

PETUNJUK NABI DALAM MENJAGA KESEHATAN

Ahmad Shobrun Jamil

MANUSIA DAN NIKMAT SEHAT

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ
الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

- ◉ "Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang". (HR. Bukhari no. 6412, dari Ibnu 'Abbas)

definisi sehat

suatu keadaan sejahtera
secara fisik, **jiwa**, sosial dan
ekonomi (WHO)

MENGAPA PENTING BELAJAR DARI NABI TENTANG KESEHATAN/PENGOBATAN BUKTI SEJARAH.....

- ◉ Muhammad SAW tercatat sebagai manusia terbaik dalam kesehatannya.
- ◉ Hingga usia beliau mencapai 63 tahun, hanya beberapa kali mengalami sakit ringan.
- ◉ Para sahabatnya juga dikenal demikian,
- ◉ hingga seorang dokter mesir yang dikirim oleh Kaisar Mauqauqis ke Madinah tidak menemukan seorang pasienpun selama dua tahun dia bertugas.

JENIS SAKIT MENURUT ISLAM

1. Bersifat Ruhani

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya;

(Al Baqarah 10)

2. Bersifat Ragawi

لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ
حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ

Tidak ada halangan bagi orang buta, tidak (pula) bagi orang pincang, tidak (pula) bagi orang sakit,
(An Nuur 61)

PENANGANAN PENYAKIT (HATI) RUHANI

Pengobatan terbaik ada pada ajaran para utusan Allah, sebab kriteria (hati) ruhani yang sehat jika:

- a. Mengenal penciptanya
- b. Mengenal nama-nama dan sifat-sifat penciptanya
- c. Mengetahui, menjalani perintah, petunjukNya dan menjauhi laranganNya

PENANGANAN PENYAKIT JASMANI MENURUT ISLAM

- 1. Sistem pengobatan yang sudah Allah Ilhamkan, tidak perlu penanganan tim medis, lapar, haus, dingin, capek. dsb**
- 2. Pengobatan yang memerlukan analisa dan diagnosa, perlu ahlinya, anjuran untuk berobat kepada tenaga medis**

KONSEP NABI DALAM MENJAGA KESEHATAN

1. Mencegah datangnya penyakit
2. Mengonsumsi Makanan berkualitas dan bergizi
3. Tidak mengonsumsi makanan yang beracun dan haram
4. Melakukan pengobatan dan pembuangan racun dari tubuh, (detoksifikasi)

CARA NABI MENCEGAH DATANGNYA PENYAKIT

1. Olah raga yang teratur dan berkualitas
(*“ajari anakmu memanah dan berenang”*)
(*“berkuda”*) (*“berlari”*)
2. Menjaga kebersihan
(bersiwak) (berwudhu) (tidak menahan BAK BAB) (tidur di awal waktu dan bangun sebelum subuh) (tidur dalam keadaan suci) (teratur membersihkan rumah sampai pada halaman depan dan belakang)
3. melaksanakan ibadah dengan baik dan khusyu’

KORELASI IBADAH KHUSYU DAN KUALITAS KESEHATAN

The Effect of Prayer on Mental Health of Hemodialysis Patients Referring to Imam Reza Hospital in Amol City

Seyyed Hamid Sharif Nia¹, Hamid Hojjati*², Roghayeh Nazari³, Mostafa Qorbani⁴, Golbahar Akhoondzade¹

1. School of Nursing and Midwifery of Amol, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

**2. Depateman of nursing, Aliabad katoul branch, Islamic azad university, Aliabad katoul, iran*

3. Babol University of medical sciences, Babol, Iran

4. Instructor, Faculty of Medicine, Golestan University of Medical Sciences

ABSTRACT

Background: Hemodialysis brings about difficulties in individuals' mental health by causing disorder in the function and quality of life. Asking for religious help and prayer play a vital role in sickness acceptance and it causes positive treatment motivation through decreasing mental disorders. Among the important factors which lead to diseases,

Discussion: According to the results, it can be concluded that prayer is a suitable method to adapt with the disease. Because, not only it mitigates stress, but also, it improves health spirituality. Since, life approach of these patients is built on spirituality, it is necessary for physicians and nurses to know the key role of ideological beliefs in the patients' life. Therefore, it is hoped that with the serious cooperation among the health team members in following the religious rituals, which are known as religious care today, we may see the effect of these cares and creation of peace feeling as well as rapid recovery in health condition of these patients.

Keywords: Prayer, Spiritual Health, Hemodialysi.

Review

The Effect of Prayer on Patients' Health: Systematic Literature Review

Talita Prado Simão ^{1,*}, Sílvia Caldeira ^{2,†} and Emilia Campos de Carvalho ^{1,†}

Received: 1 December 2015; Accepted: 12 January 2016; Published: 21 January 2016

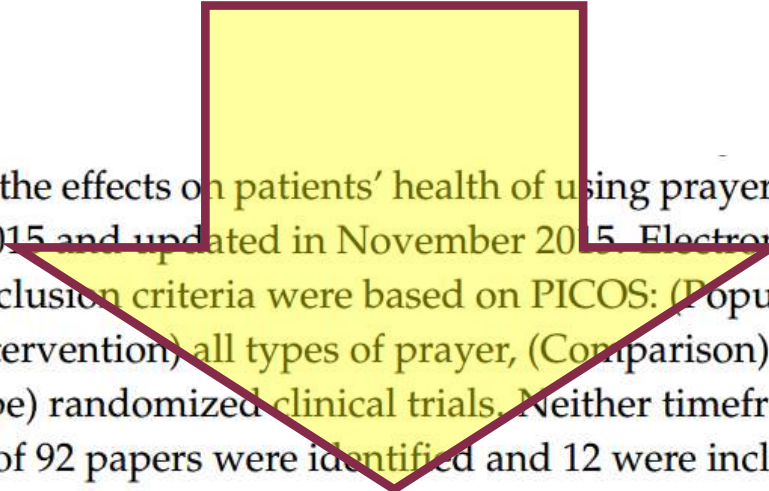
Academic Editors: Fiona Timmins and Wilf McSherry

¹ Ribeirão Preto College of Nursing—EERP-USP, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; ecdcava@erp.usp.br

² School of Nursing, Centre for Interdisciplinary Research in Health, Institute of Health Sciences, Universidade Católica Portuguesa, Palma de Cima, 1649-023 Lisboa, Portugal; scaldeira@ics.lisboa.ucp.pt

* Correspondence: tapsimao@usp.br; Tel.: +55-163-315-3475; Fax: +55-163-315-0518

† These authors contributed equally to this work.



study aims to investigate the effects on patients' health of using prayer. A systematic literature review was conducted in May 2015 and updated in November 2015. Electronic and international databases were searched and the inclusion criteria were based on PICOS: (Population) patients of any age and any clinical situation, (Intervention) all types of prayer, (Comparison) ordinary care, (Outcomes) any health change, (Study type) randomized clinical trials. Neither timeframe nor limitation in language were considered. A total of 92 papers were identified and 12 were included in the review. Prayer was considered a positive factor in seven studies, and several positive effects of prayer on health were identified: reducing the anxiety of mothers of children with cancer; reducing the level of concern of the participants who believe in a solution to their problem; and providing for the improved physical functioning of patients who believe in prayer. Prayer is a non-pharmacological intervention and resource, and should be included in the nursing holistic care aimed at patients' well-being.

Keywords: faith healing; religion; health; clinical trial; randomized controlled trial

Sehat dan Kebutuhan Spiritual ??

Kebutuhan jiwa tiap manusia untuk terhubung dengan Tuhan nya

PERINTAH UNTUK BELAJAR/BERILMU (TERMASUK PENGOBATAN)

Allah berfirman:

يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ
أَفْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانفُذُوا لَأَنْتَفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ

“Wahai jama’ah jin dan manusia jika kamu sanggup menembus/melintasi penjuru langit dan bumi, maka lintasilah, kamu tidak akan bisa menembusnya melainkan dengan sulthan (kekuatan).” [Al-Rahman: 33]

Sulthan (kekuasaan)/ilmu

Allah *ta'ala* berfirman yang artinya, “Allah akan mengangkat kedudukan orang-orang yang beriman dan diberikan ilmu di antara kalian beberapa derajat. Allah Maha mengetahui apa yang kalian kerjakan.” (QS. Al Mujadilah [58]: 11).

AJARAN RASULULLAH
TENTANG SIKAP DIRI
DALAM MENGHADAPI SAKIT

MENGGANTUNGKAH HARAPAN HANYA KEPADA ALLAH

- “ Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* pernah meminta perlindungan kepada Allah untuk anggota keluarganya. Beliau mengusap dengan tangan kanannya dan berdoa :
- اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ وَاشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا
- " *Ya Allah, Rabb manusia, hilangkanlah kesusahan dan berilah dia kesembuhan, Engkau Zat Yang Maha Menyembuhkan. Tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak meninggalkan penyakit lain*" (HR Bukhari 535 dan Muslim 2191).

MEYAKINI KESEMBUHAN HANYA DARI ALLAH

- Tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan yang berasal dari-Nya. Tidak ada yang mampu menyembuhkan kecuali Dia. Hal ini seperti dikatakan Nabi Ibrahim *'alaihi salaam* dalam Al Qur'an :
- وَإِذَا مَرَضْتُ فَبِهِ يَشْفِينِ
- “Dan apabila aku sakit. Dialah (Allah) yang menyembuhkanku” (As Syu'araa: 80).
Maksudnya, Allah semata yang memberikan kesembuhan, tidak ada sekutu bagi-Nya dalam memberikan kesembuhan. Oleh karena itu wajib bagi hamba memiliki keyakinan yang mantap bahwasanya tidak ada yang mampu menyembuhkan kecuali Allah.

MEYAKINI SEMUA PENYAKIT ALLAH SEDIAKAN OBATNYA

- Dari sahabat Jabir bin Abdillah *radhiyallahu ‘anhu*, bahwasanya Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda :
- لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ
- “*Semua penyakit ada obatnya. Jika sesuai antara penyakit dan obatnya, maka akan sembuh dengan izin Allah*” (HR Muslim 2204)

- “Aku berada di samping Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* kemudian datang seseorang dan berkata : “ Ya Rasulullah, apakah aku perlu berobat?” Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* berdabda :
- نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُوَ قَالَ الْهَرَمُ
- "Ya. Wahai hamba Allah, berobatlah !
Sesungguhnya Allah tidak memberikan penyakit, kecuali Allah juga memberikan obatnya, kecuali untuk satu penyakit. Orang tersebut bertanya : “Ya Rasulullah, penyakit apa itu?” Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda : “ Penyakit tua”

- ◉ Dalam riwayat lain disebutkan :
- ◉ **إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَنْزِلْ دَاءً إِلَّا وَأَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عَلِمَهُ مَنْ جَاهَلَهُ**
- ◉ *“Sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit, kecuali Allah juga menurunkan obatnya. Ada orang yang mengetahui ada pula yang tidak mengetahuinya.”* (HR Ahmad 4/278 dan yang lainnya, *shahih*)

TIDAK BEROBAT DENGAN YANG HARAM

- ◉ Secara garis besar, berobat merupakan perkara yang disyariatkan selama tidak menggunakan sesuatu yang haram. Hal ini sebagaimana ditegaskan Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam dalam sabdanya:
- ◉ **إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوُوا وَلَا تَدَاوُوا بِحَرَامٍ**
- ◉ “Sesungguhnya Allah telah menurunkan penyakit dan obatnya, demikian pula Allah menjadikan bagi setiap penyakit ada obatnya. Maka berobatlah kalian dan janganlah berobat dengan yang haram.” (HR. Abu Dawud dari Abud Darda` radhiallahu ‘anhu)

- ◉ Abu Hurairah radhiallahu ‘anhu berkata:
- ◉ نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الدَّوَاءِ الْخَبِيثِ
- ◉ “*Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam melarang dari obat yang buruk (haram).*”
(HR. Abu Dawud, At-Tirmidzi, dan Ibnu Majah. Asy-Syaikh Al-Albani menshahihkannya dalam Shahih Ibnu Majah, 2/255) [Lihat kitab Ahkam Ar-Ruqa wa At-Tama`im karya Dr. Fahd As-Suhaimi, hal. 21)

MENGOBATI DIRI DENGAN AL QURAN

1. Mengobati Penyakit Dengan Al-Qur'an

- ⦿ “Hai manusia, telah datang kepadamu kitab yang berisi pelajaran dari Tuhanmu dan sebagai obat penyembuh jiwa, sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus/10: 57)

BEROBAT DENGAN BEKAM

2. Pengobatan Dengan Bekam

- الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةَ عَيْسَلٍ وَشَرْطَةَ مِخْجَمٍ وَكَيْةَ نَارٍ وَإِنِّي أَنهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّْ
- “Kesembuhan itu berada pada tiga hal, yaitu minum madu, sayatan pisau bekam dan sundutan dengan api (*kay*). Sesungguhnya aku melarang ummatku (berobat) dengan *kay*.” (HR Bukhari)

PETUNJUK NABI TENTANG BAHAN ALAM BERKHASIAMAT

- ◉ Nabi SAW Bersabda, Hendaknya kalian mengkonsumsi jinten hitam. Karena jinten hitam mengandung obat untuk segala jenis penyakit, kecuali As-Saam (H.R. Bukhari & Muslim).
- ◉ Dari Abdullah bin Jafar diriwayatkan bahwa Rasulullah Shallahu 'alaihi wa sallam biasa menyantap mentimun dengan kurma masak (H.R. At-Tirmidzi).

- Dari Aisyah r.a, bahwa ia pernah ditanya tentang bawang merah. Aisyah menjawab: Makanan yang terakhir kali dimakan oleh Rasulullah, mengandung bawang merah (H.R. Abu Daud).

- “Dan makanlah oleh kamu bermacam-macam sari buah-buahan, serta tempuhlah jalan-jalan yang telah digariskan tuhanmu dengan lancar. Dari perut lebah itu keluar minuman madu yang bermacam-macam jenisnya dijadikan sebagai obat untuk manusia. Di alamnya terdapat tanda-tanda Kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan”.(QS. An-Nahl 16: 69)
- “Barangsiapa meminum tiga sendok madu dalam tiga pagi saja dalam satu bulan, tidak akan terkena penyakit berat” (H.R. Ibnu Majah).

- Nabi SAW Bersabda, Gunakanlah minyak zaitun sebagai lauk dan gunakanlah sebagai minyak rambut, karena ia berasal dari pohon yang penuh dengan berkah (HR. Ibnu Majah).

- Dari Ali bin Abi Thalib, beliau berkata, “Makanlah bawang putih dan berobatlah (dengan menggunakannya), karena sesungguhnya di dalamnya terkandung obat (peyembuh) dari tujuh puluh macam penyakit.” (HR. Ad-Dailami).

PENYEMBUHAN DENGAN DO'A

- ◉ Manusia yang ditakdirkan sakit memang wajib berikhtiar mencari kesembuhan, baik dengan obat-obatan moderen maupun alamiah. Selain itu harus disadari, bahwa pengobatan paling hakiki ialah memohon langsung kepada Allah dengan do'a disertai tawakal atau berserah diri. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman.

◉ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

- ◉ Artinya: Dan Rabbmu berfirman, “Berdo’alah kepadaKu, niscaya akan Ku-perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembahKu akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.” [Al Mu'min:60]

- ◉ Juga firmanNya ketika mengisahkan permohonan Nabi Ayyub Alaihissalam untuk disembuhkan dari penyakitnya.

◉ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ ۖ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ

- ◉ Artinya : Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Rabbnya, ”(Ya Rabbku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang.” Maka Kami pun memperkenalkan seruan itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah. [Al Anbiya:83,84]

- ◉ Dalam hadits juga banyak diriwayatkan doa-doa yang diajarkan Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam ketika kita sakit, diantaranya,

عَنْ عُثْمَانَ بْنِ أَبِي الْعَاصِ التَّقْفِيِّ أَنَّهُ شَكَأَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَعًا يَجِدُهُ فِي حَسَدِهِ مُنْذُ اسْتَلَمَ فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأَحَازِرُ

- ◉ Dari Utsman bin Abi Al ‘Ash Ats Tsaqafi, bahwasanya dia mengadu kepada Rasulullah tentang rasa sakit yang ia derita pada badannya semenjak ia masuk Islam, maka Rasulullah berkata kepadanya, ”Letakkanlah tanganmu pada bagian yang sakit dan bacalah bismillah tiga kali dan bacalah tujuh kali, ’Aku berlindung kepada Allah dari kejahatan sesuatu yang aku jumpai dan aku takuti’.” [HR Muslim 4/1728].

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُعَوِّذُ بَعْضَ أَهْلِهِ بِمَسْحِ بِيَدِهِ الْيُمْنَى وَيَقُولُ اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهَبِ الْبَاسَ اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

- Dari Aisyah, bahwasanya Nabi memohon perlindungan bagi keluarganya, Beliau mengusap dengan tangan kanannya dan berdoa, "Ya Allah Rabb Pemelihara manusia, hilangkanlah deritanya, sembuhkanlah. Engkaulah Dzat Yang mampu menyembuhkan. Tidak ada kesembuhan melainkan kesembuhan dariMu semata, kesembuhan yang tidak meninggalkan rasa sakit." [Muttafa'fun, 4: 161]

○ Apabila sakit dan tidak ada harapan untuk sembuh atau hidup, Rasulullah n juga mengajarkan kepada kita untuk selalu berdo'a dan berdo'a.

○ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَأَلْحِقْنِي بِالرَّفِيقِ
الْأَعْلَى

○ Ya Allah, ampunilah dosaku, berilah rahmat kepadaku, dan pertemukan aku dengan Engkau, Kekasih Yang Maha Tinggi.” [HR Al Bukhari 7/10, Muslim 4/1893].