



Bersama  
Mohd Shahrizal  
Nasir

02-04-2018

# Nikmat sihat tak ternilai

## Dugaan sakit peringatan Ilahi supaya insan muhasabah diri

Kesihatan yang baik antara nikmat besar kurniaan Allah SWT. Ketika menziarahi saudara atau kenalan di hospital yang diuji dengan pelbagai jenis kesakitan, itulah muhasabah diri paling berguna supaya kita ingat kepentingan memelihara dan menyukur nikmat kesihatan yang baik.

Apabila sakit, makan minum akan terganggu. Tidur akan terganggu. Tindakan terbatas dan yang paling jelas mutu ibadat semakin berkurangan.

Insan normal mendirikan solat dengan berdiri tanpa sebarang bantuan. Namun, disebabkan sakit yang ditanggung, ada yang terpaksa solat secara duduk atau baring, malah untuk mengambil wuduk pun perlu mendapat bantuan daripada orang lain.

Bagaimanapun, tanggungjawab seorang hamba kepada Penciptanya perlu ditunaikan mengikut kemampuan diri walaupun ketika itu dia dalam keadaan sakit.

Kesihatan yang baik akan menzahirkan kekuatan dalam diri. Rasulullah SAW bersabda dalam hadisnya yang bermaksud: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai oleh Allah berbanding Mukmin yang

lemah." (Hadis riwayat Muslim)

Maksud 'kuat' dinyatakan dalam hadis itu meliputi semua aspek kehidupan termasuk kekuatan tubuh yang sentiasa sihat dan bertena.

Ada banyak petunjuk membuktikan Islam sangat menitikberatkan aspek kesihatan dan kecerdasan diri. Contohnya, melalui pelaksanaan ibadat solat.

Setiap pergerakan dalam solat mempunyai kaitan dengan keperluan pergerakan tubuh badan.

Perkara itu dibuktikan melalui hasil kajian Jabatan Kejuruteraan Biomedikal Universiti Malaya yang mendapati setiap gerakan solat mempunyai manfaat tersendiri yang mampu meningkatkan tahap kesihatan individu secara menyeluruh.

Bagi mendapatkan komposisi tubuh terbaik adalah dengan melakukan solat lima kali sehari membatinkan pergerakan rukuk dan posisi ketika duduk antara sujud.

Begitu juga dengan pelaksanaan ibadat puasa pada bulan Ramadan. Kajian mendapati, puasa memberi kesan positif terhadap metabolisme tubuh badan dan menjadi pencegahan kepada pelbagai serangan penyakit khususnya gejala lebihan gula dan lemak dalam badan.

Malah, pelaksanaan puasa sunat pada Isnin dan Khamis mempunyai kaitan dengan aspek kesihatan apabila tenaga dapat diijamatkan kerana sistem penghadaman sekurang-kurangnya 12 jam sehari.

Meskipun kita boleh makan apa saja makanan yang diinginkan, Islam melarang umatnya makan dan minum secara berlebihan.

Makan secara berlebihan boleh memudaratkan tubuh badan dan akhirnya mengundang kehadiran penyakit dalam tubuh badan.

Firman Allah SWT dalam al-Quran bermaksud: "Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang) dan makanlah serta minumlah dan jangan kamu melampau. Sesungguhnya Allah tidak suka akan orang yang melampau batas." (Surah al-A'raf, ayat 31)

Pemakanan memainkan peranan penting dalam menjaga kesihatan tubuh kita dapati Islam sangat memementingkan soal makanan yang halal dan baik.

Kita bukan saja diperintahkan untuk memilih makanan halal, tetapi juga makanan yang berkualiti dan baik untuk kesihatan tubuh badan.

Firman Allah SWT dalam al-Quran bermaksud: "Wahai sekalian manusia! Ma-

kanlah daripada apa yang ada di bumi yang halal lagi baik dan janganlah kamu ikut jejak langkah syaitan kerana sesungguhnya syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu." (Surah al-Baqarah, ayat 168)

Selain itu, aspek kebersihan juga penting bagi memastikan kesihatan diri dan orang sekeliling berada pada tahap yang baik.

Ramai dalam kalangan kita boleh menjaga kebersihan diri, namun apabila menyentuh soal kebersihan persekitaran khususnya tempat awam, ramai yang gagal menjaga dan memelihara.

Firman Allah SWT dalam al-Quran yang membuktikan betapa Allah SWT menyukai orang yang bersih ada dalam keadaan bersih dan sentiasa mengutamakan kebersihan.

"Sesungguhnya Allah mengasihi orang yang banyak bertaubat dan mengasihi orang yang sentiasa mensucikan diri." (Surah al-Baqarah, ayat 222)



"Segala yang ada di langit dan di bumi tetap mengucapkan tasbiih kepada Allah dan Dia lah Yang Maha Kuasa, lagi Maha Bijaksana." (Surah al-Hasyr (59), ayat 1)

Apa lagi yang kita mahukan untuk menyedarkan diri betapa pentingnya menjaga kesihatan supaya dapat terhindar daripada segala bentuk wabak dan penyakit.

Rasulullah SAW menyanakan ada dua jenis nikmat yang ramai kalangan manusia melupakannya. Kebanyakan manusia tidak serius menghargai dua nikmat itu apabila mereka mensia-siakannya.

Sabda Rasulullah SAW yang bermaksud: "Dua nikmat yang kebanyakan manusia tidak menyedarinya iaitu kesihatan dan masa lapang." (Hadis riwayat al-Bukhari)

Penulis pensyarah  
Universiti Sultan Zainal  
Abidin (UniSZA),  
Terengganu