



*Clean and Healthy Life Behavior in the View of the Prophet's
Hadith*

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pandangan Hadis Nabi

Fajar Ramadhan¹, Casram²

Department of Hadith, Faculty of Usuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

ramadhanz1101@gmail.com¹, casram1967@gmail.com²

Abstract

This study aims to discuss the behavior of clean and healthy living according to the view of the hadith. This research is a qualitative type by applying a literature study to interpret the hadith about clean and healthy living behavior with a content analysis approach. The results and discussion of this study include clean and healthy living behavior, hadith of clean and healthy living behavior, and experience of clean and healthy living behavior. This study concludes that humans are the most noble creatures created by Allah Swt than other creatures by being given physical gifts, reason, and lust. For this reason, man is the only creature that is very perfect, physically he can do various things, then with his mind he can think and solve a problem and finally with his lust he can have a strong desire. Healthy desire is something that is coveted by all humans. Of course, before having the desire to be healthy, humans need to pay attention to themselves and the surrounding environment, basically awareness of cleanliness is what makes humans able to live comfortably and of course health can be guaranteed.

Keywords: Behavior, Clean, Hadith, Healthy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membahas perilaku hidup bersih dan sehat menurut pandangan hadis. Penelitian ini merupakan jenis kualitatif dengan menerapkan studi pustaka untuk melakukan interpretasi terhadap hadis tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan pendekatan analisis isi. Hasil dan pembahasan penelitian ini mencakup perilaku hidup bersih dan sehat, hadis perilaku hidup bersih dan sehat, dan pengalamannya perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian ini menyimpulkan manusia merupakan makhluk ciptaan Allah Swt yang paling mulia daripada makhluk-makhluk



lainnya dengan diberi karunia fisik, akal, dan syahwat. Untuk itu manusia menjadi satu-satunya makhluk yang sangat sempurna, dengan fisiknya ia dapat melakukan berbagai suatu hal, kemudian dengan akalnya ia dapat berpikir dan menyelesaikan sebuah permasalahan dan yang terakhir dengan syahwatnya ia dapat memiliki keinginan yang kuat. Keinginan sehat merupakan hal yang didamba-dambakan oleh seluruh manusia. Tentunya sebelum mempunyai keinginan untuk sehat, manusia perlu memperhatikan dirinya sendiri serta lingkungan sekitarnya, pada dasarnya kesadaran akan kebersihanlah yang menjadikan manusia bisa hidup dengan nyaman dan tentunya kesehatan pun dapat terjamin.

Kata Kunci: *Bersih, Hadis, Perilaku, Sehat*

Pendahuluan

Hidup sehat merupakan keinginan bagi semua orang yang mendambakannya. Banyak sekali protokol dan langkah-langkah yang diterapkan untuk tetap menjaga pola hidup yang sehat terutama diberbagai tempat yang ada dirumah sakit kebanyakan berbentuk poster ajakan hidup bersih dan sehat yang disertai langkah-langkahnya. Nabi Muhammad merupakan suri tauladan yang baik dan patut untuk ditiru baik dalam aspek agama, bersosial ataupun dalam kehidupan sehari-harinya. Bagi umat Islam tentulah harus mengikuti aturan yang telah ditentukan oleh Allah dan Rasul-Nya, misal tidak berlebih-lebihan dalam segala sesuatu yang dilakukan. Namun tidak sedikit pula yang tidak mengikuti apa yang telah disampaikan didalam Al-Qur'an maupun hadis. Pola hidup bersih dan sehat perlu dibahas kembali, karena masih banyak orang yang keliru atau bahkan tidak tahu sama sekali betapa pentingnya untuk menjaga diri dari segala penyakit dan hal-hal perilaku yang dilakukan semauanya sendiri misal berlebihan dalam makanan, kurangnya berolahraga, atau tidak pernah menjaga/membersihkan lingkungannya. Untuk itu umat Islam perlu menelaah kembali tentang hidup bersih dan sehat sesuai dengan anjuran Rasulullah baik dalam Al-Qur'an maupun hadis.

Sejumlah penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti dalam tinjauan pustaka ini, antara lain, Khairul Anam (2016), "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Perspektif Islam," Jurnal Sagacious. Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif dengan menerapkan studi kepustakaan. Hasil dan pembahasan penelitian ini bahwa kesehatan merupakan kondisi



**Gunung Djati Conference Series, Volume 4 (2021)
Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies**

ISSN: 2774-6585

Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

dimana kita berada jauh atau terbebas dari penyakit. Mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah dari pada mengobati seseorang apabila jatuh sakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut adalah dengan bergaya hidup sehat. Penelitian ini menyimpulkan penanganan kesehatan manusia harus holistic, Islam dengan figure Rasulullah sebagai teladan telah mengakomodir manusia secara menyeluruh, tentunya untuk mendapatkan kesehatan itu, seseorang perlu mengupayakan pola hidup seimbang agar sehat fisiknya, menadapatkan ketenangan jiwa sebagai seorang yang beriman dan bertakwa, serta sosialisasi dengan alam dan lingkungannya untuk menjadikan dirinya menjadi manusia yang sehat (Anam, 2016). Syamsu Yusuf (2010), "Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama," Rosda Karya. Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif. Hasil dan pembahasan penelitian ini yaitu manusia secara potensial dilahirkan dalam kondisi fitri yang berarti suci, sehat, dan selamat, meskipun aktualisasinya sangat tergantung pada pilihan dan lingkungannya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tolak ukur seseorang dikatakan sehat dan sakit, tidak hanya apabila orang tersebut terserang penyakit dalam jiwanya, berupaya menyesuaikan juga menyeimbangkan dirinya, namun terlebih mampu mengimplementasikan ajaran yang diperintahkan agama dengan sebaik-baiknya, karena implementasi ajaran agama adalah citra sesungguhnya bagi manusia yang harus dijaga" (Yusuf S., 2010). Bakti Rahmasari (2017), "Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan Dalam Perspektif Hadis," UIN Syarif Hidayatullah. Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif dengan menerapkan metode takhrij hadis dan metode *maudhu'i* (tematik). Hasil dan pembahasan penelitian ini ialah sumber ajaran islam yaitu al-Qur'an dan al-Sunnah diterangkan bagaimana ajaran Islam menyoroiti masalah kebersihan dan kesehatan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa anjuran-anjuran untuk menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan bukanlah hal baru dalam Islam, karena sebagai agama yang menjadi rahmat bagi sekalian alam, Islam tidak akan membiarkan manusia merusak atau mengotori lingkungan sekitarnya. Kesimpulan penelitian ini adalah konsep kebersihan dan kesehatan lingkungan dalam hadis sama dengan konsep etika lingkungan biosentrisme yaitu teori yang memandang setiap kehidupan dan makhluk hidup mempunyai nilai dan berharga sehingga manusia memiliki kewajiban moral terhadap lingkungan" (Rahmasari, 2017). Dan Abdul Wasik (2018), "Pengaruh Kebersihan Lingkungan Terhadap Ketenangan Hati: Studi Kasus di Pondok Pesantren Al Wafa Bandung" penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 35,5% kebersihan lingkungan berpengaruh positif signifikan terhadap ketenangan hati santri dan ini berarti Semakin tinggi pula ketenangan hati yang dirasakan para santri di Pondok Pesantren Al-Wafa Bandung. (Wasik, 2018)



Berbagai penelitian terdahulu bermanfaat bagi penyusunan kerangka berpikir penelitian ini. Gaya hidup Nabi Muhammad merupakan gaya hidup yang sehat. Hal tersebut tercermin saat melihat pola makan beliau, jenis makanan yang dipilihnya, bagaimanabeliau menjaga kebersihan dan penampilan,kegemaran beliau berolah raga, serta bagaimana cara beliau menempa mental dan kejiwaannya. Penelitian kedokteran belakangan makin mengakui bahwa semua yang beliau ajarkan adalah perilaku yang sehat dan menyehatkan (Toha Assegaf, 2009).Maka dari itu bisa dikatakan bahwa secara tidak langsung Nabi Muhammad sudah menerangkan juga memberi contoh bagaimana tata cara juga pola tidur yang baik agar stamina dan kesehatan tubuh tetap terjaga. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa orang yang memperhatikan bagaimana Nabi Muhammad tidur, maka ia pun akan bisa paham bagaimana tidur yang baik bagi kesehatan tubuhnya, sebab tata cara tidur Nabi dari mulai beliau bangun hingga tidur kembali memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan dan kekebalan tubuh (Sholechah, 2016).Sejalan dengan itu menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari ke-4 faktor tersebut, faktor ke-2 yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat (Anam, 2016).

Berdasarkan paparan di atas, penulis berusaha menyusun formula penelitian, yaitu rumusan masalah, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian (Darmalaksana W. , Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan, 2020). Rumusan masalah penelitian ini adalahterdapat penerapan perilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan hadis Nabi. Pertanyaan penelitian ini secara terperinci, yaitu bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat, bagaimana hadis perilaku hidup bersih dan sehat, dan bagaimana pengamalan perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk membahas perilaku hidup bersih dan sehat menurut hadis Nabi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kegunaan bagi pengayaan khazanah pengetahuan Islam.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis kualitatif dengan menerapkan studi pustaka (Darmalaksana W. , 2020).Penelitian ini dilaksanakan dengan menghimpun sumber-sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder. Setelah terhimpun sumber-sumber kepustakaan dikategorikan sesuai pertanyaan-pertanyaan penelitian. Setelah dikategorisasi, peneliti melakukan pengambilan data sumber pustaka. Selanjutnya data tersebut diabstraksikan



secara apa adanya sehingga terbentuk menjadi fakta penelitian (Darmalaksana, 2020). Penelitian ini menerapkan pendekatan analisis isi (Darmalaksana, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan penelitian di bawah ini.

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Melakukan kegiatan sehari-hari secara disiplin dengan menjunjung tinggi nilai hidup bersih merupakan sebuah kewajiban bagi setiap orang agar lingkungan sekitar kita tetap terjaga dan tidak tercemar. Kemudian, apabila kita telah disiplin dalam berperilaku hidup bersih maka hidup sehat pun mengikuti dan akan menjadi tameng dari berbagai macam penyakit. Langkah untuk membiasakan hidup bersih tentulah harus dimulai dari diri pribadi dan keluarga, karena hidup bersih dan sehat itu adalah bagaimana kita mengurus diri dan lingkungan yang ada disekitar kita agar tetap terjaga kebersihannya.

Untuk membiasakan diri kita ini agar dapat disiplin dalam menjaga lingkungan, tentulah membutuhkan komitmen yang bagus dan tepat. Misal dalam keluarga, mestinya dibuat jadwal piket untuk membersihkan rumah dan halamannya karena komitmen menjaga kebersihan dilingkungan keluarga tentunya akan berdampak positif bagi keluarga tersebut dan yang terpenting akan memetik hasilnya yaitu hidup yang sehat dapat terjamin. Kemudian dilingkungan masyarakat pun haruslah diadakan gotong-royong membersihkan jalanan, tempat umum dll. Karena itu dapat menumbuhkan rasa solidaritas dan kerjasama serta dapat mengukuhkan kebersamaan dalam masyarakat tersebut. Dalam melaksanakan hal tersebut tentunya mengingatkan kepada masyarakat akan pentingnya menjaga dan membersihkan lingkungan. Jika ada bangkai di jalan misalnya, tentu masyarakat pun akan sadar bahwa bangkai tersebut merupakan sumber penyakit dan terdapat virus atau bakteri. Sebagai manusia yang normal tentu jika menemukan misalnya bangkai hewan pastilah tidak akan merasa nyaman dengan keberadaan bangkai tersebut dan kemudian akan diatasi masalah tersebut dengan baik, entah bangkai tersebut itu dikubur atau dibakar.

Dalam ajaran agama Islam, Allah sangat mencintai seorang muslim yang kuat daripada seorang muslim yang lemah. Menjaga lingkungan agar tetap bersih juga berperilaku sehat agar tidak terpapar penyakit sangat Allah sukai, ketika kita membersihkan lingkungan sekitar atau membersihkan rumah tentu setelahnya lingkungan atau rumah tersebut akan terlihat lebih asri dan enak dipandang kita pun akan menyukai lingkungan tersebut. Begitu pun Allah akan senang melihat hamba Nya memberisihkan diri dan lingkungan, karena Allah mencintai keindahan sebagaimana yang tertera dalam hadis Nabi. Rasulullah pun banyak memberikan suri tauladan kepada seluruh



manusia terkhusus kepada umatnya agar selalu menjaga dirinya dari kemudharatan. Banyak ayat Al Quran dan Hadis yang menjadi referensi agar kita bisa berperilaku hidup bersih dan sehat.

Menurut UU No. 23 tentang Kesehatan adalah kondisi baik dari badan, jiwa, dan sosial yang dapat memberikan setiap orang agar hidup berkesan dan mandiri secara sosial maupun ekonomis. Dalam kamus bahasa Arab sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan dan afiat diartikan sebagai perlindungan Allah Swt untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipudaya. Perlindungan Allah Swt itu tentu tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi orang-orang yang mematuhi petunjuk-Nya. Dengan demikian makna afiat dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sesuai dengan Hadis Nabi inilah, maka umat Islam dianjurkan untuk selalu bersyukur atas karunia berupa sehat yang diberikan oleh Allah Swt kepada hamba Nya. Juga dapat diartikan kesehatan merupakan karunia yang paling besar dan harus disyukuri nikmat tersebut oleh seluruh manusia (Khairani, 2020).

2. Hadis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Di zaman sekarang ini, banyak orang yang berlebih-lebihan dalam segala sesuatu padahal Allah Swt telah menjelaskan didalam Al-Qur'an surat Al-Araf ayat 31:

يَبْنِيْ اٰدَمَ خُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: *“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”* (QS. Al-Araf [7]: 31).

Hal senada juga ada dalam surah Al-Baqarah ayat 168:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا ۗ وَلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۗ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ

Artinya: *“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”* (Q. S. Al-Baqarah [2]: 168).

Ayat diatas secara jelas memberikan peringatan kepada umat manusia agar tidak berlebihan dalam makan dan minum. Sikap berlebihan dalam makan dan minum bisa menjadi awal munculnya penyakit dalam tubuh,

termasuk penyakit obesitas. Obesitas adalah salah satu faktor yang menimbulkan berbagai macam penyakit berbahaya. Sedangkan berlebihan dalam minum, bisa mencetuskan situasi hiponatremia dengan gejala: mual dan muntah, sakit kepala, kebingungan, kehilangan energi, kelelahan, gelisah dan mudah marah, kelemahan otot berupa kejang atau kram, serta pingsan dan koma (Jufri, 2017). Sebagaimana yang telah Allah firmankan didalam Al-Qur'an bahwa sikap berlebihan merupakan sikap yang tidak disukai oleh Allah Swt. Tentunya dalam larangan tersebut pasti terdapat sebuah hikmah yang dapat kita ambil sebagai pelajaran ataupun motivasi agar kita tidak bersikap yang demikian.

Kemudian terdapat hadis dari musnad Imam Ibnu Majah yang berbunyi:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْجَمَّصِيُّ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ أُمِّهَا أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدٍ يَكْرَبُ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسَبُ الْأَدَمِيِّ لُقَيْمَاتٍ يُعْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ غَلَبَتْ نَفْسُهُ قَتَلَتْ لِلطَّعَامِ وَتَلَّتْ لِلشَّرَابِ وَتَلَّتْ لِلنَّفْسِ

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin Abdul Malik Al-Himshi telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Harb telah menceritakan kepadaku Ibuku dari Ibunya bahwa dia berkata; saya mendengar Al-Miqdam bin Ma'dikarib berkata, "Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah anak Adam memenuhi tempat yang lebih buruk daripada perutnya, ukuran bagi (perut) anak Adam adalah beberapa suapan yang hanya dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika jiwanya menguasai dirinya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum dan sepertiga untuk bernafas" (HR. Ibnu Majah No. 3340).

Sudah jelas hadis di atas tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, yang artinya hadis di atas sesuai dengan syariat Islam untuk tidak berbuat berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman. Tidak hanya dalam Al-Qur'an, namun dalam hadis juga dapat ditemukan hadis yang sama dilain kitab. Meskipun semestinya terlebih dahulu dilalukan tahkrij terhadap hadis untuk mengetahui validitas hadis (Darmalaksana, 2020), sebelum kemudian dilakukan syarah hadis (Darmalaksana, 2020).

Kemudian di dalam kitab ad-Darimi disebutkan bahwa:

أَخْبَرَنَا وَهْبُ بْنُ جَرِيرٍ حَدَّثَنَا هِشَامٌ عَنْ يَحْيَى عَنْ أَبِي سَلَامٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ زَيْدِ الْأَزْرَقِ عَنْ عُقْبَةَ بْنِ غَامِرٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَدْخُلُ الثَّلَاثَةَ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ الْجَنَّةَ صَانِعَهُ يَحْتَسِبُ فِي صَنْعَتِهِ الْخَيْرَ وَالْمُمِدَّ بِهِ وَالرَّامِيَ بِهِ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْزُمُوا وَارْكَبُوا وَلَآنَ تَرْزُمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا وَقَالَ كُلُّ شَيْءٍ يُلْهُو بِهِ الرَّجُلُ بَاطِلٌ إِلَّا رَمِيَ الرَّجُلُ بِقَوْسِهِ وَتَأْدِيبَهُ فَرَسَهُ وَمَلَأَ عَيْتَهُ أَهْلَهُ فَإِنَّهُنَّ مِنَ الْحَقِّ وَقَالَ مَنْ تَرَكَ الرَّمِيَّ بَعْدَمَا عَلِمَهُ فَقَدْ كَفَرَ الَّذِي عَلِمَهُ



Artinya: “Telah mengabarkan kepada kami Wahb bin Jarir telah menceritakan kepada kami Hisyam dari Yahya dari Abu Salam dari Abdullah bin Zaid Al Azraq dari 'Uqbah bin 'Amir, ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya Allah 'azza wajalla memasukkan tiga orang ke dalam Surga karena anak panah, yaitu; pembuatnya yang mengharapkan kebaikan dalam membuatnya, orang yang mengambilkannya dan orang yang memanah degannya." Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Panahlah dan naiklah kuda, sesungguhnya memanah lebih aku sukai daripada naik kuda." Dan beliau bersabda: "Segala hiburan yang dilakukan seseorang adalah sia-sia kecuali seorang laki-laki yang memanah dengan busur, mengajari kudanya, serta mencandai isterinya. Sesungguhnya ketiga hal itu adalah benar." Beliau juga bersabda; "Barangsiapa meninggalkan memanah setelah diajarkan kepadanya, sungguh ia telah ingkar terhadap sesuatu yang telah diajarkan kepadanya" (Kitab Darimi Hadis No. 2298).

Hadis di atas juga menjelaskan keutamaan dalam bermain panah dan berkuda yang bisa masuk kedalam kategori olahraga. Dengan memanah kita melatih otak agar bisa fokus pada tujuan yang diinginkan. Kemudian dengan berkuda kita juga melatih ketahanan fisik. Dan yang terpenting dari itu semua tubuh kita mengalami aktivitas yang dapat menyeimbangkan metabolisme tubuh dan tentunya menjaga imun tubuh agar tetap stabil. Ini peluang pengembangan sains dengan mengambil inspirasi dari hadis Nabi (Darmalaksana, 2021).

3. Pengamalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Hidup sehat merupakan anugerah terbesar dari Allah Swt, manusia telah diberi kelebihan oleh Allah Swt dengan diberi akal pikiran. Tentunya manusia akan berpikir apabila dia sakit, dia akan mencari sebabnya mengapa ia sakit, atau sakit tersebut merupakan kehendak dan ujian dari Allah yang diberikan kepada hamba Nya agar segera mengingat Nya dan beribadah serta kembali kejalan yang diridhoi oleh Nya. Seperti yang dijelaskan didalam ayat Al-Quran berikut ini: “Dan musibah apapun yang menimpamu, itu adalah akibat perbuatan tanganmu” (QS. Asyu’ara :30).

Kemudian Rasulullah bersabda dalam hadisya, sebagai berikut: “Sumber daripada penyakit adalah perut, perut adalah gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat” (HR Muslim). Kebiasaan yang tidak sehat, seperti banyak makan, sering bergadang hingga larut malam atau tidak berolahraga dapat menjadi sebab musabab nya terjangkit penyakit, lalu Rasulullah bersabda: “Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, jangan mencelupkan tangannya ketempat wudu nya, sehingga mencuci tangan nya sebanyak tiga kali, karena salah seorang diantara kalian tidak tahu dimana tangannya bermalam” (HR. Sunan Nasa’i).



Rasulullah memberikan pelajaran betapa pentingnya hidup bersih dan sehat itu, juga betapa pentingnya kita harus memupuk kesadaran didalam diri kita sendiri sebagaimana yang telah beliau sabdakan dalam hadisnya. Oleh karena itu, terdapat beberapa cara yang perlu kita biasakan agar kehidupan sehat kita terjamin, yaitu, antara lain: mencuci tangan ketika mau makan. Tangan merupakan bagian tubuh yang sering menyentuh atau meraba suatu benda dan kita tidak pernah tau apakah benda yang disentuh itu terdapat bakteri atau tidak, untuk itu perilaku membiasakan mencuci tangan ketika akan makan haruslah menjadi sebuah kedisiplinan dalam menjaga diri kita (Khairani, 2020, hal. 33-34). Selanjutnya, terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan:

a. Ketika akan Makan

Bagian ini meliputi beberapa hal.

1) Mencuci tangan ketika akan makan

Tangan merupakan bagian tubuh yang sering menyentuh atau meraba suatu benda dan kita tidak pernah tau apakah benda yang disentuh itu terdapat bakteri atau tidak. Seperti ketika memegang uang, kita tidak pernah tau uang tersebut tersentuh sudah berapa kali oleh tangan orang lain, dan pastinya kita tidak pernah tau apakah orang tersebut sebelumnya menyentuh sesuatu yang bersih atau kotor.

2) Sebelum makan, haruslah dimulai dengan membaca basmallah dan berdoa

Dalam hadis berikut yang bersumber dari Aisyah , Rasulullah bersabda yang artinya: *"Jika salah seorang diantara kalian menyantap makanan , hendaknya dia membaca "BISMILLAH" , Jika ia lupa membacanya maka hendaknya dia mengucapkan "bismillahi fi awalihii wa akhirihii (dengan menyebut nama Allah pada permulaan dan akhirnya)"* (HR. Abu dawud, AT-Tirmidzi, dan Ibnu Majah).

3) Makan menggunakan satu tangan, yaitu tangan kanan

Makan menggunakan tangan kanan adalah sesuatu yang baik, dan apabila menggunakan tangan kiri (kedua tangan) itu tidaklah baik. Karena kita tahu tangan kiri biasa digunakan untuk membersihkan dubur atau qubul (kemaluan), berikut Rasulullah bersabda yang artinya, *"Apabila seseorang dari kalian makan, hendaknya ia makan dengan tangan kanannya, karena sesungguhnya setan itu makan dengan tangan kirinya dan ia minum dengan tangan kirinya"* (HR. Muslim, Abu Dawud dan Ibnu Majah).



4) Menunggu makanan hingga dingin apabila panas dan dilarang meniupnya
Makanan panas yang dimakan secara langsung sangat tidak baik bagi organ-organ pencernaan kita seperti lidah, gigi, mulut kerongkongan atau bahkan lambung dan usus, begitupun ketika meniup makanan yang masih panas dengan menggunakan mulut sangatlah tidak baik bagi tubuh kita, untuk itu Rasulullah melarang meniupnya.

b. Menjaga Lingkungan Sekitar

Bagian ini meliputi beberapa hal.

1) Anjuran menjaga kebersihan

Agama Islam mengajarkan untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan tentunya dalam ilmu kesehatan pun sangat menekankan hal ini. Dalam terminologi Islam, Al-Thaharah selalu membahas tentang kebersihan dan bersuci, baik itu terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Dari sisi pandang kebersihan dan kesehatan, Al-Thaharah adalah cara untuk mencegah agar tidak terkena berbagai macam virus dan bakteri serta merupakan salah satu bentuk upaya preventif.

Imam Al- Suyuthi, 'Abd Al-Hamid Al-Qudhat, dan ulama yang lain menyatakan, dalam Islam menjaga kesucian dan kebersihan termasuk bagian ibadah sebagai bentuk bagian dari *ta'abbudi*, merupakan kewajiban, sebagai kunci ibadah, Nabi bersabda: "*Dari 'Ali ra, dari Nabi saw, beliau berkata: "Kunci shalat adalah bersuci"* (HR Ibnu Majah, al- Turmudzi, Ahmad, dan al-Darimi).

Berbagai ritual Islam mengharuskan seseorang melakukan thaharah dari najis, mutanajjis, dan hadats. Dengan demikian, betapa pentingnya bagi seorang muslim untuk selalu bersuci, tentu pada bab-bab hadis maupun fikih pasti hal yang pertama dibahas adalah tentang thaharah (bersuci).

2) Menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan dalam Islam

Dalam menjaga kesehatan pribadi tentunya hal yang pertama dilakukan yaitu dengan mandi. Dengan melakukan mandi badan kita dapat terjaga serta dapat membersihkan najis maupun hadas yang menempel dibadan kita. Islam mengajarkan kepada umatnya, untuk memotong kuku, membersihkan luas jari, mencabut bulu ketiak dan bersiwaq hingga bagaimana cara dia makan.

Nabi Muhammad saw bersabda: "*cucilah kedua tanganmu sebelum dah sesudah makan dan cucilah kedua tanganmu setelah bangun tidur. Tidak seorang pun tahu di mana tangannya berada di saat tidur.*" Makanan dan minuman, Rasulullah saw bersabda "*tutuplah bejana air dan tempat minummu.*" Rumah, "*Bersihkanlah rumah dan halaman rumahmu,*" sebagaimana dianjurkan untuk menjaga kebersihan dan keamanan jalan.



Rasulullah memberi kita pengajaran bahwa kita harus menjaga kebersihan dan kesehatan. Sedangkan kesucian rohani meliputi kebersihan hati, jiwa, akidah, akhlak, dan pikiran.

3) Larangan untuk merusak alam

Salah satu bentuk pengajaran dalam Islam yang berkaitan dengan kesehatan adalah dilarangan untuk merusak alam sekitar, sebagaimana dijelaskan didalam surah al-Baqarah ayat 205, yang artinya: *“Dan apabila ia berpaling (dari mukamu) ia berjalan di muka bumi untuk mengadakan kerusakan padanya, dan merusak tanaman-tanaman dan binatang ternak dan Allah tidak menyukai kebinasaan.”*

c. Anjuran dalam Menjaga Kesehatan menurut Islam

Bagian ini mencakup beberapa hal.

1) Menjaga kesehatan mental

Agar memiliki mental yang sehat, itu dapat ditinjau dari bagaimana cara kita berpikir atau bagaimana caranya agar emosional yang kita miliki dapat dikendalikan. Kesehatan spiritual dapat tercermin dari cara orang tersebut dalam melaksanakan perintah agamanya. Misal rasa bersyukur, berdoa, dan meminta pertolongan kepada Allah Swt.

2) Menjaga kesehatan sosial

Hidup didalam masyarakat merupakan sifat manusia yang memang membutuhkan bantuan dari manusia yang lain. Didalam Islam dikenal istilah Ukhuwah (persaudaraan) yang dapat mengukuhkan rasa persaudaraan yang kuat.

3) Anjuran untuk menjaga kebersihan

Agama Islam menyuruh umatnya untuk selalu menjaga kebersihan, yang menjadi sebab orang tersebut mendapatkan hidup yang sehat. Berikut ayat tentang hidup bersih adalah surah Al-Mudatsir ayat 74 yang artinya *“.....dan bersihkanlah pakaianmu dan tinggalkanlah segala macam kotoran”*. Kemudian terdapat hadis yang memerintahkan umat muslim untuk hidup sehat adalah *“Adakah merupakan hak atas seseorang muslim ketika mandi dalam seminggu, agar sehri daripadanya ia membasahi kepala dan seluruh badannya”* (Muttafaqun 'Alaih).

4) Anjuran untuk makan makanan yang baik serta halal dan tidak berlebihan



Kemudian ajaran agama Islam yang selanjutnya yaitu untuk memakan makanan yang baik serta halal juga didapatnya, dan tidak terlalu berlebihan. Berikut ayatnya terdapat dalam surah al-Baqarah ayat 168 yang artinya: *“wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan jangan kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”*

5) Anjuran menjaga kesucian lahir dan bathin

Ajaran agama Islam yang berikutnya, yaitu anjuran untuk menjaga kesucian lahiriah dan bathiniyah. Sebagaimana yang diterangkan didalam surah al-Baqarah ayat 195 yang artinya: *“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”*

d. Berolahraga

Ini mencakup berkuda, memanah, dan berenang (Rahmadi & Biomed, 2019), sedangkan penjelasannya di bawah ini.

1) Berkuda

Berkuda merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dilaksanakan sejak zaman dahulu. Olahraga berkuda juga merupakan olahraga yang digemari oleh para bangsawan pada zaman dahulu. Namun seiring dengan perkembangan zaman, olahraga berkuda mulai terlihat eksistensinya. Seperti olahraga lainnya, berkuda juga memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh, bahkan bisa menyembuhkan beberapa penyakit dalam beberapa kasus. Manfaat berkuda diantaranya memiliki efek terhadap kardiovaskular dan daya tahan tubuh. Rasulullah bersabda: *“Lemparkanlah (panah) dan tunggungilah (kuda)”* (HR. Muslim).

2) Memanah

Rasulullah bersabda: *“Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang dan memanah”* (HR. Bukhari dan Muslim). Memanah adalah olahraga yang menggunakan peralatan seperti busur panah, anak panah, dan target untuk memanah. Menurut beberapa catatan, busur dan anak panah pertama digunakan 50.000 SM, yang menjadikan panahan salah satu olahraga tertua didunia. Kinerja pemanah berhubungan langsung dengan tingkat ketahanan, kekuatan dan koordinasinya. Belajar memanah dapat melatih emosi dan fisik untuk meletakkan target pada sasaran.



3) Berenang

Dari Ibnu Wahb Al-Harrani Rasulullah bersabda: *“Setiap hal yang tidak ada dzikir kepada Allah Swt adalah lahwun (sia-sia) dan permainan belaka, kecuali empat; candaan suami kepada istrinya, seorang lelaki yang melatih kudanya, latihan memanah dan mengajarkan renang”* (HR. An-Nasai).

Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak. Seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan bertambah saat seseorang berenang. Olahraga ini membuat tubuh bergerak. Olahraga renang merupakan salah satu olahraga kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah).

Paparan di atas jelas menunjukkan bahwa pengajaran hadis sangat dekat hubungannya dengan pemeliharaan hidup bersih dan sehat. Hal ini menjadi peluang pengkajian melalui paradigma hadis secara lebih luas (Darmalaksana W. , 2018). Bukan saatnya lagi untuk memasuki kontroversi hadis sebagai sumber hukum (Darmalaksana W. , 2017). Dewasa ini merupakan saat yang tepat untuk menggali inspirasi hadis dari berbagai disiplin ilmu termasuk ilmu Kesehatan.

Kesimpulan

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah Swt yang paling mulia daripada makhluk-makhluk lainnya dengan diberi karunia fisik, akal, dan syahwat. Untuk itu manusia menjadi satu-satunya makhluk yang sangat sempurna, dengan fisiknya ia dapat melakukan berbagai suatu hal, kemudian dengan akalnya ia dapat berpikir dan menyelesaikan sebuah permasalahan dan yang terakhir dengan syahwatnya ia dapat memiliki keinginan yang kuat. Keinginan sehat merupakan hal yang didamba-dambakan oleh seluruh manusia. Tentunya sebelum mempunyai keinginan untuk sehat, manusia perlu memperhatikan dirinya sendiri serta lingkungan sekitarnya, pada dasarnya kesadaran akan kebersihanlah yang menjadikan manusia bisa hidup dengan nyaman dan tentunya kesehatan pun dapat terjamin. Sebagai orang yang beragama terkhusus agama Islam, tentunya kita pun ingin sehat. Bahkan Allah Swt dan Rasul Nya telah memberi kabar didalam Al Quran maupun Hadis agar manusia menemukan kebenaran yang telah dicantumkan didalam Al Quran maupun Hadis. Tinggal kita nya saja yang melakukannya sesuai yang Allah dan Rasul-Nya perintahkan. Tentunya kita tidak hanya ingin sehat secara lahiriyah nya saja, namun hingga sampai pada kesehatan bathiniyah itu semua mesti kita tekuni agar menjadi hamba Allah yang selalu bersyukur dan dekat dengan Tuhannya.



Daftar Pustaka

- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 67.
- Agus Rahmadi, M. Biomed, *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi* (Wahyu Qolbu: Jakarta. Cet. 1, 2019).
- Darmalaksana, W. (2017). Kontroversi Hadis sebagai Sumber Hukum Islam. *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya*, 245-258.
- Darmalaksana, W. (2018). Paradigma Pemikiran Hadis. *Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 95-106.
- Darmalaksana, W. (2020). *Cara Membuat Proposal Penelitian*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2-3.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Darmalaksana, W. (2020). Pemetaan Penelitian Hadis: Analisis Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 191-210.
- Darmalaksana, W. (2020). Penelitian Metode Syarah Hadis Pendekatan Kontemporer: Sebuah Panduan Skripsi, Tesis, dan Disertasi. *Diroyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 59-68.
- Darmalaksana, W. (2020). Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis untuk Perancangan Aplikasi Metode Tahrij. *Jurnal Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-7.
- Darmalaksana, W. (2021). Science and Technology Opportunities in Hadith Research. *International Journal of Islamic Khazanah*.
- Jufri, M. (2017). Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad. *UIN Sumatera Utara*, 40.
- Khairani, M. D. (2020). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 31-33.
- Rahmadi, A., & Biomed, M. (2019). *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*. Jakarta: Wahyu Qolbu.
- Rahmasari, B. (2017). Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan dalam Perspektif Hadis. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2.
- Sholehah, M. (2016). Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis. *Jurnal Intelektualita Vol. 5*, 31.
- Toha Assegaf, M. A. (2009). *365 Tips Sehat ala Rasulullah*. Cilandak Barat, Jakarta Selatan: Penerbit Hikmah (PT Mizan Publika).



**Gunung Djati Conference Series, Volume 4 (2021)
Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies**

ISSN: 2774-6585

Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

- Wasik, A. (2018). *Pengaruh Kebersihan Lingkungan Terhadap Ketenangan Hati*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Yusuf, S. (2010). Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama. *Rosda Karya*, 5-6.