196796 - Petunjuk Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- Dalam Menjaga Kesehatan

Pertanyaan

Apakah di dalam sunnah terdapat atsar dari Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- yang khusus untuk menjaga kesehatan tubuh, kulit dan rambut ?, dan bagaimana kalau berfikir yang demikian ?, Apa saja yang beliau kerjakan untuk menjaga kehidupan yang sehat bersama ‘Aisyah –radhiyallahu ‘anha-, atau contoh yang lain dengan Khodijah –radhiyallahu ‘anha-, atau Fatimah –radhiyallahu ‘anha-, bagaimana mereka hidup dengan kehidupan yang sehat ?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Alloh –Ta’ala- telah mengutus Rasul-Nya Nabi Muhammad –shallallahu ‘alaihi wa sallam sebagai pembawa kabar gembira atau pemberi peringatan; untuk mengeluarkan manusia dari kegelapan menuju cahaya dengan izin Alloh, memberi petunjuk kepada mereka pada jalan yang lurus, Dia (Alloh) tidak mengutus beliau sebagai dokter yang mengobati penyakit-penyakit tubuh. Dia (Alloh) menyuruh Nabi untuk membangun masjid dan tidak menyuruh beliau untuk membangun rumah sakit, manusia juga menyukai penyembuhan Rabbani dengan al Qur’an yang mengobati penyakit-penyakit hati hingga menjadi beriman setelah kekafiran, menjadi taat setelah bermaksiat, mendapat petunjuk setelah sebelumnya berada dalam kesesatan, al Qur’an tidak diturunkan untuk memberikan resep obat dari penyakit yang ada, meskipun al Qur’an juga bisa menjadi penawar bagi penyakit-penyakit hati dan fisik, sebagaimana firman Alloh –Ta’ala-:

(قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء) فصلت/44

“Katakanlah: "Al Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar ". (QS. Fushilat: 44)

(وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) الإسراء/82 .

“Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS. Al Isra’: 82)

Asy Syaukani –rahimahullah- berkata:

“Para ulama berbeda pendapat terkait makna “asy Syifa” menjadi dua pendapat: Pertama: Menjadi penawar pagi hati dengan hilangnya kebodohan, lenyapnya keraguan dan terbukanya tabir yang akan menuntun kepada Alloh –subhanahu wa ta’ala-. Pendapat kedua: Menjadi penawar bagi penyakit-penyakit yang nampak dengan ayat-ayat ruqyah dan perlindungan dan semacamnya. Tidak masalah jika penawar yang dimaksud dibawa pada kedua makna tersebut”. (Fathul Qadir: 3/362)

Tidak diragukan lagi bahwa hal ini bagian dari keberkahan al Qur’an dan kesempurnaan keutamaan yang terkandung di dalamnya. Bahwa Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- juga menjadikan al Qur’an sebagai obat, diruqyah dengan ayat-ayat perlindungan yang syar’i, dan menyuruh untuk melakukan itu jika ada orang yang mengeluhkan masalahnya.

Imam Bukhori: 5016 dan Muslim: 2192 telah meriwayatkan dari ‘Aisyah –radhiyallahu ‘anha-:

" أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ وَيَنْفُثُ ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ وَأَمْسَحُ بِيَدِهِ رَجَاءَ بَرَكَتِهَا " .

“Bahwa Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- jika mengeluhkan sesuatu, beliau membacakan pada diri sendiri ayat-ayat perlindungan dan meniupkannya, dan jika rasa sakitnya bertambah maka saya yang membacakan kepada beliau dan mengusapkannya dengan tangan beliau dengan mengharap barakahnya”.

Imam Bukhori: 3371 telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas –radhiyallahu ‘anhuma- berkata:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ وَيَقُولُ : (إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ : أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُل شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ) .

“Bahwa Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- memohonkan perlindungan bagi Hasan dan Husain

dengan bersabda: “Sungguh bapak kalian berdua dahulu dimohonkan perlindungan oleh Isma’il dan Ishak: “Saya berlindung dari kalimat-kalimat Alloh yang sempurna dari seluruh syetan dan seluruh serangga yang berbisa, dan dari setiap mata yang mencela”.

Beliau juga memperbanyak berdoa untuk kesehatan dan menyuruh orang lain agar melakukannya juga, kesehatan yang dimaksud adalah kebaikan agama dan dunia.

Dari Abdurrahman bin Abi Bakrah bahwa dia berkata kepada bapaknya: “Wahai ayahku, sungguh saya mendengar anda berdoa setiap pagi:

(اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ، تُعِيدُهَا ثَلَاثًا حِينَ تُصْبِحُ وَثَلَاثًا حِينَ تُمْسِي ، وَتَقُولُ : اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنت ، تُعِيدُهَا حِينَ تُصْبِحُ ثَلَاثًا وَثَلَاثًا حِينَ تُمْسِي , قَالَ: نَعَمْ يَا بُنَيَّ إِنِّي سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُو بِهِنَّ فَأُحِبُّ أَنْ أَسْتَنَّ بِسُنَّتِهِ ". رواه أحمد (19917) وأبو داود (5090) وحسنه الألباني في "صحيح أبي داود" .

“Ya Alloh, sehatkanlah badanku, sehatkanlah pendengaranku, sehatkanlah mataku, tiada Tuhan –yang berhak disembah- kecuali Engkau”. Anda mengulanginya sebanyak tiga kali pada pagi hari dan tiga kali pada sore hari. Anda juga berkata: “Ya Alloh aku berlindung kepada-Mu dari kekufuran dan kefakiran, Ya Alloh aku berlindung kepada-Mu dari adzab kubur, tiada Tuhan –yang berhak disembah- kecuali Engkau, anda mengulanginya sebanyak tiga kali pada pagi hari dan sore hari, beliau menjawab: “Ya, wahai anakku, saya telah mendengar Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- berdoa seperti itu dan saya menyukai untuk mengikuti sunnah beliau”. (HR. Ahmad: 19917 dan Abu Daud: 5090 dan dihasankan oleh Al Baani dalam Shahih Abu Daud)

Bahwa Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bisa jadi memberikan resep dan pengobatan yang sesuai dengan selain dari al Qur’an dan ruqyah, dan menyuruh semua yang bermanfaat dan melarang apa yang membahayakan. Imam Muslim: 1204 telah meriwayatkan dari Utsman –radhiyallahu ‘anhu- dari Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- tentang seseorang jika mengeluhkan kedua matanya pada saat dia berihram:

(ضَمِّدَهُمَا بِالصَّبِرِ) .

“Balutlah kedua matanya dengan perasan kayu yang pahit”.

Al Hakim: 7438 telah meriwayatk an dari Anas bin Malik –radhiyallahu ‘anhu- bahwa Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

(إذا حم أحدكم فليشن عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر) وصححه الألباني في "الصحيحة" (1310) .

“Jika seseorang dari kalian suhu badannya panas, maka percikkanlah air dingin selama tiga malam pada waktu sahur”. (Dishahihkan oleh al Baani dalam Ash Shahihah: 1310)

Imam Bukhori: 5680 telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas –radhiyallahu ‘anhuma- dari Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

(الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ : شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيَّةِ نَارٍ ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنْ الْكَيِّ) .

“Kesembuhan itu pada tiga hal: minum madu, hijamah dan al Kay (dipanggang dengan api), dan saya melarang umatku melakukan al Kay”.

Di antara tata cara yang agung yang bermanfaat bagi kesehatan dan mencegah penyakit: meninggalkan sifat rakus pada makanan, mencegah diri dari berlebihan dan sifat mubadzir pada makanan, Imam Tirmidzi: 2380 telah meriwayatkan dari Miqdam bin Ma’diy Karib berkata: Saya mendengar Rasulullah –shallallahu ‘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). وصححه الألباني في "صحيح الترمذي" .

“Tidaklah ada wadah yang lebih buruk yang diisi oleh anak Adam kecuali perutnya, cukuplah bagi anak Adam beberapa makanan yang bisa menegakkan tulang sulbinya, jika dia harus makan, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga lagi untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk nafasnya”. (Dishahihkan oleh Al Baani dalam Shahih Tirmidzi)

Ibnul Qayyim –rahimahullah- berkata:

“Inilah yang bermanfaat bagi tubuh dan jantung, karena jika perut diisi dengan makanan, maka

jatahnya minuman menjadi sempit, dan jika telah diisi dengan minuman maka ruang untuk bernafas menjadi sempit, maka dengan demikian beban tubuh semakin berat terasa gelisah dan capek sama dengan seorang tukang panggul yang membawa beban berat, efek dari itu akan menyebabkan rusaknya hati, anggota tubuh menjadi malas untuk beribadah, dan memicu bangkitnya syahwat dan butuh pelampiasan, maka dari itu perut yang terisi penuh akan membahayakan jantung dan tubuh secara keseluruha". (Zaadul Ma'ad: 4/17)

Maksudnya bahwa Nabi –shallallahu 'alaihi wa sallam- beliau senantiasa menjaga dirinya, dan kesehatan fisiknya dengan empat perkara:

1. Diruqyah dengan al Qur'an dan membaca ayat-ayat perlindungan yang disyari'atkan

2. Dengan berdo'a dan memohon kesehatan

3. Dengan tindakan pencegahan, hal ini tentu lebih baik dari pada pengobatan

4. Sesuai dengan apa yang Alloh kabarkan dan ajarkan kepada beliau mengenai pengobatan dan obatnya.

Adapun rambut beliau –shallallahu 'alaihi wa sallam- secara rutin beliau mandi, menyisir rambutnya, memakai minyak rambut dan bercelak. Beliau juga pernah bersabda:

(مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ) رواه أبو داود (4163)

"Barang siapa yang mempunyai rambut maka hormatilah". (HR. Abu Daud: 4163 dan dishahihkan ole Al Baani)

Imam Tirmidzi: 1851 telah meriwayatkan dari Umar bin Khattab –radhiyallahu 'anhu- berkata: "Rasulullah –shallallahu 'alaihi wa sallam- bersabda:

"كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ) وصححه الألباني في "صحيح الترمذي (.

"Konsumsilah oleh kalian minyak, dan jadikanlah minyak rambut; karena ia berasal dari pohon yang diberkahi". (Dishahihkan oleh Albaani dalam Shahih Tirmidzi)

Sedangkan mata beliau –shallallahu ‘alaihi wa sallam- telah diriwayatkan bahwa beliau –shallallahu ‘alaihi wa sallam- telah memakai celak di mata kanan sebanyak tiga kali, dan mata kirinya sebanyak dua kali”. (HR Ibnu Sa’d dalam Ath Thabaqat al Kubro: 1/376 dan dishahihkan oleh Albani dalam ash Shahihah: 633)

Imam Tirmidzi: 1757 telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas bahwa Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

"اكْتَحِلُوا بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ) . وصححه الألباني في "صحيح الترمذي) .

“Pakailah celak ismid; karena akan membeningkan pandangan dan menumbuhkan bulu (mata)”. (Dishahihkan oleh Albani dalam Shahih Tirmidzi)

Untuk mentelaah rincian dari keadaan Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- dalam masalah di atas, kami sarankan agar anda merujuk pada bukunya Ibnul Qayyim yang sangat bermanfaat: “Zaadul Ma’aad fi Hadyi Khoiril ‘Ibaad”, khususnya pada jilid 4, pada jilid tersebut secara khusus membahas tentang tibbun nabawi (pengobatan ala Nabi), demikian juga kami sarankan untuk membaca pada bab-bab tertentu dari kitab “Al Aadab asy Syar’iyyah wal Minah al Mar’iyyah” karangan Syamsuddin bin Muflih al Hambali.

Bahwa tidak selayaknya bagi orang yang berakal menjadikan semua keinginannya pada perkara tersebut, karena keinginan terbesarnya seharusnya adalah akherat dan apa yang akan bisa menyelamatkannya di hadapan Alloh.

Ibnu Majah: 257 telah meriwayatkan dari Abdullah bin Mas’ud –radhiyallahu ‘anhu- dari Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا هَمَّ آخِرَتِهِ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَتِهَا) (هَلَكَ) حسنه الألباني في "صحيح ابن ماجة" (207 .

“Barang siapa yang menjadikan semua kesedihan (kerisauannya) menjadi satu, yaitu; kegelisahan tentang akherat kelak, maka Alloh akan mencukupkan baginya kesedihan dunia, barang siapa yang kegelisahannya tersebar pada kepentingan dunia saja, maka Alloh tidak akan peduli di

lembah mana dia akan mati”. (Dihasankan oleh Albani dalam Shahih Ibnu Majah: 207.

Wallahu ta’ala a’lam.