PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Hasneli*

Abstract: Attempts at reaching physical healthiness are a must for every human being. A man who is healthy and strong can develop his life's quality and increase his devotion to God and to other human being. In order to have a healthy and strong physical body, one should take care of his food and drink, of his body cleanliness, of his dress, and of his environment.

Abstrak: upaya mewujudkan kesehatan jasmani merupakan keharusan bagi setiap manusia. Manusia yang memiliki fisik yang sehat dan kuat akan dapat menumbuhkembangkan kualitas hidup dan meningkatkan pengabdian kepada Allah dan kepada sesama. Untuk menjadikan jasmani yang kuat dan sehat dimulai dari memperhatikan makan dan minum yang akan dikonsumsi, memperhatikan kebersihan badan, pakaian, dan lingkungan, serta mendidik jasmani dengan berolahraga.

Kata kunci : Pendidikan, kesehatan jasmani, perspektif al-Qur'an

Allah menciptakan manusia hidup di dunia ini adalah untuk mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian diwujudkan melalui *hablum minallah dan hablum minannas*. Untuk menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah diperlukan diantaranya kekuatan dan kesehatan jasmani, karena tanpa fisik sehat dan kuat mustahil fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna. Maka untuk pengembangan aspek tersebut ditempuh membekali anak didik dengan pendidikan jasmani yang baik.

Dalam mengajarkan kepada manusia untuk menjaga kondisi fisiknya, pengajaran tersebut dituangkan oleh Allah dalam al-Qur'an. Dalam al-Qur'an itu terdapat isyarat-isyarat yang berhubungan dengan aqidah, ibadah, akhlak, dan muamalat, dan termasuk didalamnya masalah pendidikan. Pendidikan kesehatan jasmani sebagai bagian dari pendidikan juga dituangkan dalam al-Qur'an di samping ada penjelasan dalam sunnah nabi.

* Hasneli, dosen Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang, alumnus Program Magister Pascasarjana IAIN Imam Bonjol Padang.

Pembahasan dalam makalah ini akan difokuskan pada masalah (1) pengertian pendidikan jasmani dalam al-Qur'an, (2) pendidikan kesehatan jasmani dalam al-Qur'an cara-cara pemeliharaan kesehatan jasmani.

PENGERTIAN

Sebelum menguraikan pengertian pendidikan kesehatan jasmani secara keseluruhan terlebih dahulu diuraikan masing-masing katanya. Pendidikan dalam bahasa Indonesia berasal dari kata didik, mendidik dalam bentuk kata kerja, berarti memelihara dan member latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1990 : 204).

Sedangkan secara istilah pendidikan berarti bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh sipendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani sipendidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama (Ramayulis, 2012 : 31). Definisi itu menekankan pengertian pendidikan pada perkembangan jasmani dan rohani menuju kesempurnaan, sehingga terbina suatu kepribadian yang seluruh aspeknya sempurna dan seimbang untuk mewujudkan kesempurnaan dan keseimbangan tersebut dibutuhkan bimbingan yang optimal dari pendidik. Menurut Al-Abrasyi pendidikan adalah segala usaha mempersiapkan individu agar dapat hidup dengan kehidupan yang serpurna (M. Athiah al-Abrasyi, 1975: 48).

Definisi yang lebih lengkap terdapat dalam Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional. Bab 1 menyebutkan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untukmewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, bangsa dan Negara.

Kata kesehatan berasal dari kata sehat yang berarti keadaan baik bagi segenap anggota badan. Dalam bahasa Indonesia kata sehat sering didongengkan dengan kata *afiat* yang berarti

perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya (Ahsin W. Alhafidz, 2010 : 3). Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa mata yang sehat dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat dan dapat mengalihkan pandangan objek-objek yang terlarang.

Sedangkan kata jasmani sama artinya dengan kata fisik yang dalam bahasa Inggris yang dikenal dengan *physique* yang berarti badan, bentuk badan atau perawakan (John M. Echols dan Hasan Shadily, 2006 : 428). Al-Munawar memberikan arti yang sama antara *jism* dan *jasd*. Untuk pengertian jasmani dengan badan tubuh (Ahmad Warsn al-Munawwir, 1984 : 206). Jasmani, tubuh dan badan yang dimaksudkan itu adalah yang ada dalam diri manusia, karena manusia lah yang dijadikan objek sekaligus subjek pendidikan yang disebut dalam Al-Qur'an.

Dalam surat Al-Baqarah[2]:247. Terdapat istilah yang berkenaan dengan kalimat *jims* tersebut yang artinya:..... Sesungguhnya Allah telah memilihnya [thalut] atas kamu dan melebihkan untuknya keluasaan dalam ilmu dan [keperkasaan] dalam jasmani.....

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa pengertian pendidikan kesehatan jasmani adalah usaha sadar pendidik terhadap peserta didik untuk mewujudkan kondisi fisik yang sehat melalui bimbingan Al-Qur'an.

PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN

Manusia dalam melaksanakan fungsi dan tugasnya sebagai khalifah dan sebagai hamba dituntut untuk selalu memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Tanpa didukung oleh jasmani sehat dan kuat itu akan sulit manusia untuk melaksanakan fungsinya sebagai khalifah dan sebagai *abd* secara optimal. Berikut ini akan dikelompokkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. Antara lain: Ayat Al-Qur'an yang memerintahkan memakan makanan yang *halalan thaiyyiban*, ayat yang melarang makan dan minum yang memabukkan, makan dan minum secara proporsional, memelihara kebersihan, berolahraga. Untuk lebih lanjut dapat diuraikan satu persatu berikut ini:

AYAT AL-QUR'AN YANG MEMERINTAHKAN MEMAKAN MAKANAN YANG HALAL LAGI BAIK.

Dalam rangka menjaga kesehatan jasmani, Allah Swt memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang halal thayyiban sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an, diantaranya Q.S. Al-Baqarah (2) : 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ
إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syetan, karena sesungguhnya syetan itu musuh yang nyata bagi kamu”.

Allah memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang halal, karena tidak semua yang ada di dunia otomatis halal dimakan, seperti ular berbisa diciptakan bukan untuk dimakan, tapi antara lain untuk digunakan bisanya sebagai obat. Ini berarti bukan semua yang diciptakan-Nya untuk dimakan manusia, sekalipun semuanya untuk kepentingan manusia. Karena itu Allah Swt. Memerintahkan untuk makan makanan yang halal. (M. Quraish Shihab, 2007 :380)

Kata halal berasal dari akar kata yang berarti “lepas atau tidak terikat”. Jadi sesuatu yang halal adalah yang terlepas dari ikatan bahaya dunia dan akhirat. Kata juga diartikan dengan “boleh”, artinya segala sesuatu yang dibolehkan agama, baik yang bersifat sunnah (anjaran untuk melakukan), makruh (anjaran untuk ditinggalkan), maupun mubah (netral, boleh-boleh saja untuk melakukan atau meninggalkan) (M. Quraish Shihab, 1997 : 148).

Dengan demikian boleh jadi ada sesuatu yang halal tetapi tidak dianjurkan oleh Nabi, atau dengan kata lain hukumnya makruh. Dalam hal ini Nabi telah melarang seseorang mendekati masjid apabila ia baru saja memakan bawang putih, sebagaimana sabda beliau yang diriwayatkan oleh Abu Daud melalui Ali Bin Abi Thalib yang artinya “Rasulullah Saw melarang memakan bawang putih kecuali setelah dimasak”. Pelarangan itu dimaksudkan karena tidak suka aromanya.

Oleh sebab itu tidak semua yang halal otomatis baik, karena tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing. Ada

yang baik buat seseorang yang memiliki kesehatan tertentu, tetapi kurang baik untuk orang lain. Ada juga makan yang halal tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi kurang baik.

Perintah mengkosumsi makanan yang halal diiringi dengan yang baik (*thayyib*). Kata *thayyib* dari segi bahasa berarti lezat, baik, sehat, menentramkan, dan paling utama (Mahmud Yunus, 2000 : 244). Pakar -pakar tafsir ketika menjelaskan kata ini dalam konteks perintah memakan makanan yang baik menyatakan bahwa yang dimaksud adalah makanan yang tidak kotor dai segi zatnya atau rusak (kadaluarsa) atau dicampuri benda najis. Disisi lain yang juga yang mengartikan kata *thayyib* itu sebagai makanan yang mengundang selera bagi yang akan memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akal.

Secara lebih rinci, makanan yang *thayyib* menurut ahli gizi adalah makanan yang memenuhi fungsi-fungsi sebagai berikut: *Pertama*, member kepuasan jiwa, diantaranya member rasa kenyang, memenuhi kebutuhan naluri dan kepuasan jiwa, serta memenuhi kebutuhan sosial budaya. *Kedua*, memenuhi kebutuhan fisiologis, yakni memeberikan tenaga, mendukung pembentukan sel-sel baru untuk mendukung pertumbuhan dan untuk menggantikan sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme zat-zat gisi dan keseimbangan cairan serta asam basa, dan di samping berfungsi sebagai pertahanan tubuh (Ahsin W. Al-Hafizd, 2010 : 166).

Seiring dengan pendapat di atas, Hamka menyebutkan bahwa makanan dan minuman yang halal itu bukan berasal dari penipuan dan korupsi. Halini akan dapat memelihara jiwa dari kekasarannya. Di samping itu bukan pula dari yang memang diharamkan dalam syari'at seperti binatang yang tidak disemblih, daging babi, darah, disemblih untuk berhala. Sedangkan makanan yang baik dapat dipertimbangkan oleh manusia, misal daging yang halal apabila tidak dimasak dengan tipu daya halus atau karena segan menyegan (Hamka, 1981: II,70).

Makanan yang halal itu akan berpengaruh pada rohani manusia sebagaimana yang disebutkan dalam hadits Rasulullah yang artinya:

“Wahai Sa’ad, perbaikilah makanan engkau, niscaya engkau akan dijadikan Allah seorang yang makbul do’anya”. Demi Tuhan

yang jiwa Muhammad ada dalam kekuasaannya, sesungguhnya seorang laki-laki yang memasukkan sesuatu makanan haram ke dalam perutnya, maka ibadahnya tidak akan diterima selama empat puluh hari. Dan barang siapa diantara hamba Allah yang bertumbuh dagingnya dari harta haram dan riba, maka api lebih baik baginya”. (H.R. Ibnu Abbas dalam Ibnu Katsir , 1989 :268).

Hadits ini menjelaskan bahwa makan api lebih baik dari pada makan yang haram, sebab api dunia belum apa-apa jika dibandingkan dengan api neraka. Biar hangus perut lantaran menahan lapar dari pada makan harta haram empat ayat dalam al-Qur’an, yaitu: Q.S. Al-Maidah [5]: 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.

Q.S. Al-Anfal [8]: 69:

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

”Maka makanlah dari sebagian rampasan perang yang telah kamu ambil itu, sebagai makanan yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

Dan Q.S.An-Nahl [16]: 114

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

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeqi yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah”.

Ayat yang telah disebutkan sebelumnya yaitu Q.S. Al-Baqarah [2]: 168.

AYAT YANG MELARANG MAKAN DAN MINUM YANG MEMABUKKAN

Allah Swt. Mengingatkan umatnya untuk menjauhi minuman yang memabukkan diantaranya terdapat dalam Q.S. Al-Maidah [5] : 90 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, judi, berhala-berhala, panah-panah (yang digunakan mengundi nasib) adalah kekejian yang termasuk perbuatan setan, maka jauhilah ia agar kamu mendapat keuntungan.”

Khamar terambil dari kata *khamara* secara bahasa berarti” menutup”. Karena itu, makanan dan minuman yang dapat mengantarkan kepada tertutupnya akal dinamai juga dengan *khamar*.

Di samping palarangan mengkonsumsi minuman yang memabukkan dalam ayat di atas perlu dikemukakan pendapat para ahli mengenai efek samping yang ditimbulkannya, baik arak atau sejenisnya terhadap kesehatan jasmani dan rohani. Para ahli kesehatan sepakat menyebutkan bahwa orang yang suka minum-minuman yang memabukkan akan merusak organ-organ penting dalam tubuhnya, seperti ginjal, jantung, paru-paru, usus, hati, dan organ penting lainnya. Kalau organ-organ tersebut rusak, akan menimbulkan berbagai penyakit dan akan menghambat segala aktivitas dan bahkan tidak sedikit yang sampai merenggut nyawa. Sedangkan dari segi psikis, orang yang suka mengkonsumsi minuman yang memabukkan sulit mengontrol imosi, sering terjadi pertengkaran dan perkelahian, dia merupakan sumber dari segala sumber kejahatan dan dosa besar. Untuk mendapatkan barang haram akan melakukan segala cara, walau dengan membunuh sekalipun.

Dalam menjelaskan tentang makanan olahan, Quraish Shihab menyebutkan bahwa minuman merupakan salah satu jenis makanan, oleh sebab itu *khamar* (sesuatu yang menutup pikiran) juga merupakan salah satu jenis makanan. Hal ini berkenaan dengan Q.S. An-Nahl [16] :67. Ayat tersebut merupakan ayat pertama yang turun tentang makanan olahan yang dibuat dari buah-buahan (korma dan anggur), dan merupakan ayat pertama pula yang berbicara tentang minuman keras dan keburukannya (M.Quraish Shihab, 1997 : 146). Ayat tersebut membedakan dua jenis makan olahan yaitu dari jenis yang memabukkan dan makanan yang baik, sehingga merupakan rezeki yang baik pula.

Turunnya ayat tentang pengharaman segala yang memabukkan itu secara bertahap diterima oleh Nabi SAW, bermula di Makkah. Dari isyarat yang ada dalam Q.S. An-Nahl [16]: 67 di atas, disusul dengan pernyataan tentang adanya sisi baik dan sisi buruk pada perjudian dan khamar yang diterima Nabi setelah hijrah ke Madinah yaitu Q.S. Al-Baqarah [2]: 219; *Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi, jawablah bahwa keduanya ada dosa yang besar dan manfaat untuk manusia. Dosanya lebih besar dari manfaatnya.....*

Disusul pula dengan Q.S. An-Nisa' [4]: 43 tentang larangan tegas untuk orang beriman:..... *Janganlah kamu shalat ketika kamu sedang mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan.....* dan diakhiri dengan pernyataan tegas dalam Q.S. Al-Maidah [5]: 90 sebagaimana disebutkan di atas bahwa: *Wahai orang beriman sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu beruntung.*

Beberapa larangan yang disebutkan dalam Al-Qur'an tersebut dipertegas lagi dalam Sabda Rasulullah SAW yang artinya: *"Semua yang memabukkan adalah haram, dan semua yang memabukkan adalah khamar."* (HR. Muslim dari Ibnu Umar). Keharaman tersebut tak tergantung kepada banyak atau sedikitnya, melalui olahan atau tidak, selama dia mengganggu pikiran, maka dia termasuk kepada yang diharamkan.

Berdasarkan keterangan dari ayat-ayat dan hadits di atas, dapat dipahami bahwa makanan berpengaruh sangat besar bukan saja terhadap jasmani tetapi juga terhadap emosi dan perasaan manusia. Akibat yang secara langsung terlihat dari orang-orang yang mengkosumsi minuman keras adalah nafsu makan berkurang, bahkan hilang sama sekali, malas bekerja, pertahanan tubuh terhadap penyakit membunuh sehingga mudah rangsang berbagai penyakit, jaringan otak terganggu dan dapat melumpuhkan ketajaman berfikir (Ahsin W.Al-Hafidz, 2010 : 201). Banyak penelitian yang membuktikan bahwa minuman keras merupakan langkah awal orang berbuat kejahatan, hal ini disebabkan antara lain oleh pengaruh minuman keras tersebut dalam jiwa dan pikirannya.

AYAT AL-QUR'AN MELARANG MAKAN DAN MINUM BERLEBIHAN

Makan dan minum merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Melalui makanan dan minuman kebutuhan manusia akan nutrisi, kalori, protein, cairan dan lainnya akan terpenuhi sehingga manusia dapat melaksanakan aktivitasnya dalam menjalani kehidupan di dunia.

Terkait dengan kebutuhan makan minum tersebut Islam telah meletakkan dasar-dasar yang tegas tentang cara makan dan minum sebagai pedoman bagi manusia dalam memenuhi kebutuhannya. Diantaranya Firman Allah dalam Q.S. Al-An'am 141 :

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ
وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مَتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ
حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Dan Dia ialah yang menciptakan kebun-kebon yang berjunjung dan tidak berjunjung, pohon kurma, tanam-tanaman yang beranekaragam rasa (buahnya), zaitun dan kelima yang (hampir) serupa dan juga berbeda-beda bentuknya, makanlah buahnya manakala sudah berbuah dan bayarkanlah haknya diwaktu memetik hasilnya, dan janganlah kamu berlebih-lebihan (memakannya atau royal membelanjakan hasilnya). Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Firman-Nya yang lain dalam Q.S. Al-A'raf [7] :31, berbunyi:

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

“Hai anak Adam, pakailah perhiasan (pakain yang indah) waktu shalat. Dan makan serta minumlah, dan jangan kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Dari kedua ayat di atas dapat dipahami bahwa Allah SWT menyuruh manusia untuk makan dan minum, tetapi tidak diperbolehkan berlebih-lebihan, karena Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Tidak berlebih-lebihan yang

dimaksud Allah sesuai dengan kebutuhan orang yang makan, tidak berkurang dan tidak berlebih.

Rasulullah SAW sebagai *uswatun hasanah* sekaligus sebagai *murabby*, sudah menerangkan kepada umatnya tentang etika makan dan minum. Antara Sabda beliau “Kami adalah sebuah kaum yang tidak makan sebelum lapar dan bila kami makan tidak terlalu banyak (tidak sampai kekurangan)”. Muntafaq Alaih.

Dari hadits ini dapat dipahami bahwa Rasulullah SAW mengajarkan umatnya agar makan dilaksanakan kalau sudah lapar, dan makan itu sendiri tidak terlalu kenyang. Makan yang berlebihan sangat berpengaruh kepada kondisi fisik manusia seperti nafs sesak, mata mengantuk sehingga terganggu motivasi untuk beraktivitas.

Berkenaan dengan ini, Rasulullah SAW menjelaskan:

“Cukuplah bagi putra Adam beberapa suap yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalaupun harus (memenuhi perut), maka hendaklah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk pernafasan.” (HR. Ibnu Majah, Ibnu Hibban, dan At-Tirmidzi melalui sahabat Miqdam bin Ma’di Karib).

Menurut Quraish Shihab berlebih-lebihan yang dimaksud adalah dalam segala hal, tidak saja dalam makan dan minum, tetapi juga dalam beribadah (M.Quraish Shihab, 2007 : 75). Nabi SAW pernah menegur beberapa sahabatnya yang termasuk melampaui batas beribadah, sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan dan kesehatannya terganggu, sabda beliau: “Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu.” (HR. Buchari).

Dalam sumber yang sama, Quraish Shihab menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan pengertian Allah tidak menyukai itu adalah Allah tidak melimpahkan rahmat dan anugerahnya bagi orang berlebih-lebihan itu dalam segala hal, karena tidak ada kebajikan dalam pemborosan, apapun bentuk pemborosan itu, tidak juga dibenarkan pemborosan walau dalam kebajikan. Seperti Nabi SAW pernah bersabda : “Jangan membasuh wajah dalam berwudhu lebih dari tiga kali, walau anda berwudhu di tengah sungai yang mengalir” (M.Quraish Shihab, 2007 : IV. 315).

Dalam konteks ini juga dapat dipahami dan dikembangkan makna Firman Allah dalam Q.S. Al-Maidah [5]:87, “Wahai orang-

orang yang beriman, janganlah kamu mengharamkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan jangan juga melampaui batas, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”

Dari ayat tersebut dipahami bahwa mengharamkan yang baik dan halal mengandung arti mengurangi kebutuhan, sedang melampaui batas berarti berlebihan dari yang wajar. Di samping pesan-pesan di atas, ditentukan juga pesan bahwa termasuk berlebihan bila anda makan apa yang anda tidak ingini, dalam artian memakan sesuatu yang tidak berselra untuk memakannya.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa Allah SWT dan Rasulullah SAW telah memberikan tuntunan kepada umat-Nya tentang makan dan minum. Umat manusia diperintahkan untuk mengkosumsi makanan yang *halalan thayyiban* serta didik pula untuk tidak berlebih-lebihan itu selain tidak disukai oleh Allah dan Rasul-Nya juga akan berdampak negatif kepada kondisi jasmani dan rohani orang yang bersangkutan.

AYAT TENTANG PEMELIHARAAN KEBERSIHAN FISIK

Kebersihan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan keadaan jasmani seseorang. Dalam posisinya sebagai hamba, seseorang dituntut untuk beribadah kepada Allah Swt. Sebelum melaksanakan ibadah tersebut, dia harus dalam keadaan suci, baik suci dari hadas besar maupun hadas kecil. Untuk mensucikan badan dari hadas besar dilakukan dengan mandi, sedangkan untuk mensucikan dari hadas kecil dengan berudhu. Petunjuk untuk melakukan wudhu terdapat dalam Q.S. Al-Maidah [5] : 6 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى
أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً
فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ
مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”

Salah satu sifat manusia yang secara tegas dicintai oleh Allah adalah orang yang menjaga kebersihan yaitu dalam surat Al-Baqarah [2]:222: ...”sesungguhnya Allah mencintai orang yang bertobat dan orang-orang yang membersihkan diri”.

Menurut Quraish Shihab tobat menghasilkan kesehatan mental, sedangkan kebersihan lahiriyah menghasilkan kebersihan fisik (M.Quraish Sihab,1997 : 183). Antara kesehatan mental dan fisik saling berhubungan satu sama lain karena orang yang sehat mentalnya tergambar dari kesehatan fisiknya.

Ada tiori yang menyatakan “di dalam tubuh yang sehat terdapat mental yang sehat” (*Mensanna en corpora sano*), namun tiori ini sudah banyak dikritik orang, karena begitu banyak orang kelihatannya secara fisik sehat-sehat saja, namun disegi mental dia mengalami gangguan.

AYAT AL-QUR’AN TENTANG PEMELIHARAAN KEBERSIHAN PAKAIAN

Berdasarkan dengan kebersihan pakaian terdapat dalam Q.S. Al-Muddatstsir [74] : 4 : *وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ* “ dan pakaianmu bersihkanlah,”

Sehubungan dengan ayat ini, pernah seorang laki-laki dengan pakaian yang kotor dating kepada Nabi, maka Nabi bertanya kepadanya: “Apakah kamu mempunyai uang?” orang tersebut menjawab : “ya?, saya punya” Nabi bertanya lagi, “dari mana itu? “orang itu menjawab: “dari setiap harta yang Allah berikan kepadaku”. Maka kata Nabi: “*Kalau Allah memberikan harta, maka sungguh Dia (lebih senang) menyaksikan bekas nikmat-Nya yang diberikan-Nya kepada kamu. (HR.An-Nasa’i).*

Ayat dan hadits di atas menyisyaratkan betapa pentingnya bagi umat Islam menjaga kebersihan pakaian, karena dengan bersihnya pakaian seseorang akan terpelihara dari berbagai penyakit. Kuman-kuman akan bersemayam di dalam pakaian yang kotor itu dan setiap saat akan menggorogoti orang yang memakainya.

ANJURAN TENTANG PEMELIHARAAN KEBERSIHAN LINGKUNGAN

Hidup sehat memerlukan situasi dan kondisi lingkungan yang sehat pula. Oleh karena itu kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Kesehatan lingkungan yang terpelihara akan mendukung kesehatan setiap orang yang hidup disekitarnya. Lingkungan yang kotor menjadi sumber penyakit, ini akan menghambat manusia dalam beraktivitas. Allah telah menunjukkan tentang akibat kelalaian manusia yang suka merusak lingkungan dalam Q.S. Ar-Ruum [31] :41 :

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

“Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).”

Ayat tersebut menggambarkan tentang akibat dari perbuatan manusia yang telah mencemari lingkungan. Sebagaimana saat ini sudah terjadi pencemaran udara yang ditimbulkan oleh asap-asap pabrik dan kendaraan, termasuk asap rokok dari sekian jutaan rokok yang dibakar setiap harinya, belum lagi asap gunung berapi yang mengeluarkan lahar dan abu vulkanik dan mengakibatkan terjadinya polusi udara. Hal tersebut menimbulkan malapetaka bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri, diantaranya, udara yang sudah kotor, lapisan ozon yang sudah mulai menipis, sehingga cahaya matahari langsung ke bumi tanpa ada yang menghalanginya. Akibatnya terjadi perubahan iklim seperti sering banjir, angin kencang, tanah lonsor dan sebagainya.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kerusakan lingkungan baik di darat seperti kebakaran hutan, banjir tanah lonsor, penyakit menular maupun di laut seperti pencemaran air laut dan sungai, matinya flora laut, punahnya makhluk hidup

lainnya, adalah suatu bukti dari kerusakan lingkungan akibat perbuatan manusia.

Larangan Allah SWT. Terhadap umat-Nya agar tidak melakukan kerusakan lingkungan diantaranya terdapat dalam Q.S. Al-A'raf [7]: 56 :

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ
مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.”

ANJURAN UNTUK BEROLAH RAGA

Mendidik jasmani untuk berolah raga sebagai wujud dari kesadaran seseorang akan pentingnya kesehatan dalam kehidupan. Olah raga adalah kegiatan pelatihan fisik, dilakukan untuk memperkaya dan meningkatkan keterampilan dan kebugaran jasmani. Olah raga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dianjurkan, karena selain dapat mendidik jasmani menjadi sehat dan kuat juga dapat mendidik pribadi seorang muslim menjadi disiplin dan sportif dalam setiap urusan.

Dalam pandangan Islam terutama dalam Al-Qur'an penulis belum menemukan ayat yang secara tegas menyuruh manusia untuk berolah raga. Namun secara tidak langsung Allah SWT telah memilih dan mendahulukan orang yang kuat lagi perkasa menjadi pemimpin, sebagaimana terdapat dalam Q.S. Al-Baqarah [2] : 247 : “...sesungguhnya Allah telah memilihnya (Thalut menjadi raja) di antara kamu, dan Allah member kelebihan dengan ilmu-Nya yang luas dan tubuhnya yang kekar...”. Di samping itu juga terdapat dalam Q.S. Al-Qashash [28] : 26 “...sesungguhnya yang baik engkau angkat menjadi karyawan ialah yang kuat lagi dapat dipercaya”.

Secara lebih rinci uraian tentang anjuran beolahraga itu terdapat dalam beberapa hadits Nabi seperti olah raga memanah, berenang dan menunggang kuda. Anjuran untuk ketiga jenis olah

raga tersebut merupakan pendidikan jasmani yang sangat penting bagi anak, karena dengan memanah anak akan terdidik untuk melatih kejelian dalam mengarahkan sasaran dan melatih kekuatan fisik. Dengan berenang akan dilatih kelatihan tubuh dan melancarkan pernafasan, selain itu akan membaguskan kondisi tubuh. Sedangkan dengan berkuda anak akan belajar mengendalikan diri dan melatih ketangkasan dalam mengendarainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa upaya mewujudkan kesehatan jasmani merupakan keharusan bagi setiap manusia. Manusia yang memiliki fisik yang sehat dan kuat akan dapat menumbuhkembangkan kualitas hidup dan meningkatkan pengabdian kepada allah dan kepada sesama.

Untuk menjadikan jasmani yang kuat dan sehat dimulai dari memperhatikan makan dan minum yang akan dikosumsi, memperhatikan kebersihan badan, pakaian, dan lingkungan, serta mendidik jasmani dengan berolahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Abrasyi, M. Athiyah, *Al-Tarbiyah al-Islamiyah wa Falsafatuha*, Mesir; Isa al-Baby al-Halby, 1975,
- Alhafidz, Ahsin W, *Fikih Kesehatan*, Jakarta, Hamzah, 2010
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta; Balai Pustaka, 1990.
- Echols, John M. dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta; Gramedia, 2006.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz II, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1981.
- Al-Munawwir, Ahmad Warson , *Kamus Arab Indonesia*, Pustaka Prograssif, 1984
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Kesesuaian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.

-----, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'I Atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung; Mizan, 1997.

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab- Indonesia*, Jakarta; Hidakarya Agung, 2000

al- Rifa'i, Muhammad Nasib, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, jilid I, penerjemah Sihabuddin, judul asli, "Taisir al-Aliy Qadir li Ikhtishar Tafsir Ibnu Katsir, Jakarta; Gema Insani Press, 1989.