al-Falaq dan An-Nass) dan meniupkan ke dirinya, hal itu insyaallah akan mempunyai dampak yang bermanfaat.

Diriwayatkan oleh Bukhori, (4439) dari Aisyah radhiallahu anha sesungguhnya Rasulullah sallahu alaihi wa sallam:

كَانَ إِذَا اشْتَكَى نَفَثَ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ وَمَسَحَ عَنْهُ بِيَدِهِ ، فَلَمَّا اشْتَكَى وَجَعَهُ الَّذِي تُوُفِّيَ فِيهِ ، طَفِقْتُ أَنْفِثُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ الَّتِي كَانَ يَنْفِثُ وَأَمْسَحُ بِيَدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْهُ

“Dahulu ketika beliau mengeluhkan sesuatu, maka beliau meniupkan pada dirinya dengan mu’awidzat dan mengusapkannya dengan tangannya. Ketika beliau mengeluh dari sakit dimana beliau wafat, saya meniupkan untuknya dengan mu’awwidzat dimana yang biasa beliau tiupkan dan saya mengusapkan dengan tangan Nabi sallallahu alaihi wa sallam.

Diriwayatkan oleh Muslim, 2192 dengan redaksi:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا مَرِضَ أَحَدٌ مِنْ أَهْلِهِ نَفَثَ عَلَيْهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ فَلَمَّا مَرِضَ مَرَضَهُ الَّذِي مَاتَ فِيهِ جَعَلْتُ أَنْفُثُ عَلَيْهِ وَأَمْسَحُهُ بِيَدِ نَفْسِهِ لِأَنَّهَا كَانَتْ أَعْظَمَ بَرَكَةً مِنْ يَدِي وَفِي رِوَايَةِ يَحْيَى بْنِ أَيُّوبَ بِمُعَوِّذَاتٍ

“Biasanya Rasulullah sallallahu alaihi wa sallam ketika ada salah seorang dari keluarganya yang sakit, beliau tiupkan dengan mu’awwidzat. Ketika beliau sakit dimana beliau wafat, saya meniupkan kepadanya dan mengusapnya dengan tangan beliau sendiri, karena keberkahannya lebih agung. Dalam redaksi Yahya bin Ayyub ‘Dengan mu’awwidzat.

Diriwayatkan oleh Bukhori, 5018 dari Aisyah radhiallahu anha:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ

“Sesungguhnya Nabi sallallahu alaihi wa sallam ketika akan berbaring di ranjangnya setiap malam, menyatukan dua telapak tangannya kemudian meniup di keduanya seraya membaca ‘Qul

huwallahu ahad (Al-Ikhlas), Qul a’udzubirabbil falaq (Al-Falaq), dan Qul a’udzu birobbin nas (An-Nass). Kemudian mengusap dengan keduanya yang bisa dari badannya. Dimulai dari kepala, wajah dan yang didepan badannya. Dilakukan hal itu tiga kali.

Sebagaimana dianjurkan bagi seorang muslim berdoa kepada Allah apa yang disukai dari kebaikan dunia dan akhirat. Memalingkan dari apa yang tidak disukai. Maka bermohonlah kepada Allah kesembuhan dan kesehatan. Kebaikan serta keindahan.

Wallahu a’lam