

FILSAFAT HIDUP SEHAT DAN BAHAGIA

Oleh

S U W I T O

0813 1582 3767

swt@uinjkt.ac.id

Kuliah Umum di Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM)
Universitas Muhammadiyah Jakarta,
Sabtu 15 Februari 2020



Pesan Nabi kepada semua

umatnya:

Jaga lima sebelum datangnya
lima.

1. jaga muda sebelum tuamu
2. jaga kaya sebelum miskinmu
3. jaga sempat sebelum
sempitmu
4. Jaga sehat sebelum sakitmu
5. Jaga hidup sebelum matimu

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي
كُلِّ خَيْرٍ أُخْرِصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ
أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ
قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

- Mukmin yang kuat lebih baik dari dan lebih dicintai oleh Allah dari pada mukmin yang lemah. Namun keduanya tetap memiliki kebaikan. Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah. Jika engkau terkena musibah, maka janganlah engkau katakan, “Seandainya aku lakukan demikian dan demikian,” Akan tetapi hendaklah engkau katakan, “Ini sudah menjadi takdir Allah. Setiap apa yang telah Dia kehendaki, pasti akan terjadi.” Karena perkataan (seandainya) dapat membuka pintu setan.

حَدِيثٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ
الْفِطْرَةُ خَمْسٌ الْإِخْتِانُ وَالِاسْتِحْدَادُ وَنَتْفُ الْإِبِطِ وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ
وَقَصُّ الشَّارِبِ

Tuntunan fitrah ada lima: 1) Khitan, 2) mencukur bulu, 3) mencabut bulu ketiak, 4) memotong kuku dan 5) mencukur kumis

حَدِيثٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَوْلَا أَنْ
أَشُقَّ عَلَى النَّاسِ لِأَمْرَتُهُمْ بِالسُّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ

Andaikan aku tidak kuatir memberatkan pada umatku, pasti akan aku perintahkan mereka untuk bersiwak (bergosok gigi) setiap akan shalat.

حَدِيثُ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ا
لَطَاعُونَ رَجَسٌ، أَرْسَلْ إِلَى طَائِفَةٍ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَوْ مِنْ مَنْ كَانَ
قَبْلَكُمْ، فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ بِهِ فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ. وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ
بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ (وَفِي رِوَايَةٍ) لَا يَخْرُجْكُمْ إِلَّا فِرَارًا مِنْهُ

Tha'un (wabah cacar) itu suatu siksa yang diturunkan Allah kepada sebagian bani Israil atau atas umat sebelummu. Apabila kalian mendengar penyakit itu berjangkit di sebuah tempat, janganlah kalian masuk ke tempat itu. Jika kamu telah di sana, maka janganlah kalian keluar dari daerah itu karena melarikan diri darinya

وَعَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ إِذَا سَمِعْتُمْ
بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا
مِنْهَا

Apabila kalian mendengar wabah tha'un di sebuah negeri, maka janganlah kalian masuk ke dalamnya, dan apabila kalian sudah di dalamnya saat wabah itu terjadi, maka janganlah kalian keluar dari dalamnya.

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال النبي صلى الله عليه و سلم “نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ”

Dua kenikmatan yang dapat memperdaya banyak manusia adalah sehat dan waktu luang

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : «
أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ
الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ (يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ
الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ) وَقَالَ (يَا أَيُّهَا
الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ) . ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ
يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ يَا رَبِّ يَا رَبِّ
وَمَطَعُمَهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ
فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ

Sesungguhnya Allah itu baik, tidak menerima kecuali yang baik. Sesungguhnya Allah memerintahkan kepada orang yang beriman sebagaimana Ia memerintahkan kepada para Rasul-Nya dengan firman-Nya: “Wahai para Rasul makanlah yang baik-baik dari apa yang Kami rizkikan kepada kalian”. Kemudian beliau menyebutkan ada seseorang yang melakukan perjalanan jauh dalam keadaan kusut dan berdebu. Dia mengangkat tangannya ke langit seraya berkata: “Ya Tuhanku, padahal makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan kebutuhannya dipenuhi dari sesuatu yang haram, maka (jika begitu keadaannya) bagaimana doannya akan dikabulkan

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أَصَابَ الدُّوَاءُ الدَّاءَ،
بَرَآ يَدِيْنِ اللّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ

Setiap penyakit pasti memiliki obat. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah Subhanahu wa Ta'ala.

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

*Tidaklah Allah menurunkan
sebuah penyakit melainkan
menurunkan pula obatnya.*

كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ، أَنْتَدَاوِي؟ فَقَالَ: نَعَمْ يَا عِبَادَ اللهِ، تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ. قَالُوا: مَا هُوَ؟
قَالَ: الْهَرَمُ

Aku pernah berada di samping Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam. Lalu datanglah serombongan Arab dusun. Mereka bertanya, *“Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?”* Beliau menjawab: *“Iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab Allah Subhanahu wa Ta’ala tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.”* Mereka bertanya: *“Penyakit apa itu?”* Beliau menjawab: *“Penyakit tua.*

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالذُّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ
دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ

Sesungguhnya Allah telah menurunkan penyakit dan obatnya, demikian pula Allah menjadikan bagi setiap penyakit ada obatnya. Oleh karena itu, berobatlah kalian dan janganlah berobat dengan yang haram.

نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الدَّوَاءِ الْخَبِيثِ

“Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa
sallam melarang dari obat yang
buruk (haram)

عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يَقُولُ « مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلُتْ لِطَعَامِهِ وَتُلُتْ لِشَرَابِهِ وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ

Saya pernah mendengar Rasulullah SAW bersabda “*tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekedar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga), jika tidak bisa demikian, maka hendaklah ia memenuhi sepertiga lambungnya untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk bernafas*”

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غُمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ

- *“Siapapun yang tertidur dan di tangannya terdapat lemak (kotoran bekas makan) dan dia belum mencucinya lalu dia tertimpa oleh sesuatu, maka janganlah dia mencela melainkan dirinya sendiri.*

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ « إِذَا
اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا
ثَلَاثًا فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيَّنَ بَاتَتْ يَدُهُ

Jika salah seorang di antara kalian bangun dari tidurnya, maka janganlah ia membenamkan tangannya ke dalam bejana sehingga ia mencucinya tiga kali, karena ia tidak tahu di manakah tangannya waktu tidur itu berada

Kebersihan itu sebagian dari iman, Alhamdulillah memenuhi (memberatkan) timbangan, Subhanallah dan Alhamdulillah keduanya memenuhi ruang yang ada di langit dan bumi. Shalat itu adalah nur, shadaqah itu adalah dalil dan sabar itu adalah cahaya serta Al Qur'an itu hujjah (bukti) untuk membelamu atau menentangmu. Setiap manusia adalah bekerja, maka ada yang menjual dirinya, untuk menyelamatkan dirinya atau mencelakakannya

عن أنس بن مالك رضي الله عنه : قال النبي صلى الله عليه و سلم
: لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ مِنْ ضُرِّ أَصَابِهِ ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَأَعْلَا
فَلْيُقُلْ ، اللَّهُمَّ أَحْيِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي ، وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتْ
الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي

Janganlah salah satu di antara kalian mengharap kematian sebab penyakit yang menimpanya. Kalaupun sangat mendesak, maka berdoalah ‘Ya Allah, hidupkanlah hamba jika hidup itu lebih baik bagiku dan matikanlah hamba jika kematian itu baik bagiku

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَتَى مَرِيضًا أَوْ أَتَى بِهِ قَالَ أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ أَشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

Dari 'Aisyah r.a. bahwa Rasulullah SAW ketika menjenguk orang sakit atau ada orang sakit yang mendatangi beliau maka Nabi berdoa *"Pergilah penyakit yang parah, Wahai Tuhan semua manusia, Sembuhkanlah sungguh Engkaulah Dzat Yang Menyembuhkan, tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan yang berasal dari-Mu yaitu kesembuhan yang tidak meninggalkan sakit sedikitpun"*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا
رَزَقْنَاكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah (QS al-Baqarah 172)

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا
نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ تَعْبُدُونَ

Makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah (QS An-Nahl ayat 114)

فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ

Makanlah (daging) yang disebut nama Allah ketika menyembelihnya, jika kamu beriman kepada ayat-ayat-Nya (QS al-An'am ayat 118)

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. (QS. Al-A'raf: 31)

1. Menurut ajaran filsafat dari Cina/Taoisme, sehat adalah gejala ketidakseimbangan antara unsur yin dan yang, baik antara manusia (mikrokosmos) dengan alam semesta (makrokosmos), maupun unsur-unsur yang ada pada kehidupan di dalam tubuh manusia sendiri.
2. Sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan WHO (1947)

1. Sehat bukan merupakan suatu kondisi, tetapi merupakan penyesuaian, bukan merupakan suatu keadaan tapi merupakan suatu proses (President's Communion On Health Need Of Nation Stated, 1953).
2. UU 36 tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

SILAKAN BUAT RINGKASAN

Apa pelajaran penting yang didapat dari ajaran Islam yang telah disajikan.

APA BENAR KESEHATAN DAN KEBAHAGIAAN
SEJATI ADALAH

KECINTAAN TERHADAP
ILMU DAN SAINS?

(الشوق الي المعارف والعلوم)