

Perhatian Islam pada Kesehatan Tubuh

<"xml encoding="UTF-8?">

Islam tidak hanya menaruh perhatian pada urusan akhirat saja. Seorang muslim diajarkan untuk menjaga dan memperhatikan urusan dunianya juga. Terbukti dengan doa yang diajarkan .tidak hanya meminta kebaikan akhirat, tapi meminta kebaikan dunia juga

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً

Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami“
(dari siksa neraka”. (QS.al-Baqarah:201

Islam juga sangat memperhatikan urusan fisik seperti perhatiannya pada masalah ruh. Agama ini juga mengajarkan untuk menjaga keselamatan tubuh seperti menjaga keselamatan jiwa. Karena itulah ketika Al-Qur'an menyebutkan kenikmatan Allah tidak hanya menyebut kenikmatan maknawi seperti ilmu tapi juga menyertakan nikmatnya kekuatan fisik dan .kesempurnaan tubuh

,Seperti ketika Allah menjadikan Tholuth sebagai pemimpin Bani Israil, Dia berfirman
إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ
Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh“
yang perkasa”. Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan
(Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui.” (QS.al-Baqarah:247

Begitu juga ketika Allah menyebutkan dua sifat yang unggul dari Nabi Musa as dari lisan putri
,nabi Syuaib as yang perkataannya dikutip dalam sebuah ayat
يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ
Duhai ayahku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang“
yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat
(dipercaya”. (QS.al-Qashas:26

Tubuh yang lemah atau sakit akan menghambat seseorang dalam menjalankan tugas-tugas dalam hidupnya. Tidak seperti tubuh yang sehat yang dapat mendukung segala aktifitas sehari-hari. Karena sehatnya badan sangat berpengaruh dengan stabilnya akal dan ruh. Walaupun kita tidak dapat menutup mata bahwa banyak “orang yang berkekurangan” yang lebih aktif dan produktif daripada orang normal

Poin yang ingin kita ambil pada kali ini adalah Islam sangat memperhatikan urusan kesehatan tubuh sebagaimana pentingnya memperhatikan urusan ruh. Dan kesehatan itu sangat mahal .dimata Islam

,Dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa Rasulullah saw bersabda

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang“
(lemah; dan pada keduanya ada kebaikan.” (HR.Muslim

Karena itu seorang muslim harus menjaga kesehatan tubuh dan kekuatan fisiknya karena hal ini bukan hanya kebutuhan kita namun termasuk dalam ajaran Islam yang diajarkan oleh .Baginda Nabi Muhammad saw