



## KELUARGA SEHAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM

**Zaenal Abidin**

*Dosen Tetap Jurusan Dakwah STAIN Purwokerto*

### Abstract

The essence of a healthy life is a state in which a human being has a good physiological, psychological, social, and spiritual condition both as an individual and a social being. With such a condition, a person can perform a tough personality, a high motivation and expectation, and a stable life to achieve a success in his life.

Moreover, when a healthy life is attained, a Muslim individual is expected to be a hard worker, creative, innovative, and productive in his life. To realize such a condition in Muslim society, it should be started from a family. Parents play an important role in facilitating their children to achieve a healthy life by guiding the children and planting Islamic values on them.

**Key words:** healthy life, family, parents roles

### Abstrak

Hal yang dimaksud dengan kehidupan sehat adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki kondisi fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang baik. Dengan kondisi seperti itu, seseorang dapat memiliki kepribadian yang kokoh, motivasi dan harapan yang tinggi, serta kehidupan yang stabil guna mencapai keberhasilan dalam hidupnya.

Selain itu, Jika kehidupan yang sehat dapat tercapai, seorang Muslim diharapkan dapat menjadi seorang pekerja keras, kreatif, inovatif, dan produktif. Untuk mewujudkan kondisi semacam ini dalam masyarakat Muslim, kita harus memulainya dari keluarga. Orang tua berperan penting dalam memfasilitasi anak-anak mereka untuk mencapai kehidupan yang sehat dengan cara membimbing dan menanamkan nilai-nilai Islam kepada anak-anak.

**Kata-Kata Kunci:** Kesehatan Hidup, Keluarga, Peran Orang Tua

### Pendahuluan

Salah satu kebutuhan esensial manusia adalah kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Dengan memiliki kesehatan yang prima, manusia dapat melakukan berbagai aktifitas baik aktifitas yang berkaitan dengan masalah atau urusan duniawi maupun masalah atau urusan ukhrowi. Meski kesehatan begitu urgen, namun sebagian manusia sering kali tidak mengindahkan kesehatannya sendiri.. Salah satu contoh adalah ketika tubuh kita memberikan “sinyal-sinyal” adanya penyakit atau keletihan, biasanya kita mengabaikannya dengan tidak memberikannya waktu istirahat atau memeriksakannya ke dokter. Kita baru melakukan tindakan atau pemeriksaan justru setelah kondisinya betul-betul jatuh sakit dan kritis. Dalam konteks ini sebenarnya Rasulullah telah lama mengingatkan kepada umat Islam melalui sabdanya yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari:

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ



*“ Ada dua nikmat yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia, yaitu nikmat waktu sehat dan waktu senggang”.*

Itulah sebabnya, Islam sangat menganjurkan umatnya untuk lebih memperhatikan kesehatan karena kesehatan diri merupakan prasarat meraih kebahagiaan hidup di dunia maupun dan akherat nantinya. Kesehatan yang harus diperhatikan dalam pandangan Islam meliputi kesehatan fisiologis, psikologis, sosiologis dan ruhani.

Dalam surat Al- Anfaal ayat 60 Allah berfiran :

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ

*Dan siapkanlah untuk menghadapi ( memerangi ) mereka, dengan kekuatan apa saja yang kamu sanggupi”.*<sup>1</sup>

Rasulullah pun menekankan dengan sabdanya:

*“Orang mukmin yang kuat ( sehat jasmani, psikis / mentalnya, sosialnya dan ruhaninya ) akan lebih dicintai Allah dari pada orang mukmin yang lemah”.*

Keempat pilar tersebut, yakni kesehatan fisiologis, psikologis, sosiologis, dan ruhani tersebut menarik perhatian Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) hingga pada tahun 1984 melalui WHO (World Health Organization), PBB mengkaji wacana kesehatan holistic dari Al-Qur’an dan hadist. Hasil dari kajian tersebut pada akhirnya WHO mencanangkan 4 kriteria manusia sehat, sebagaimana dikutip oleh Dadang Hawari, yaitu: Sehat fisiknya, sehat kejiwaannya/mentalnya, sehat sosialnya, dan sehat spritual (ruhani)nya.<sup>2</sup>

Keempat kriteria tersebut dapat terwujud dalam setiap manusia manakala dimulai dari unit keluarga. Mengingat keluarga adalah merupakan ujung tombak dalam membangun dan membina umat. Membina ummat tidak bisa dilepaskan dari membina kesehatan ummat. Dalam hal ini Rasulullah mengingatkan bahwa keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama dan utama. Sabda Beliau:

*“Tiada seorang anak yang dilahirkan kecuali dalam keadaan fitrah(potensi), lantaskedua orang tuanyalah yang akan membuat anak itu menjadi orang yahudi, nasrani ataupun majusi”.*<sup>3</sup>

Hadis tersebut mengisyaratkan bahwa berawal dari binaan, pembelajaran, bimbingan dan arahan keluarga kunci kesuksesan dalam mewujudkan misi Islam tentang prinsip hidup yang sehat secara paripurna. Tentunya hal ini sudah menjadi kesadaran setiap keluarga muslim. Karena dengan kondisi kesehatan yang prima, seorang muslim dapat melakukan apa saja yang menjadi keinginannya termasuk melaksanakan panggilan agama sehingga dapat meraih prestasi spiritualnya. Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa berkepentingan mengungkap konsep ajaran Islam tentang perlunya kesehatan diri.

## **Komitmen Islam Membina Keluarga Sehat**

### **1. Membangun dan Membina Kesehatan Fisik**

Ajaran Islam secara konkrit memotivasi dan membangun keluarga agar menjadi sehat secara fisik. Adapun langkah konkritnya adalah :

- a. Menjaga Kebersihan



Dalam surat Al-Baqarah, ayat 222 Allah berfirman yang artinya: “Allah sangat mencintai hambanya yang suka bertaubat dan memelihara dirinya (mensucikan diri)”.<sup>4</sup> Prinsip ini digarisbawahi oleh Rasulullah dengan sabdanya yang artinya: “Kebersihan itu adalah sebahagian dari iman”.

Ayat dan hadist tersebut mengandung tuntunan betapa urgensinya setiap keluarga untuk membangun kesehatan yang prima, di mana sikap dan perilaku sehat mesti menjadi misi hidup dan kehidupan umat Islam, karena tidak hanya akan berdampak pada kesehatan fisik semata melainkan akan jauh berdampak pada intensitas pelaksanaan pengamalan ajaran Islam kedalam kehidupan sehari-hari. Adapun tuntunan yang diajarkan Rasulullah antara lain dengan menggosok gigi sebelum menjalankan shalat. Sebagaimana sabda Nabiyullah yang diriwayatkan oleh Imam Malik, Ahmad dan Imam An Nasa’i, yang artinya: “Jika tidak memberatkan umatku, niscaya aku perintahkan agar umat Islam bersifat (membersihkan gigi, mulut) setiap kali akan melakukan shalat”

b. Mengonsumsi Makanan yang Baik dan Halal

Dalam ajaran Islam sangat menekankan pentingnya memakan makanan yang baik, sehat dan halal, maka Rasulullah secara tegas memberi tahu kepada umatnya melalui hadist beliau yang artinya: “Sumber penyakit adalah makanan. Sedang menjaga makanan adalah sumber segala obat”.<sup>5</sup> Dalam surat Al-Baqarah ayat 172-173, Allah berfirman yang artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, makanlah diantara rezki yang baik-baik, yang Kami berikan kepadamu dan bersyukur kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada Allah kamu menyembah”.<sup>6</sup> Dalam surat Al A’raaf, ayat 157 Allah berfirman yang artinya: “Dan Allah menghalalkan yang baik-baik dan mengharamkan yang buruk-buruk”.<sup>7</sup>

Dari ungkapan ayat dan hadist tersebut menjelaskan bahwa perlu kewaspadaan terhadap makanan yang dimakan, dengan ketentuan antara lain:

- 1) Makanan yang dengan jelas diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya
- 2) Makanan yang telah kadaluwarsa
- 3) Makanan yang tidak alami, karena telah banyak mengandung bahan penyedap
- 4) Makanan yang banyak mengandung bahan pengawet.<sup>8</sup>

c. Menjauhkan diri dari makanan yang tidak layak konsumsi

Rasulullah senantiasa menganjurkan dan meneladani kepada umatnya dalam makan, makanan yang tidak layak walau terbuat dari bahan yang baik dengan tipsnya sebagai berikut :

- 1) Tidak mencampurkan makanan yang panas dengan panas, dingin dengan dingin, makanan yang lengket dengan makanan yang lengket pula
- 2) Tidak menyantap makanan yang dalam kondisi yang sangat panas
- 3) Tidak mengonsumsi makanan yang dimasak dua kali (dipanasi lagi)
- 4) Tidak mengonsumsi makanan yang basi, sangat asin
- 5) Kalau mau makan makanan yang dicampur, nasi panas dengan nasi dingin, makanan yang kering dengan makanan yang lembek, lembut dan sebagainya.<sup>9</sup>

d. Menggunakan Cara Makan dan Minum yang Benar

Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al A’raaf ayat 31, yang artinya: “Makan dan minumlah kalian, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang yang berlebihan”.<sup>10</sup> Kemudian dalam hadist Rasul



riwayat Imam Ahmad, An-Nasa’i dan Imam Turmudzi, beliau bersabda: *“Tidaklah seseorang memenuhi tempat yang lebih jelek dari pada perutnya, padahal cukup beberapa suap saja untuk menegakkan punggungnya, bila terpaksa dilakukan maka; sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, sepertiga untuk bernafas”*.<sup>11</sup>

Menurut ilmu kedokteran modern, berlebihan dalam hal makan makanan (makan banyak) menyebabkan terjadinya kelambanan dan pembebanan pencernaan serta fermentasi makanan dalam perut, bahkan terkadang mengakibatkan luka dan terjadi peradangan pada perut, usus 12 jari dan kerongkongan, perut kembung, hal ini diakibatkan oleh kondisi rongga yang menjadi tempat mengendapkannya kelebihan makanan dan membusuk, yang pada akhirnya juga akan menimbulkan dampak negatif, seperti:

- 1) Reflek gerak pemantulan dan pembalikan saraf terhadap kondisi jantung
- 2) Denyut jantung menjadi berdebar-debar, tekanan denyut menjadi meninggi dan menurun
- 3) Jantung menjadi kejang-kejang
- 4) Perut menjadi lemah untuk mencerna makanan, sehingga makanan berfermentasi dan cepat membusuk.<sup>12</sup>

e. Tidur yang memadai

Dalam surat An-Naba’ ayat 9-11, Allah berfirman yang artinya: *“Dan Kami jadikan tidurmu istirahat, siangmu penghidupan, malammu istirahat”*.<sup>13</sup> Zaenab Ali Ahmad dalam kutipan Muh. Halabi Hamdi memaparkan bahwa *“Tidur adalah merupakan realitas fisiologis yang teramat penting dalam hidup. Dalam tidur anggota tubuh terutama yang vital melakukan istirahat khususnya perangkat syaraf otot. Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang berkaitan langsung dengan kelangsungan hidup manusia”*.<sup>14</sup>

Lebih jauh Zaenab Ali Ahmad memberikan penjelasan tentang manfaat tidur bagi seseorang yaitu: Membuat otot-otot menjadi santai dan minimnya aktifitas sel-sel syaraf sampai titik nol, menurunnya tekanan darah, mengurangi frekuensi denyut jantung, setidaknya dalam satu menit menjadi hanya 20 detik, mengurangi gerakan pernafasan hingga empat sampai lima kali dalam satu menit, Menghilangkan ketegangan otot, menenangkan mata, menjadikan indera pendengaran melemah, menambah pengeluaran kelenjar kulit, menghentikan interaksi indera dan gerakan dengan lingkungan luar tubuh, melemahnya aktifitas syaraf pada otak dan jaringan syaraf, menyimpan kadar glikogen untuk diubah menjadi gula, merupakan aktifitas paling sedikit membutuhkan energi (kalori), membuang racun-racun yang menumpuk dalam tubuh, membangun jaringan tubuh yang rusak, memperbaiki dan menyembuhkan berbagai penyakit, influenza, ketegangan syaraf.<sup>15</sup>

f. Melakukan Olah Raga Secara Teratur

Tidak dapat disangkal lagi bahwa kegiatan olah raga sangat memegang peranan penting bagi seseorang yang menginginkan agar tubuhnya tetap terjaga, sehat dan bugar, seiring dengan harapan Allah dan RasulNya. Harapan ini tertuang dalam surat Al-Anfaal ayat 60, yang artinya: *“Orang mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah”*.<sup>16</sup>



Dalam hadist Rasulullah juga dianjurkan agar kita selalu berolah raga, yang artinya: *“Ajarilah anak-anakmu berenang, memanah dan sebaik-baik permainan wanita adalah menenun di rumah”*.<sup>17</sup>

g. Berobat apabila sakit

Sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh An Nasa’I, yang artinya: *“Berobatlah engkau, karena sesungguhnya Allah tidak mendatangkan penyakit, kecuali mendatangkan obatnya. Kecuali satu yang tidak ada obatnya, yakni penyakit tua”*.<sup>18</sup>

## 2. Membangun dan membina Kesehatan Jiwa (Mental)

a. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut Hana Djumhana Bustamam Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari pola simtomatis, mampu menyesuaikan diri, mengembangkan potensi dan beragama secara taat.<sup>19</sup> Maksud pengertian tersebut di atas adalah: terhindarnya seseorang dari gangguan/ penyakit jasmani, gangguan jiwa (neurosis, psikosis maupun psikosomatik) serta mampu menyesuaikan diri secara aktif dengan sosialnya, mampu” memfungsikan potensinya secara optimal, sehingga bermanfaat bagi diri dan orang lain serta mampu melaksanakan ajaran agamanya secara benar, atas dasar keimanan dan ketaqwaan.<sup>20</sup>

b. Karakteristik Kesehatan Mental

Tanda-tanda seseorang yang memiliki kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1) Kondisi Jiwa yang Tenang dan Tenram

Sebagaimana kreterian ini tertuang dalam surat Al-Faath, ayat 4: *“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada)”*.<sup>21</sup>

Ketenangan dan ketentruman ini dapat mewujudkan pada: (1) Kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman (kehidupan); (2) Kemampuan individu bersikap bersahaja dalam menghadapi segala sesuatu kehidupan, sebab terkadang sesuatu yang dibenci itu justru malah memiliki kebaikan, sementara sesuatu yang disenangi terkadang bernilai buruk (QS Al-Baqarah: 216); (3) Kemampuan individu bersabar dalam menghadapi persoalan hidup yang berat, cobaan berupa ketakutan, kemiskinan (Al-Baqarah: 155); (4) Individu yang selalu optimis dalam menempuh kehidupannya. Setiap menghadapi kesulitan hidup ia yakin dibalik itu akan ada kemudahan sebagaimana petunjuk Allah dalam ayat 4-5 surat Al Insyirah.

2) Melaksanakan aktifitas kehidupannya secara optimal dan proporsional

Bagi individu yang benar-benar mengenal potensinya, keterampilannya serta profesinya secara baik, ia akan bekerja dengan baik, atas etos kerjanya dengan penuh pengabdian kepada pekerjaannya, inovatif dan produktif.

3) Kemampuan menerima keberadaan diri dan orang lain sebagaimana adanya

Artinya seseorang yang mampu menerima atas kelebihan dan kekurangan diri maupun orang lain sebagaimana adanya. Hal ini seiring dengan petunjuk Al-Qur’an dalam surat An-Nisa ayat 32: *“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang telah Allah karuniakan kepada sebagian lainnya. Karena*



bagi laki-laki ada bagiannya sesuai dengan apa yang ia usahakan dan bagi wanita pun ada bagiannya atas apa yang mereka usahakan”.<sup>22</sup>

4) Kemampuan Memelihara dan Menjaga Diri

Kemampuan untuk memilih dan memilah dan mempertimbangkan setiap perbuatan yang akan dilakukan, semata-mata demi kebaikan diri dan kepentingan ibadah. Sebagaimana firman Allah dalam surat An-Naziat ayat 40-41 yang berbunyi:

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya”.<sup>23</sup>

5) Memiliki rasa tanggungjawab yang tinggi

Artinya seseorang yang memiliki kemampuan memikul tanggungjawab yang tinggi baik terhadap diri dan keluarga, masyarakat, negara dan agama.

6) Memiliki kemampuan untuk berkorban dan mengakui segala kesalahan

Maksudnya memiliki rasa kepedulian kepada kepentingan masyarakat banyak, serta kemampuan mengakui setiap kekeliruannya dan mau merubah untuk memperbaikinya.

7) Kemampuan membangun hubungan sosial yang baik yang selalu dilandasi oleh sikap saling percaya, tolong menolong dan saling memberi dan menerima secara tulus

8) Memiliki keinginan, cita-cita yang realistis sebagaimana hadist Nabi yang diriwayatkan oleh Ibnu Qutaibah, yang artinya: “Bekerjalah demi duniamu seakan-akan kamu akan hidup selamanya, dan beramallah untuk akheratmu seakan-akan kamu akan mati besok”.<sup>24</sup>

9) Selalu Merasakan Kegembiraan, kepuasan, kebahagiaan dalam menerima nikmat.

Maksudnya bahwa dalam menjalani hidup seseorang menerima dan menikmati semua nikmat yang diberikan oleh Yang Maha Pemberi rezki kepada dirinya, sedikit atau banyak disyukurinya dengan sepenuh hati, bahkan kenikmatan yang diterima, bagiannya dibagikan. Handan Bakran dalam paparan ini menambahkan kelengkapannya tentang karakteristik mental yang sehat adalah memiliki legalitas jiwa mutmainah (jiwa yang tentram), jiwa yang meridhai dan jiwa yang diridhai (*mardiyah*). Dengan tingkatan jiwa yang seperti ini, seseorang akan memiliki: (1) Stabilitas emosional; (2) Tidak mudah mengalami stress, depresi dan frustrasi; (3) Jiwa yang selalu mengajak kembali kepada fitrah illahiyah; (4) Etos kerja, kinerja fikiran, qolbu, indrawi dan pisik senantiasa dalam qodrat dan iradatnya; (5) Sikap dan perilaku yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang dan positif *thinking*; (6) Jiwa roddhiyah: jiwa yang tulus, lapang dada, tulus ikhlas, sabar dalam segala keadaan hidup dan kehidupannya. Individu yang sehat kejiwaannya tergambar dalam surat Al-Baqarah, 156 yang artinya: *Orang-orang yang apabila ditimpa oleh musibah, mereka mengucapkan “Inna lillahi wainna ilaihi raji’un”*<sup>25</sup>; (7) jiwa mardiyah, yaitu jiwa yang penuh keimanan, keislaman, keikhlasan, ketauhidan dan akhlaqul karimah.

Dari ajaran alqur’an dan hadis Nabi serta pandangan berbagai tokoh muslim tersebut pada kesimpulannya bahwa ajaran Islam sangat peduli terhadap umatnya untuk membangun dan melestarikan kondisi kesehatan mentalnya agar selalu sehat secara optimal, sehingga benar benar terhindar dari gangguan kejiwaannya baik dari gangguan



yang bersifat neurosis, psikosis maupun psikosomatik yang setiap saat menghadang setiap insan dalam kehidupan ini.

Maka dalam hal ini Rasul mengingatkan kepada kita melalui hadis riwayat Bukhari dan Muslim, dimana Rasul bersabda: “*Dan apabila baik maka baiklah jasadnya, apabila rusak maka rusaklah seluruhnya. Itulah hati*” (jiwanya). Kandungan hadis Nabiullah tersebut telah dibuktikan oleh DR Abraham Myerson melalui hasil penelitiannya, dimana ia menemukan gejala gejala serious, bahwa : *Kegoncangan pikiran dan perasaan dalam diri seseorang dapat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa dan raganya*”.<sup>26</sup>

Badan dan jiwa manusia adalah merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan, maka membangun kesehatan yang terpelihara atas kedua dimensi ini adalah menjadi keniscayaan demi keseimbangan diri manusia. Guna menciptakan keluarga dan generasinya menjadi umat yang tangguh lahir batinnya, maka tentunya menjadi tanggungjawab setiap keluarga dalam mewujudkan sebuah keluarga idaman. Sebuah keluarga yang memiliki prinsip HOMEOSTASIS, yang lebih mengedepankan kestabilan , kesimbangan dalam keluarganya, dimana setiap diri anggota keluarga berupaya dan berkomitmen tinggi dengan selalu mengurangi negative feed back dan mengembangkan pola positive feed back dari semua anggota keluarganya.<sup>27</sup> Disini tentunya dibutuhkan para orang tua yang mampu menjadi teladan, pendidik, pembimbing, konsultan, fasilitator terhadap seluruh anggota keluarganya. Setiap orang tua diharap dapat berperan aktif dan efektif terutama dalam hal menanamkan nilai nilai kesehatan mental membangun, membina dan menjaganya dengan merujuk pada ketentuan dan karakteristik nilai nilai kesehatan mental yang mesti ditumbuh kembangkan dalam setiap keluarga. Apabila terjadi penyimpangan penyimpangan atau krisis keluarga dapat dinetralisir melalui komunikasi, musawarah dengan semangat perdamaian demi homeostasis serta keutuhan keluarga.

### 3. Membangun Kesehatan Sosial

Manusia pada dasarnya memiliki dimensi keindividualan yang memungkinkan seseorang mengembangkan segenap potensi yang ada pada dirinya secara optimal, yang mengarah kepada aspek-aspek kehidupan yang positif, meliputi aspek intelegensi, bakat, minat dan berbagai aspek yang lainnya. Perkembangan ini membawa seseorang individu yang mampu tegak berdiri dengan kepribadiannya sendiri, teguh, dinamis, produktif dan positif. Perkembangan ini memungkinkan perlunya diimbangi dengan pengembangan dimensi kesosialan, sehingga yang bersangkutan memungkinkan memiliki kemampuan berinteraksi, bekerjasama, berkomunikasi dan hidup bersama dengan komunitasnya.”<sup>28</sup>.

Dari penjelasan tersebut di atas menunjukkan bahwa manusia itu sebagai makhluk individu dan sekaligus makhluk sosial. Dimensi individu dan sosial sama-sama butuh pengembangannya dengan berinteraksi satu dengan lainnya, di dalam interaksi itu kedua dimensi saling berinteraksi, saling mengenal, saling tolong menolong, saling memenuhi kebutuhannya dan saling menemukan makna yang sesungguhnya dalam berinteraksi.

Manusia seutuhnya adalah mereka yang mampu menciptakan dan memperoleh kesenangan, kepuasan, dan kebahagiaan hidup bagi dirinya dan masyarakat sekitarnya, berkat pengembangan dimensi individu dan sosialnya sesuai dengan ketentuan dan norma yang berlaku. Pengembangan dimensi individu dan sosial yang optimal dan kondusif merupakan puncak prestasi kehidupan yang melegakan dan melezatkan batin,



yang membuat jiwa dan raga menjadi tegar dan sehat dan nikmat. Kondisi seperti itu merupakan berkat kontribusi aspek interaksi yang mulus lahir dan batin. Di sinilah titik perolehan upaya membangun kesehatan dimensi sosialitas seseorang. Kebahagiaan sosial adalah merupakan kebutuhan essensial psikososial manusia yang tak terpisahkan dari keutuhan kesehatan manusia. Maka agama menganjurkan umatnya turut membangun, menjaga dan memelihara hubungan harmonis dengan sesamanya. Surat An-Nisa ayat 1 yang artinya: *Bertaqwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya, kamu saling meminta dan peliharalah hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.*<sup>29</sup> Sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim "Orang muslim itu adalah saudara orang muslim lainnya." Setelah kita mengetahui bahwa tiap-tiap pribadi muslim itu bersaudara, maka kewajiban orang muslim terhadap muslim lainnya adalah menumbuh kembangkan nilai-nilai persaudaraan sesama muslim untuk mencapai keutuhan ukhuwah antar pribadi dan ukhuwah islamiyah. Untuk menegakkan hal tersebut yang harus dilakukan adalah:

- a. Melaksanakan Kewajiban dan Memberikan Hak Kepada Sesama Saudara Muslim. Perintah Rasul ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari, beliau bersabda : hak orang terhadap muslim lainnya adalah: Mengiringi jenazah, mengunjungi orang saki, memenuhi undangan, menolong orang yang teraniaya, memperbaiki sumpah, menjawab salam dan mendoakan orang yang bersin.
- b. Rasul menganjurkan untk mendoakan Saudaranya yang Sakit. Sebagaimana hadis dari Ibnu Abbas, yang diriwayatkan oleh Abu Daud dan Turmudzi, yang artinya: *Barang siapa menjenguk seorang yang sakit yang belum sampai pada batas ajalnya, kemudian ia berdoa di sampingnya sebanyak tujuh kali: "Aku memohon kepada Allah yang Maha Agung, pemilik orang yang Agung semoga ia menyembuhkan engkau maka Insya allah, Allah akan menyembuhkan orang itu dari penyakitnya."*
- c. Membawakan Makanan untuk Saudara Muslim yang Sedang Sakit. Rasulullah bersabda sebagaimana riwayat Imam Turmudzi dan Ibnu Majah, Artinya: *Janganlah kamu sekalian enggan memberi makan kepada orang-orang yang sedang sakit di antaramu, karena sesungguhnya Allah memberi mereka makan dan minum.*
- d. Mengatakan Hal-Hal yang Baik-Baik Saja. Dari Ibnu Salamah mengabarkan bahwa Rasul bersabda yang artinya: *Jika kamu menjenguk orang yang sedang sakit atau orang mati, sesudahnya mengatakan sesuatu dengan satu kata yang baik-baik saja, karena sesungguhnya para malaikat mengamini apa yang kamu sekalian katakan.*
- e. Melaksanakan Amar Makruf Nahi Munkar. "Dan orang-orang yang beriman, laki-laki ataupun perempuan sebagian mereka adalah menjadi penolong bagi sebagian dari mereka mengurus mengerjakan yang ma'ruf dan mencegah yang munkar serta mengurus mendirikan shalat".
- f. Menghadapi Saudara Sesama dengan Wajah yang Cerah. Dalam surat Al-Hajr ayat 15, Allah berfirman yang Artinya: *Dan rendahkanlah sayapmu bagi segala orang-orang mukmin.*<sup>30</sup> Kemudian Nabi Muhammad dalam hadis riwayat Imam Baihaqi di mana beliau bersabda "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang memberi kemudahan dan jernih mukanya dalam menghadapi manusia"

Dari paparan tersebut, menurut agama sangat dianjurkan bagi umat Islam untuk meneguhkan hubungan silaturahmi dalam rangka saling menolong, saling mengisi kekosongan jiwa yang kadang-kadang sempat mengalaminya. Sehingga membuat





persaudaraan itu sangat bermakna menenangkan pikiran dan perasaan dan menjadi lega dan sehat lantaran menikmati kepuasan dalam bersosial.

#### 4. Membangun Kesehatan Spiritual

Dalam hal ini Hamdani Bakran telah memberikan bahwa kriteria kesehatan spiritual yang dimaksud adalah :

##### a. Tersingkapnya Kecerdasan Uluhiyah

Kemampuan hamba yang shalih dalam berinteraksi vertikal kepada Tuhannya. Kemampuan menaati segala perintah dan menjauhi dari segala larangan-Nya. Ciri-cirinya yaitu:

- 1) Kemampuan diri menjauhi dari sikap sirik, sikap menunda-nunda melaksanakan kebaikan dan kebenaran, melanggar hukum-Nya, berbuat dosa, durhaka, sikap mendua, dan lain-lain
- 2) Kemampuan menjauhi dari sikap mengingkari dan mendustakan ayat-ayatNya
- 3) Kemampuan menghadapi berbagai persoalan hidup dan semua yang terjadi atas kehendak Allah dan semua itu mengandung hikmah
- 4) Memiliki etika dan sikap selalu dekat dengan Allah SWT agar merasakan bimbingan dan petunjukNya

##### b. Tersingkapnya Kecerdasan Rububiyah

Kecerdasan rububiyah adalah kemampuan fitrah seorang hamba yang shalih adalah hal:

- 1) Menjaga dan memelihara diri dari hal-hal yang menghancurkan kehidupan dunia maupun di akhirat.
- 2) Membelajarkan diri menjadi hamba yang pandai menemukan jati diri, ikhsan kamil dengan ilmunya
- 3) Memanage diri dan membimbing diri untuk tunduk dan patuh kepada Allah
- 4) Memelihara dan mensucikan diri dari berbagai gangguan yang melemahkan jiwa kita dengan melakukan pertaubatan dan perbaikan hidup
- 5) Selalu memperbaiki keimanan mereka, keislaman, keikhlasan dan akhlak mereka

##### c. Tersingkapnya Kecerdasan Ubudiyah

Yaitu kemampuan hamba yang shalih dalam mengaplikasikan ibadah dengan tulus ikhlas bahwa ibadah merupakan kebutuhan primer dan makanan rohaninya., wujudnya adalah :

- 1) Melaksanakan perintah beribadah baik yang wajib maupun yang sunnah
- 2) Berpuasa baik yang wajib maupun yang sunnah
- 3) Selalu banyak berdzikir
- 4) Selalu banyak berdoa

##### d. Tersingkapnya Kecerdasan Khuluqiyah

- 1) Katanya lunak, lembut, terjauh dari cela
- 2) Tutar katanya mengandung kebenaran, pelajaran, hikmah
- 3) Sikap dan penampilannya dapat menjadi tauladan dan kebaikan
- 4) Memiliki sifat-sifat suci dan mulia
- 5) Hafal Asmaul Husna dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Esensi dalam diri manusia adalah ruh manusia. Ruh itulah yang hidup dan menghidupkan manusia. Agar Ruh manusia tetap hidup sehat sejahtera memiliki berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi oleh diri manusia. “ Ia sangat rindu untuk



mengenal Allah, mencintai Allah, inginselalu dekat dengan Allah dengan selalu beribadah, mengabdikan kepada Allah, dan selalu taat kepada Allah dan melakukan amal yang serba baik”.<sup>31</sup> Maka modal dasar yang diberikan oleh Allah kepada manusia adalah fitrah Islam . Sebagaimana termaktub dalam hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Muslim, Abu Dawud dan Turmudzi: *Tidak ada seorangpun yang dilahirkan , kecuali dalam keadaan fitrah, Lantas kedua orang tuanyalah yang akan membuatnya yahudi, nasrani atau majusi*”. Menurut para pakar psikologi islam termasuk Prof. Dr Zakiah Daradjat memaknai fitrah adalah Potensi manusia termasuk didalamnya adalah potensi beragama. Kemudian lebih tegas lagi Allah menjelaskan maksud Fitrah tersebut tertuang dalam Surat Ali- Imran ayat 19, yang artinya : *“Bahwasanya agama yang diakui oleh Allah adalah Islam”*.<sup>32</sup> Juga Surat Ali Imran ayat 85 yang artinya : *“ Dan barang siapa yang mencari agama selain dari agama Islam untuk menjadi agamanya, maka tidaklah diterima agama itu dari pada-nya, dan orang itu di akherat nanti akan termasuk orang yang merugi ”*.

Bila seseorang telah mengakui agama Islam sebagai agamanya, maka ia harus membangun fondamen hidupnya dengan melaksanakan syariatnya sekaligus sebagai wujud pemenuhan terhadap kebutuhan ruhani kita yaitu dengan :

- a. Beriman yang benar kepada Allah Yang Maha Esa, sebagaimana sabda Rasul yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari : *“ Iman itu adalah engkau beriman akan Allah, malaikat, dan akan berjumpa dengan Allah, rasul rasul-Nya dan hari kebangkitan ”*.
- b. Menyatakan diri sebagai orang islam, dengan berikrar sebagaimana sabda Rasul yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari yang artinya: *“Islam itu ialah engkau menyembah Allah, tiada engkau persekutukan Dia dengan segala sesuatu yang lain, kemudian engkau dirikan sembahyang, engkau keluarkan zakat yang difardhukan, kemudian engkau berpuasa di bulan romadhon dan engkau tunaikan ibadah haji, jika engkau sanggup pergi ke Baitullah ”*.
- c. Berlaku ihsan  
Sebagaimana Rasulullah bersabda, yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan muslim, dimana rasul bersabda : *“ Ihsan adalah engkau sembah Allah seolah olah engkau melihat-Nya, jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Allah melihat engkau ”*.
- d. Berakhlakul Karimah  
Ajaran Islam sangat memberikan attensi kepada umat-Nya untuk menjadi umat yang berkepribadian tinggi, insan kami yaitu dengan ajaran budi pekerti yang agung. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al- Qalam ayat 4 yang artinya: *“ Sungguh engkau( Muhammad ) memiliki budi pekerti yang agung ”*.<sup>33</sup> Kemudian dinyatakan oleh rasul dalam hadisnya: *“Kesialan seseorang adalah beraqhlak yang buruk “*.
- e. Mengendalikan hawa nafsunya kearah yang positif  
Ajaran Islam sangat menekankan kepada hambanya untuk belajar mengendalikan nafsunya, jangan sampai hidupnya dikendalikan oleh keinginan hawa nafsunya yang lebih cenderung menyesatkan si empunya. Dalam hal ini Allah memotivisir hambanya untuk selalu waspada dan mengendalikannya dengan baik . Allah berfirman dalam surat An Naziat ayat 40-41, yang artinya: *“Dan adapun orang orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya serta menahan diri dari hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya ”*.<sup>34</sup>



Firman dan hadis tersebut menunjukkan bahwa orang yang telah beragama Islam wajib meneladani segala sikap dan perilaku Rasulullah., dan menjadikan dirinya untuk dihiasi dengan sifat-sifat yang agung, seperti : pemurah, berani karena kebenaran, adil, memelihara diri, menegakkan kebenaran, tepat janji, benar ucapannya, pemaaf, sabar, tawadhu', jujur, kuat imannya dan sebagainya”.

Dari pemaparan tersebut mengisyaratkan bahwa sebagai manusia yang beragama Islam mesti berusaha diri mencapai pada puncak derajat Taqwa kepada Allah SWT sepenuh hatinya. Hamba dalam karakteristik seperti inilah yang isyarahkan dan dikehendaki oleh Allah, sebagaimana firman-Nya dalam surat Al- Hujarat ayat 13, yang artinya: “ *Sesungguhnya Orang paling mulia disisi Allah adalah orang yang paling taqwa diantara kamu*”.

Bila semua prinsip-prinsip dan ketentuan-ketentuan kesehatan yang islami tersebut dapat terlaksana di setiap keluarga muslim, maka kebutuhan dasar ruhani manusia akan terpenuhi dan sekaligus menjadikan ruhani manusia sehat paripurna dan hidup menjadi istiqomah. Guna mewujudkan kesehatan spiritualitas keluarga, tentu setiap orang tua perlu membina, membangun kondisi dimaksud semenjak dini, menghidupkan kembali semangat melaksanakan syariat dalam meraih jiwa taqwa dan istiqomah dengan membiasakan diri melaksanakan perintah agama dan menjauhi larangan-Nya dengan penuh keyakinan dan kesadaran murni dari semua anggota keluarga.

Berdasarkan semua paparan tersebut di atas mengindikasikan bahwa ajaran Islam sangat peduli terhadap kondisi kesehatan hamba-hambanya, kesehatan totalitas dari seluruh kehidupan dimensi hamba-Nya secara optimal dan prima. Melihat begitu urgensinya bagi masa depan kejayaan kehidupan seluruh umat muslim, seribu empat ratus tahun yang lalu telah menganjurkan dan memotivisir seluruh umatnya dan sekaligus memberikan keteladanan langsung sisi aplikasinya ditengah-tengah keluarga nabi dan para sahabatnya. Sehingga umat Islam dengan modal penerapan prinsip-prinsip kesehatan yang dicanangkan Rasul, benar-benar umat islam mencapai kejayaan hidup yang sejahtera dalam ridho Allah.

Maka dengan menghidupkan kembali ruh dan semangat membangun, membina dan menjaga dan melestarikan prinsip-prinsip kesehatan holistic yang Islami tersebut kedalam system kehidupan setiap keluarga muslim, dengan meneladani sikap dan perilaku Rasul dalam menegakkan prinsip hidup yang sehat holistic yang Islami melalui keluarga beliau beserta para sahabat beliau. Kenapa unit keluarga menjadi ujung tombak penanaman prinsip-prinsip kesehatan dimaksud? Menurut Abdul Aziz Elqussy bahwa” unit-unit keluarga dapat menjadi ujung tombak “<sup>35</sup> karena kedua orang tua mempunyai peran pertama dan utama dalam membina anak-anaknya menuju masa kedewasaan yang dikehendaki oleh ajaran Agama” termasuk lam membina anggota keluarga yang sehat secara holistic yang Islami mencakup seluruh dimensi kepribadiannya. Sehingga terciptalah pribadi-pribadi yang memiliki label *biqolbin saliim*, pribadi yang sehat dan selamat di dunia sampai diakherat nanti.

Firman Allah dalam surat Al-Fajr 27- 30 yang artinya: “*Wahai jiwa yang tenang kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridho dan diridhoi. Masuklah ke dalam kelompok hamba-hamba Ku dan masuklah ke dalam surga-surga Ku*”.<sup>36</sup>

## Kesimpulan

Pada hakekatnya semua manusia itu membutuhkan kesehatan seluruh dimensinya, baik psikisnya, psikisnya (mentalnya), sosialnya dan spiritualitasnya. Guna pemenuhan



kebutuhan esensial hamba tersebut ajaran islam menawarkan prinsip kesehatan yang paripurna yang holistic untuk bias diterapkan oleh hamba hambanya, agar dikemudian hari menjadi umat muslim yang sehat lahir batin secara totalitas dimensionalnya,yaitu hamba yang memiliki kepribadian yang prima sesuai harapan agama.

Guna menanamkan dan menegakkan prinsip kesehatan islami dimaksud kepada seluruh generasi muslim, kelihatannya unit keluarga menjadi prioritas pilihan utama dan pertama menjadi sentrum penanaman dan penumbuhkembangan nilai nilai tersebut serta aplikasinya menjadi landasan dan tradisi kesehariannya oleh para orang tua dan anggota keluarganya. Bila nilai nilai kesehatan islami tersebut suatu saat telah menjadi acuan setiap keluarga beserta anggotanya , maka tidak mustahil umat islam dimasa mendatang akan menjadi umat yang benar benar sehat, tangguh dan kuat secara utuh bersemayam dalam diri kepribadiannya, yang mampu melaksanakan amanah di dunia dan diakherat nantinya dan ia menjadi orang yang berjiwa taqwa.. Profil umat yang seperti inilah yang menjadi dambaan Allah dan rasulnya, sebagaimana firmanNya:

Orang mukmin yang sehat, kuat lahir batinnya akan lebih dicintai Oleh Allah dari pada orang muslim yang lemah”.Kemudian Dalam surat As- syuara’ ayat 89-90 Allah mendiskripsikan umat yang seperti ini adalah “ orng orang yang ketika menghadap Allah kondisi hatinya damai, sehat, selamat, bersih dan suci.”, Maka surga akan didekatkan pada hamba hambanya yang muttaqin”. Amin yaa Rabbal A’lamiin.

---

## ENDNOTE

- <sup>1</sup> Departemen Agama, *Alqur’an Terjemah Perkata*, (Jakarta, Penerbit Syaamil, 2006), hlm.158.
- <sup>2</sup> Dadang Hawari. *Alqur’an, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), hlm .32.
- <sup>3</sup> Muh.Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi*, (Jakarta, Penerbit Mustaqim, 2000), hlm. 324.
- <sup>4</sup> Departemen Agama RI, *Terjemahan*, hlm.158.
- <sup>5</sup> K, Gamal, *Sakit dan Pengobatan Secara Islami*, (Yogyakarta : Absolut, 2003), hlm. 41.
- <sup>6</sup> Departemen Agama, *Terjemahan*, hlm.157.
- <sup>7</sup> *Ibid.*
- <sup>8</sup> Gamal K, *Sakit Pengobatan Secara Islami*, (Yogyakarta : Absolut, 2003), .hlm.42
- <sup>9</sup> Muhammad Hamdi hlmabi, *Pedoman Penyembuhan Penyakit Menurut Ajaran Rasulullah* (Yogyakarta, Absolut, 2005), hlm.18.
- <sup>10</sup> Departemen Agama, *Terjemahan*, hlm. 154.
- <sup>11</sup> Muhammad Hamdi hlmabi, *Penyembuhan Penyakit Menurut Ajaran Rasulullah* (Yogyakarta, Absolut, 2005), hlm.18.
- <sup>12</sup> Muhammad Hamdi hlmabi, *Penyembuhan Penyakit Menurut Ajaran Rasulullah* (Yogyakarta, Absolut, 2005), hlm. 19-20.
- <sup>13</sup> Departemen Agama, *Terjemahan*, hlm. 10
- <sup>14</sup> Muhammad Hamdi hlmabi, *Penyembuhan Penyakit Menurut Ajaran Rasulullah* (Yogyakarta, Absolut, 2005), hlm. 5.
- <sup>15</sup> *Ibid.*, hlm. 60-61.
- <sup>16</sup> Su’dan, RH, *Alqur’an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: PT.Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm.286.
- <sup>17</sup> Su’dan, *Ibid.*, hlm.58.
- <sup>18</sup> Gamal K., *Sakit Pengobatan Secara Islami*, (Yogyakarta : Absolut, 2003), hlm.109
- <sup>19</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psiklogi Dengan Islam*, (Yogyakarta: Puskata Pelajar, 1995), hlm. 133.
- <sup>20</sup> Abdul Mujib dkk, *Nuansa Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hlm.134.
- <sup>21</sup> Departemen Agama, *Terjemahan*, hlm. 511.



- <sup>22</sup> *Ibid.*, hlm.83.  
<sup>23</sup> *Ibid.*, hlm. 584.  
<sup>24</sup> Muh.Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi*, (Jakarta, Penerbit Mustaqim, 2000), hlm. 371.  
<sup>25</sup> Departemen Agama, *Terjemahan*, hlm. 23.  
<sup>26</sup> Masrahim Salabi, *Kegoncangan Jiwa dan Cara Mengatasinya*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2001), hlm. 53.  
<sup>27</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung, Pererbit Alfabeta, 2009), hlm.46.  
<sup>28</sup> Prayitno, *Dasar Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta : Penerbit Rineka Cipta, 2004), hlm. 16.  
<sup>29</sup> Departemen Agama, *Terjemahan*, hlm.77.  
<sup>30</sup> *Ibid.*, hlm.262.  
<sup>31</sup> Muh.Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi*, (Jakarta, Penerbit Mustaqim, 2000), hlm.326.  
<sup>32</sup> Departemen Agama, *Terjemahan*, hlm.52.  
<sup>33</sup> *Ibid.*, hlm.564.  
<sup>34</sup> *Ibid.*, hlm.584.  
<sup>35</sup> Abdul Aziz El-Qussy, *Terjemahan Zakiah Darodjat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 238.  
<sup>36</sup> *Ibid.*, hlm. 594.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Mujib, Abdul. 2001. *Nuansa Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.  
Bastaman, Hanna Djumhana. 1995. *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, Yogyakarta: Puskata pelajar.  
Departemen Agama. 2007. *Alqur'an Terjemah Perkata*. Jakarta : Penerbit Syaamil : Mahkota Surabaya.  
El-Qussy, Abdul Aziz.1974. *Terjemahan Zakiah Darodjat*, Jakarta: Bulan Bintang.  
Fatahillah, Muhammad. 1997. *Terapi Stress Secara Islam*. Surakarta: Ma'sum Press.  
Hamdi, Muhammad Hlmabi dkk. 2005. *Pedoman penyembuhan Penyakit Menurut Rasulullah*. Yogyakarta : CV Absolut.  
Hawari, Dadang. 2004. *Alqur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa.  
Bakran, Hamdani. 2001. *Psikoterapi dan Konseling islam sebuah Pendekatan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.  
K, Gamal. 2003. *Sakit dan Pengobatan Secara Islam*. Yogyakarta : CV. Absolut.  
LPM. Dompot Dhuafa. *Bimbingan Ruhani Islam*. Jakarta : BRP. Dompot Dhuafa.  
Prayitno. 2004. *Dasar Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.  
Willis, Sofyan S. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Pererbit Alfabeta.  
Su'dan. 1997. *Alqur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.  
Salaby, Masrahim. 2001. *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perspektif Alqur'an dan Jiwa*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya Ofset.  
Utsma Najati, Muhammad. 2000. *Psikologi Dalam Tinjauan Hadis Nabi*. Jakarta: Mustaqmi.  
Jaya, Yahya. 1992. *Peranan Taubat dan Maaf dalam Pembinaan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama.  
----- . 1994. *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama.

