

BAB II

KONSEP SEHAT DALAM ISLAM

A. Pengertian Sehat

Sehat adalah “Suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan”. (WHO;1947)

Kesehatan merupakan salah satu hak bagi tubuh manusia" demikian sabda Nabi Muhammad SAW. Karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia, maka Islam menegaskan perlunya istiqomah memantapkan dirinya dengan menegakkan agama Islam. Satu-satunya jalan dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya. (Nata,2004)

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan”. (Shihab,1994;286)

Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتُكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh-penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman" (QS:Yunus 57).

Dari ayat di atas jelas bahwa tujuan Islam mengajarkan hidup yang bersih dan sehat adalah menciptakan individu dan masyarakat yang sehat jasmani, rohani, dan sosial sehingga umat manusia mampu menjadi umat yang berkualitas.

Jelaslah bahwa manusia berkualitas hendaknya menampilkan ciri sebagai hamba Allah yang beriman, sehingga hanya kepada Allah ia bermunajah, serta memberikan manfaat bagi sesamanya. Sekiranya lebih dalam ditelusuri, kedua ciri utama itu kita dapatkan pada manusia taqwa, sehingga manusia berkualitas dapat pula diartikan sebagai manusia yang beriman dan bertaqwa.

B. Macam Macam Kesehatan

1. Kesehatan jasmani

Kesehatan jasmani merupakan bentuk dari keseimbangan manusia dengan alam. Manusia adalah makhluk yang selalu ingin memenuhi seluruh kebutuhannya, keinginan manusia yang tidak terbatas kadang membuat manusia menjadi rakus. Makan berlebih-lebihan, pola hidup yang tidak baik, Allah SWT berfirman:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “*Hai anak Adam (manusia), pakailah pakaianmu yang indah setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

(Q.S Al-A’raf:31)

Melalui ayat diatas Allah mengingatkan agar jangan melakukan sesuatu secara berlebihan karena berlebihan atau melampui batas adalah tindakan yang salah yang pada akhirnya akan membawa dampak negatif baik bagi kehidupan kita sendiri dan tentu juga bagi keseimbangan alam, sebagai contoh penggundulan hutan untuk bahan bangunan, eksploitasi laut yang tidak bertanggung jawab, kesemuanya itu akan membuat keseimbangan alam terganggu.

Disadari maupun tidak, manusia merupakan bagian dari alam, dan kesisteman yang berlaku. Bila kesisteman ini terganggu maka akan terjadi defeat dari keseimbangan yang telah lama berlangsung. (Yamani, 2007)

Ajaran islam pada hakekatnya disyariatkan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan fisik, jika dijalankan dengan baik, karena seluruh syariat yang diperintahkan Allah mulai dari shalat sampai dengan haji bertujuan untuk maslahat hidup manusia. Hal itu sesuai dengan apa dikatakan Mun'is Ali, Bahwa: "Sholat yang mampu meregangkan otot, karena setiap gerakan sholat seperti mempunyai kunci tubuh, sehingga sendi-sendi bisa lentur dan menyehatkan, wudhu yang menurut penelitian bisa merangsang syaraf-syaraf pada daerah yang terusap air wudhu, puasa yang menyehatkan, ibadah haji yang merupakan puncak dari ibadah yang membuat tubuh kuat, karena rukun-rukunnya yang melatih kondisi stamina tubuh". (Mun'is,2002)

2. Kesehatan Ruhani

Kesehatan ruhani akan ada jika keseimbangan antara sang Khalik dan makhluknya terjalin dengan baik, yakni semua perintah sang khalik dijalankan dengan baik oleh makhluknya (manusia). Maka kala itulah spiritual akan memuncak, hingga akhirnya terjadilah satu kondisi dimana manusia merasa tenang dan damai. Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Al-Ra’d: 28)

Wahyu adalah sumber kehidupan ruh, sementara ruh adalah sumber kehidupan jasmani. Orang yang kehilangan kehidupan ruhiyahnya berarti kehilangan sumber kehidupannya secara utuh. Karena sesungguhnya jasmani tanpa ruh artinya mati, dan ruh tanpa wahyu adalah sesat. Maka oleh karena itulah wahyu diturunkan.

Selain itu, kehidupan yang sehat erat kaitannya dengan kepatuhan kepada Allah dan menjauhi larangan-Nya. Jika perintah atau larangan Allah dilanggar, maka akan berakibat negatif, seperti ketidaksempurnaan, kerusakan, kerapuhan, keterpurukan, kehinaan, serta kehidupan yang semakin sempit dan kelam

Allah SWT berfirman:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

Artinya: “Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta”.(Q.S.At-Thaahaa:124)

Dari ayat di atas banyak penafsiran tentang ungkapan ‘*penghidupan yang sempit*’ ada yang menginterpretasikannya dengan “siksa kubur”. Tetapi sebenarnya yang lebih tepat dan akurat adalah kehidupan yang sempit yang di alami ketika di dunia dan di alam barzakh, karena orang yang enggan mengingat Allah pasti jiwanya terasa sempit , hidup terasa kelam, sering merasa takut, dan lebih terobsesi dengan kenikmatan dunia.

Dengan demikian hubungan antara makhluk dengan tuhan nya akan berjalan baik bila sang makhluk menaati apa yang diperintahkan Allah, ada kalanya manusia melanggar nilai-nilai keseimbangan antara khalik-makhluk. Bila sistem ini dilanggar maka manusia akan mengubah rasa ke-makhlukanya dengan rasa kesok-sempurnaanya, sehingga ada fitrah yang di langgar. Dan hal ini merupakan penyakit rohani yang paling kronis. Nabi Muhammad SAW mengisyaratkan bahwa ada keluhan fisik yang terjadi karena adanya gangguan mental”.

Dari beberapa uraian diatas jelas bahwa kesehatan rohani menurut Islam sangat erat kaitannya dengan hubungan manusia dengan Allah SWT. Lain halnya dengan para pakar psikologi Utsman Najati mengatakan bahwa:

Para pakar psikologi lebih menitikberatkan penelitian kepada aspek fisik dan gejala-gejalanya. Teori dan penelitian mereka mengabaikan sisi

kemanusiaan yang lain, yaitu roh, sehingga mereka lebih terfokus pada fisik manusia dan kebahagiaannya. Pembatasan topik kajian psikologi modern pada aspek substansi objektif dan pengikatan diri dengan metodologi penelitian objektif dalam mempelajari manusia tidak memberikan kepada kita sampai saat ini untuk memahami esensi manusia dengan benar atau juga untuk mendapatkan informasi detail dan valid tentang kepribadian.” (Najati,1409:248).

Dari semua cabang ilmu kedokteran , maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (mental health) adalah yang paling dekat dengan agama; karena jauh sebelumnya Allah SWT menurunkan Al-qur’an sebagai penawar jiwa yang sakit. (Hawari,1997)

Allah SWT berfirman:

...قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً...

Artinya: “Katakanlah; Al-Qur’an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman”.(Q.S Al-fushshilat:44).

Dari kedua perbedaan diatas yakni antara yang mengedepankan masalah fisik dan meninggalkan satu sisi yang lebih penting dari dimensi manusia yaitu ruhiyah, dengan yang mempedulikan keseluruhan dimensi manusia. Maka penulis lebih cenderung kepada pendapat yang

memperhatika antara jasad dan jasmani karena sesuai dengan tujuan Allah menurunkan syariat islam.

Dan kedua macam kesehatan tersebut harus di kembangkan secara berimbang. Karena Allah telah menciptakan hukum perimbangan untuk alam, seperti difirmankan Allah:

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ

Artinya: "Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan). Supaya kamu jangan melampaui batas tentang neraca itu".(Q.S;Ar-Rrahman:7-8)

Salah satu tujuan di turunkannya Al Qur`an dan Islam adalah dalam rangka menyeimbangkan kehidupan manusia di dunia ini, kesemibangan dalam kehidupan tidak hanya sebatas hal hal yang bersifat duniawi semata, namun jasmaniyah dan rohaniyah, duniawi dan ukhrawi, fisik dan psikis.

Manakala seseorang mengedepankan salah satu maka kala itu pula mereka kehilangan keseimbangannya, namun yang terbaik adalah memilih sesuatu yang paling penting tanpa meninggalkan yang penting. Kehidupan dunia adalah penting namun kehidupan akhirat lebih penting. Harta itu penting namun agama lebih penting. Sehat jasmani juga penting namun sehat ruhani lebih penting, kenapa demikian? Jika jiwanya sehat maka lambat laun akan mempengaruhi imunitasnya dalam menahan berbagai penyakit, tetapi jika jiwa sakit cepat atau lambat aka mempengaruhi fisiknya.

Beban psikis memang punya pengaruh besar terhadap kondisi fisik seseorang, oleh karena itu ada satu cabang ilmu psikosomatis yang mengkaji hal itu. Solusinya adalah berupaya menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang ada sebaik-baiknya (Ar Risalah, 2005:58)

Yang terbaik adalah memiliki jasmani yang prima juga ruhani yang superprima. karena dengan fisik yang sehat akan mampu melakukan yang terbaik untuk mencari kehidupan dunia, dan melalui ruhani yang baik akan melakukan yang terbaik untuk dunia dan akhiratnya, itulah makna seimbang. Wallahu a`lam.

C. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan

Manusia dalam perkembangan kesehatannya merupakan perwujudan dari 4 faktor yaitu makanan, perilaku, keturunan, dan lingkungannya. Keempat faktor ini sangat mempengaruhi pertumbuhan kesehatan manusia sejak waktu pertama pertumbuhannya dan terus-menerus sampai akhir hayatnya. Oleh karena itu penulis akan menguraikan satu persatu dari keempat faktor di atas.

1. Makanan yang Halal dan Baik (thayyib)

Islam memerintahkan kita untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari makanan yang terdapat dari bumi..”.(Q.S : Al-Baqarah ;168)

Selanjutnya Allah berfirman dalam ayat yang lain;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah*”.(Q.S: Al-Baqarah;172)

Jika manusia memperhatikan makanan-makanan yang baik, yang telah diciptakan Allah SWT untuk mereka, tentu manusia akan mendapatinya sangat banyak dan beragam. Semua itu sangat cukup baginya dan tidak memudharatkan mereka. Bahkan di samping berfungsi menjaga manusia dari rasa lapar makanan yang baik itu juga akan mencegah timbulnya beragam penyakit.

Quraish Shihab mengatakan, Menarik untuk disimak bahwa bahasa Al-Qur'an menggunakan kata “akala” dalam berbagai bentuk untuk menunjuk pada aktivitas “makan”. Tetapi kata tersebut tidak digunakannya semata-mata dalam arti “memasukkan sesuatu ke tenggorokan”, tetapi ia berarti juga “segala aktivitas dan usaha”. Perhatikan misalnya surat An-Nisa Ayat 4 Allah SWT berfirman:

وَأْتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا

Artinya:”*Berikanlah maskawin (mahar) kepada wanita (yang kamu nikahi) sebagai pemberian dengan penuh kerelaan. Kemudian jika mereka menyerahkan kepada kamu sebagian dari maskawin itu dengan senang hati, maka makanlah (ambillah) pemberian itu (sebagai makanan) yang sedap lagi baik akibatnya*”. (Q.S An-Nisa’:4)

Diketahui oleh semua pihak bahwa maskawin/mahar tidak harus bahkan tidak lazim berupa makanan, namun demikian ayat ini menggunakan kata “makan” untuk penggunaan maskawin/mahar tersebut. Firman Allah SWT surat Al –An’am 121:

وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ

Artinya: “ Dan janganlah kamu memakan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah ketika menyembelihnya...”.(Q.S Al-An’am;121)

Penggalan ayat ini dipahami oleh Syaikh Abdul Halim Mahmud – mantan pemimpin tertinggi Al-Azhar – sebagai larangan untuk melakukan aktivitas apa pun yang tidak disertai nama Allah. Ini disebabkan karena kata “makan” disini dipahami dalam arti luas yakni “segala bentuk aktivitas”. Penggunaan kata tersebut untuk arti aktivitas, seakan-akan menyatakan bahwa aktivitas membutuhkan kalori, dan kalori diperoleh melalui makanan. (Shihab,2000;138)

Dengan demikian begitu besar pengaruh makanan yang halal bagi kesehatan lahir batin, timbul pertanyaan apa yang halal dimakan? (Shihab,2000:139)

Allah SWT berfirman:

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا

Artinya;"Dia-lah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu.."(Q.S Al Baqarah;29)

Selanjutnya Dalam firmanNya yang lain:

وَسَخَّرَلَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ

Artinya:"Dan Dia menundukkan untukmu apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi semuanya, (sebagai rahmat) daripada-Nya...". (Q.S Al Jatsiyah;13)

Bertitik tolak dari kedua ayat tersebut dan beberapa ayat lain. Para ulama berkesimpulan bahwa pada prinsipnya segala sesuatu yang ada di alam jagad raya ini adalah halal untuk digunakan. Sehingga makanan yang terdapat di dalamnya juga adalah halal. Karena itu Alqur'an bahkan mengancam mereka yang mengharamkan rezki yang halal yang disiapkan Allah untuk manusia. (Shihab,2000;139)

Allah SWT berfirman:

قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِنْ رِزْقٍ فَجَعَلْتُمْ مِنْهُ حَرَامًا وَحَلَالًا قُلْ اللَّهُ أَدْنَىٰ

لَكُمْ أَمْ عَلَى اللَّهِ تَفْتَرُونَ

Artinya:"Katakanlah: "Terangkanlah kepadaku tentang rezeki yang diturunkan Allah kepadamu, lalu kamu jadikan sebagiannya haram dan (sebagiannya) halal". Katakanlah: "Apakah Allah telah memberikan izin kepadamu (tentang ini) atau kamu mengada-adakan saja terhadap Allah?" (Q.S Yunus;59)

Pengecualian atau pengharaman harus bersumber dari Allah, baik melalui alqur'an maupun Rasul sedang pengecualian itu lahir dan disebabkan oleh kondisi manusia. Karena ada makanan yang dapat memberi dampak negatif terhadap jiwa raganya. Atas dasar ini turun perintahNya antara lain. (Shihab,2000;139)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا...

Artinya:“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari makanan yang terdapat dari bumi..”.(Q.S : Al-Baqarah ;168)

Makanan yang halal tidak selalu baik untuk kesehatan manusia. Oleh karena itu, manusia perlu memperhatikan kualitas makanan yang akan singgah di lambung. Apakah makanan tersebut membahayakan atau tidak untuk kesehatan atau bahkan nyawa manusia.

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

Artinya:“Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.(Q.S:Al-Mukminun;51)

Selain memperhatikan makanan yang hendak kita makan (baik kehalalan maupun kualitasnya), manusia patut bersyukur atas nikmat makanan yang dianugerahkan Allah. Salah satu apresiasi syukur terhadap nikmat

makanan yakni bertambahnya keimanan kepada Allah serta menyedekahkan sebagiannya kepada saudara yang lain.

Allah SWT berfirman:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِعِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah”.(Q.-S:An-Nahl:114).

Pada dasarnya, kebutuhan terhadap makanan sangatlah terbatas. Memanfaatkan makanan secara berlebihan tidak akan memberi manfaat yang banyak, justru menimbulkan masalah bagi kesehatan.

Berlebih-lebihan dalam hal makanan dapat mengundang murka Allah.

Allah Befirman:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى

Artinya:”Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barang siapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia”. (Q.S;Thaahaa;81)

Dalam hadist dari Abu Hurairah r.a. menjelaskan bahwa Allah SWT baik dan menyukai yang baik pula.

Dari Abu Hurairah rodhiallohu ‘anhu, ia berkata: “Rosululloh sholallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda:

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى طَيِّبٌ لَا يُقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا (مسلم)

Artinya: “*Sesungguhnya Allah itu baik, tidak mau menerima sesuatu kecuali yang baik*”. (HR.Muslim)

Kata Baik dalam hadist di atas menjelaskan baik dari segi kehalalan barangnya dan baik dari segi proses memperoleh barang tersebut. Maka dari hendaknya manusia memperhatikan apa yang di makan dan dari mana dia mendapatkan.

Dadang Hawari mengatakan “Orang yang tidak mampu mengendalikan diri dari makan dan minum, tidak saja akan mengalami kegemukan, tetapi juga akan mengalami berbagai komplikasi penyakit”. (Dadang Hawari,1999:451)

Hal itu sesuai dengan sabda Rasulullah SAW.

مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِبَطْنِي لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِي

Artinya: “*Tidak ada satu wadah yang dipenuhi oleh anak Adam yang lebih jelek melebihi perutnya. Cukuplah baginya beberapa suapan kecil untuk menegakkan tulang belakangnya. Jika tidak mungkin, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk nafasnya.*” (HR.Imam Ahmad, At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Al-Hakim).

Cukup bagi anak manusia beberapa suapan kecil yang bisa menegakkan punggungnya, jika memang tidak bisa melakukannya, maka manusia harus bisa membagi ususnya menjadi beberapa pertiga: sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, sepertiga lagi untuk nafasnya. Ini memberikan dampak yang bagus buat limpa dan hati. Karena pada saat perut di penuh makanan, maka ia akan sempit untuk minumannya. Jika minumannya sudah masuk ke dalam, maka perut itu akan sempit untuk bernafas.

Begitulah proses makanan jika tidak diperhatikan dengan baik akibatnya makanan tidak tercerna dengan baik dalam tubuh manusia disebabkan sifat kerakusan manusia dalam hal makanan. Oleh karena itu banyak timbul penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia.

2. Keturunan atau gen.

Manusia yang lahir sempurna / normal dan manusia yang lahir dengan kekurangan fisik / mental (Cacat). Apabila manusia lahir termasuk dalam kategori kedua, manusia harus berusaha memberikan makna kepada kehidupan yang diberikan kepadanya dan tidak mempertanyakan keadilan Tuhan. Pasti Allah SWT menganugerahi hambanya dengan kemampuan lain untuk menutupi kecacatan yang dia miliki. Allah SWT menciptakan sesuatu tidak dalam keadaan sia-sia :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”. (Q.s;At-Tiin:4)

Sedangkan, bagi manusia yang lahir dengan sempurna, sudah merupakan keharusannya untuk bersyukur dan hidup menyesuaikan diri dengan alam. manusia harus memperhatikan dan merawat tubuh yang lengkap agar tetap tumbuh sehat. Rasulullah SAW yang di riwayatkan oleh Abu Daud:

Artinya:“*Apabila seorang melihat orang cacat lalu berkata (tanpa didengar oleh orang tadi) :”Alhamdulillah yang telah menyelamatkan aku dari apa yang diujikan Allah kepadanya dan melebihi aku dengan kelebihan sempurna atas kebanyakan makhlukNya”, maka dia tidak akan terkena ujian seperti itu betapapun keadaannya*”.(HR.Abu Dawud).

Dari hadist di atas menjelaskan bagaimana sikap seorang muslim untuk menjadi hamba yang bersyukur dan bersabar karena Allah dan ridha dengan ketentuan Allah. Bahkan, mereka juga bersyukur kepada Allah atas musibah yang telah menimpa mereka, sebagaimana mereka bersyukur saat mendapatkan nikmat dari Allah.Namun jumlah hamba yang bersyukur sangat sedikit sekali jumlahnya, Allah SWT berfirman:

وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ...

Artinya:.”Dan sedikit sekali dari hamba-hambaKu yang bersyukur”.
(Q.S,Saba’;13)

Manusia yang banyak bersyukur kepada Allah atas segala karunia yang diberikan Allah SWT, Allah akan tambahkan nikmatnya kepadanya. Rasulullah SAW bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ , إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ , وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ (متفق عليه)

Artinya: “Sungguh menakjubkan urusan orang beriman itu, seluruh urusannya adalah kebaikan baginya, dan hal itu tidak mungkin terjadi selain pada diri orang beriman. Jika ia mendapatkan nikmat, ia bersyukur sehingga sehingga yang demikian itu adalah kebaikan baginya. Jika ia mendapatkan cobaan, maka ia bersabar sehingga yang demikian itu menjadi kebaikannya pula”. (Muttafaqun ‘alaih)

Jadi, Faktor keturunan mempunyai pengaruh dalam perkembangan kesehatan manusia. Diyakini atau tidak setiap janin yang tumbuh akan mengikuti seperti orang tuanya, walaupun hanya sebagian kecil. Oleh karena itulah Allah melarang untuk menikahi muhrimnya, karena antara muhrim gen yang mereka miliki tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh, sehingga perkembangan anakpun juga tidak terlalu jauh dengan kedua orang tuaya.

3. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan sangat mempengaruhi perkembangan kesehatan jasmani dan rohani, Dalam Islam diajarkan untuk selalu memperhatikan kebersihan lingkungan, sebagaimana Hadist Rasulullah SAW:

إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ, نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ, كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ , فَتَظَفُّوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَتَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ (الترمذي)

Artinya: “*Sesungguhnya Allah baik dan menyukai kebaikan, bersih dan menyukai kebersihan, murah hati dan senang kepada kemurahan hati, dermawan dan senang kepada kedermawanan. Karena itu bersihkanlah halaman rumahmu dan jangan meniru-niru orang-orang Yahudi.* (HR. Tirmidzi)

Lingkungan menjadi faktor yang dominan dalam perkembangan kesehatan manusia, Rasulullah SAW mecontohkan kita menutup hidangan, mencuci tangan sebelum makan, bersikat gigi, larangan bernafas sambil minum, tidak buang air di tempat yang tidak mengalir atau di bawah pohon, adalah contoh-contoh praktis dari sekian banyak tuntunan Islam dalam konteks menjaga diri dan lingkungan. (Shihab, 1996;183)

Begitu juga dengan perintah Rasulullah SAW dalam sabdanya:

إِذَا وَقَعَ الطَّاعُونُ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا، فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا وَإِذَا وَقَعَ وَلَسْتُمْ بِهَا فَلَا تَقْدُمُوا
عَلَيْهِ (البخاري)

Artinya: “*Apabila terjadi dalam satu negeri suatu wabah penyakit dan kamu di situ janganlah kamu ke luar meninggalkan negeri itu. Jika terjadi sedang kamu di luar negeri itu janganlah kamu memasukinya*”.(HR. Bukhari)

Sabda Rasulullah SAW ini merupakan bentuk pencegahan dari penyebaran suatu penyakit dari negeri yang satu ke negeri yang lain. Seperti dalam Zaman sekarang ini yang terkenal dengan Virus H1N1 (Flu babi dan H5N1 (Flu burung). Kedua virus ini berawal dari kondisi lingkungan yang tidak sehat sehingga menyebabkan manusia cepat terserang penyakit.

4. Faktor perilaku

Setiap pemikiran positif akan sangat berpengaruh, pikiran yang sehat dan bahagia semakin meningkatkan kesehatan tubuh kita. Tidak sulit memahami pengaruh dari pikiran terhadap kesehatan kita. Yang diperlukan hanyalah usaha mengembangkan sikap yang benar agar tercapai kesejahteraan.

Islam adalah agama yang hanif Islam mengajarkan kepada umat islam untuk selalu berprasangka baik atau husnuzhan, Karena Dalam berbagai kenyataan, manusia memiliki sifat yang mudah berburuk sangka (su'udzan) atau suka curiga kepada orang lain. Bahkan ada yang sampai berburuk sangka kepada Allah, Na'udzu bi Allah min dzalik.

Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa..” (Q.S Al Hujurat;12)

Dari lubuk hati yang bersih serta akal yang sehat, seseorang akan memperoleh kesehatan yang sempurna. Bukankah banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan disebabkan oleh faktor akal yang tidak sehat, sehingga menyebabkan tekanan yang berat dan bisa melemahkan fisik manusianya.

Maka, tidak mengherankan jika para dokter menyarankan setiap pasiennya yang mengalami stres (ketegangan) untuk hidup secara teratur, mengurangi, bahkan tidak membebani diri dengan pikiran dan perasaan yang berat-berat. Terkait dengan hal ini Rasulullah SAW bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: “ketahuilah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal darah, apabila dia baik, maka baiklah seluruh jasad. Dan apabila dia buruk maka buruklah seluruh jasad. Dia adalah hati,” (HR. Bukhari No.52)

Hati lebih utama daripada anggota badan, karena amalannya pun lebih mulia daripada amalan anggota badan. Bagi mereka yang memperhatikan landasan dan sumber sumber syariat, niscaya akan mengetahui hubungan antara amal perbuatan dan amalan-amalan hati. (Wahbi, 2008:36)

Hati memegang peranan utama dalam mengatur dan membentuk karakter atau perilaku seseorang. Hati mampu memenej sifat-sifat dasar seseorang, menepikan sifat-sifat buruk, serta mampu menciptakan kemampuan tertentu menuju arah kesuksesan, sebaliknya juga mampu mengoptimalkan karakter negatif dan mengikis nilai-nilai positif dalam diri seseorang. Oleh karena itulah manusia muncul menjadi manusia yang super tatkala mampu mengolah hatinya, dan menjadi manusia yang rendah tatkala dikalahkan oleh hawa nafsunya.

Di dalam Al Qur'an, Allah mengisyaratkan betapa pentingnya manusia memelihara kebersihan hati atau jiwanya. Firman Allah SWT :

... وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ... .

Artinya: “Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya...”.(Q.S: At-Taghabun 64:11).

Hati yang tidak bersih akan sulit sekali untuk menerima petunjuk-petunjuk Allah, dan itu merupakan penyakit yang amat berbahaya. Untuk menjaga kebersihan hati sekaligus menghindarkan dari hal seperti itu, maka Allah mengajari hambanya selalu meminta kepada-Nya:

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

Artinya: “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi Engkau, karena sesungguhnya Engkau lah yang Maha Pemberi Karunia”.(Q.S:Al- 'Imran;8).

Hanya dari hati yang disuplai makanan bergizi (baik serta halal) saja yang mampu mengoptimalkan pertumbuhan potensi diri, sehingga menjadikan diri seseorang unggul.

Demikianlah keempat faktor yang menunjang kesehatan manusia dari segi jamani dan ruhani, Oleh karena itu sudah menjadi tugas manusia untuk memperhatikan faktor-faktor di atas untuk meraih kesehatan yang sempurna lahir dan batin.