

Rahasia Sehatnya Rasul
By Dr. Hasrat Efendi Samosir, MA
Universitas Medan Area
31 Oktober 2019

Buletin Taqwa Universitas Medan Area Periode Oktober 2019

Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

Dalam satu riwayat disebutkan bahwa Rasul itu pernah mendapat hadiah seorang tabib dari salah satu raja di jazirah Arab. Tabib tersebut bertugas untuk menjaga kesehatan Rasul apabila ada keluhan sakit. Dalam riwayat tersebut dikatakan, sampai setahun bertugas tabib tersebut tidak pernah mendapat keluhan dari Nabi tentang kesehatan beliau. Bisa kita katakan bahwa tabib tersebut “menganggur” atau tidak difungsikan. Bahkan bukan hanya Rasul, begitu juga dengan sahabat-sahabat Nabi, hampir tidak ada yang sakit. Sehingga sebagai tabib, ia merasa seperti tidak ada tugasnya.

Setelah setahun bertugas kemudian ia pamit kepada Rasul seraya berkata, “*Ya Rasulallah, saya setahun berada di sini mendampingi tetapi dalam setahun itu pula saya tidak ada bertugas. Apa kunci kesehatan itu Ya Rasul?*” Kemudian Rasul menjawab, dan ini adalah hadits yang sangat terkenal, “*Makanlah jika terasa lapar, berhentilah sebelum kenyang.*” Dalam riwayat ini dapat kita ambil hikmah, Rasul itu lebih menekankan kepada pencegahan, bukan pengobatan. Bahkan dalam riwayat dikatakan bahwa dalam hidupnya Rasul tidak pernah sakit kecuali menjelang kematiannya.

Kemudian resep kesehatan Nabi yang kedua adalah bahwa beliau selalu mandi sebelum shalat Fajar. Resep kesehatan Nabi yang ketiga adalah makan dengan menggunakan tangan, namun tentu harus melihat jenis makanannya juga. Lebih dari itu yang terpenting adalah bagaimana Rasul mengunyah. Beliau mengunyah setiap suapan 33 kali, seperti berzikir. Sementara kebanyakan kita mengunyah makanan tidak sampai hancur, maka usus dan lambung akan cepat letih. Bagi orang yang suka meminum jus, itu baik. Tapi jangan pula semua buah itu kita jadikan jus.

Sebuah penelitian terbaru menunjukkan, banyaknya terjadi stroke dan penyakit-penyakit lainnya ternyata disebabkan oleh karena kita jarang menggunakan gigi-gigi kita. Kerongkongan, tenggorokan, termasuk gigi kita tidak kita fungsikan dengan baik. Silahkan dijus, tapi jangan semua. Harus tetap ada buah segar yang kita makan secara langsung. Saat ini banyak kita temukan orang-orang yang terganggu psikomotoriknya. Antara perintah otak dan gerak tubuh tidak sejalan. Apalagi dengan semakin bertambahnya usia. Misalnya, maksud hati ingin mengambil air di dalam bak dengan

gayung, tetapi gayungnya terlepas dari tangan. Ini juga termasuk dampak dari tidak memfungsikan organ-organ tubuh kita sebagaimana mestinya.

Kemudian resep kesehatan Nabi yang keempat adalah banyak melangkah, dalam satu hadits disebutkan, *“Memperbanyak langkah ke masjid.”* Menurut ilmu kesehatan kita harus melangkah minimal 10.000 langkah per hari. Artinya, kalau kita sering ke masjid maka bukan hanya pahala yang kita dapat, tetapi juga kesehatan. Dalam satu artikel dikatakan ada seorang profesor di Eropa yang berusia lebih dari 90 tahun tetapi masih sangat sehat. Ketika ditanya tentang apa kelebihanannya, ia mengatakan bahwa ia memarkirkan kendaraannya jauh dari ruangan tempat ia bekerja. Ketika ditanya mengapa ia melakukan hal itu, ia menjawab itu dikarenakan ia jarang berolahraga.

Maka perbanyaklah langkah ke masjid ataupun ke majlis taklim. Itulah resep sehat dari Rasulullah Saw. Mudah-mudahan kita senantiasa dalam keadaan sehat wal afiat, agar bisa semakin kuat beribadah kepada Allah Swt.

Wassalaamu 'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

