

PENDIDIKAN KESEHATAN MENURUT AL-QUR'AN DAN HADIS

Najmal Hadi Zain¹, Charles²

UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

najmalhadi@gmail.com¹, charles@uinbukittinggi.ac.id²

Abstrak: Kesehatan merupakan modal penting untuk menciptakan generasi yang tangguh dan sehat. Semua unsur tersebut dapat mengantarkan peserta didik untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran. Pendidikan kesehatan dalam Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk umat Muslim yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual. Manusia setidaknya memiliki unsur jiwa, roh dan jasmani yang mana ketiga unsur tersebut saling berkaitan dan mesti dirawat dan dikembangkan potensinya untuk mencapai insan kamil seutuhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pandangan Al-Quran dan Hadis terhadap pendidikan kesehatan bagi peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research). Hasil studi menunjukkan Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia diajarkan tentang menjaga kekuatan fisik menjaga kebersihan, mengatur pola makan, istirahat, dan berolahraga adalah bagian dari pendidikan kesehatan. Kesehatan dan iman merupakan dasar utama untuk menjadi pemimpin yang tangguh meskipun jasmani adalah struktur potensial kepribadian manusia. Struktur jasmani tidak dibuat untuk membentuk tingkah laku lahiriah karena struktur jasmani hanya berfungsi sebagai wadah atau tempat singgah ruh, tapi ruh juga tidak dapat hidup kalau tidak ditopang oleh jasmanu yang sehat.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Al-Quran, Hadis.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu hal penting yang menjadi faktor kemajuan suatu bangsa. Menurut Sudjana (2014) pendidikan adalah upaya mengembangkan kemampuan atau potensi individu sehingga bisa hidup optimal, baik sebagai pribadi maupun sebagai anggota masyarakat serta memiliki nilai-nilai moral dan sosial sebagai pedoman hidup. Dengan kata lain pendidikan adalah proses budaya untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia, melalui proses yang panjang dan berlangsung sepanjang hayat. Melalui pendidikan, seorang manusia akan dapat meningkatkan kualitas diri mereka, oleh karena itu kualitas pendidikan seseorang sangatlah penting untuk ditingkatkan demi kemajuan bangsa Indonesia.

Dalam dunia pendidikan, ada beberapa unsur penting yang tidak dapat diabaikan oleh pendidik dan peserta didik, unsur tersebut meliputi materi pembelajaran, metode pembelajaran, media dan evaluasi pembelajaran. Salah satu unsur materi pendidikan adalah tentang kesehatan. Kesehatan merupakan modal penting untuk menciptakan generasi yang tangguh dan sehat. Semua unsur tersebut dapat mengantarkan peserta didik untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran. Materi merupakan unsur terpenting dalam dunia pembelajaran, materi tersebut meliputi bidang-bidang ilmu yang akan disampaikan dan diajarkan kepada peserta didik melalui berbagai cara tertentu yang dapat diserap dan dihayati oleh peserta didik. Sebagai sumber pedoman umat Islam, Al-Qur'an dan Hadits mengandung nilai-nilai yang membudayakan manusia, begitu pula dengan nilai yang berkaitan dengan pendidikan serta dalam Al-Qur'an dan Hadits mengandung motivasi kependidikan. Dalam hal ini, pemakalah membatasinya hanya berkenaan dengan kajian ayat hadits tentang materi pendidikan.

Pendidikan Rasulullah SAW tentang perilaku hidup sehat, diantaranya adalah agar dibiasakan hidup bersih dan sehat, upaya mencegah penyakit, memelihara kesehatan pribadi (kebersihan kulit, kuku, rambut, mata, pakaian), pengaturan makan dan minum, rumah dan lingkungan, udara, gerak dan istirahat (Bisri.2007). Pendidikan kesehatan dalam Islam merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran umat Muslim tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah. Hal ini mencakup pengetahuan tentang pola makan yang sehat, olahraga yang teratur, serta menjauhi perilaku yang merugikan kesehatan

seperti merokok dan minum minuman beralkohol. Dalam Islam, kesehatan tubuh dianggap sebagai salah satu modal utama untuk dapat menjalani ibadah dengan baik dan menjalankan tugas-tugas sebagai hamba Allah dengan optimal. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan dalam Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk umat Muslim yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual. Sebagai contoh, dalam Islam dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib (baik). Misalnya, menghindari makanan yang mengandung babi atau alkohol serta memilih makanan yang sehat seperti buah-buahan dan sayuran. Selain itu, Rasulullah juga menganjurkan umatnya untuk berolahraga secara teratur, seperti berjalan kaki. Namun, terdapat kasus di mana umat Muslim yang menjalani ibadah dengan baik namun tidak memperhatikan pola makan yang sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit jantung meskipun telah menjalankan tugas-tugas sebagai hamba Allah dengan optimal. Meskipun menjalankan ibadah dengan baik penting, tetapi kesehatan tubuh juga merupakan bagian dari kewajiban sebagai hamba Allah. Mengabaikan pola makan sehat dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang dapat mengganggu ibadah dan tugas-tugas sebagai umat Muslim. Oleh karena itu, penting bagi umat Muslim untuk memperhatikan pola makan yang sehat sejalan dengan menjalankan ibadah dengan baik. Dengan mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang, tubuh akan tetap sehat dan kuat untuk melaksanakan ibadah dengan optimal. Selain itu, menjaga kesehatan tubuh juga merupakan bentuk rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah, sehingga dapat memperkuat hubungan spiritual dengan-Nya. Dengan demikian, menjaga kesehatan tubuh seharusnya menjadi prioritas bagi umat Muslim dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, selain menjalankan ibadah dengan baik, umat Muslim juga perlu memperhatikan pentingnya pendidikan kesehatan. Dengan memahami prinsip-prinsip dasar kesehatan dan pola makan yang sehat, umat Muslim dapat menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar. Pendidikan kesehatan juga dapat membantu mengurangi risiko terkena penyakit dan memperpanjang umur, sehingga umat Muslim dapat terus beribadah dengan baik dan menjalani kehidupan dengan penuh kualitas. Dengan demikian, penting bagi umat Muslim untuk mengintegrasikan pengetahuan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Menyediakan informasi tentang pola makan sehat, pentingnya olahraga, serta cara menjaga kebersihan diri adalah langkah-langkah yang dapat membantu umat Muslim dalam merawat tubuh mereka sesuai dengan ajaran Islam. Dengan demikian, pendidikan kesehatan akan membawa manfaat yang besar bagi umat Muslim dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan berkualitas. Meskipun penting untuk memperhatikan kesehatan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terlalu fokus pada aspek fisik dapat mengabaikan pentingnya aspek spiritual dan mental dalam menjaga keseimbangan hidup umat Muslim. Selain itu, terlalu banyak penekanan pada pola makan sehat dan olahraga juga bisa menyebabkan obsesi terhadap tubuh yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pandangan Islam tentang pendidikan kesehatan bagi peserta didik. Aspek apa saja yang dibahas dalam kajian Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research) dengan mengumpulkan data dari sumber kepustakaan primer seperti kitab tafsir Al-Qur'an, kitab hadits, buku pendidikan Islam, buku tentang kesehatan jurnal akademik, serta artikel yang relevan. Data yang dikumpulkan berfokus pada tema pendidikan jasmani dan kesehatan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis) untuk memperoleh kajian literatur yang relevan dan mendalam. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif-analisis, peneliti akan menjelaskan secara mendalam tentang kajian kesehatan dalam perspektif Al-Quran dan Hadis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Al-Quran surat al-Baqarah Ayat 247 tentang Pendidikan Kesehatan

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمَلَكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمَلَكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ٢٤٧

“Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui.”

Kandungan dalam isi surat ini meliputi tiga golongan manusia (mukmin, kafir, munafik) dalam al-Qur'an (ayat 1-20), keesaan dan kekuasaan Allah (ayat 21-39), peringatan Allah kepada Bani Israil (ayat 40-141), Ka'bah adalah kiblat bagi kaum muslimin (ayat 142-214), beberapa hukum syariat (ayat 215-252), tentang Rasul-rasul dan kekuasaan Allah (ayat 253-260) dan lain sebagainya.

Ayat ini menerangkan mengenai kisah pengangkatan Thalut sebagai raja Bani Israil. Allah menceritakan kisah ini dengan sangat indah, dimana orang yang berpendidikan dan mempunyai fisik kuatlah yang pantas menjadi pemimpin dan melaksanakan titah sebagai khalifah fil ardl (Izzan.2017). Ayat 247 ini mencakup penolakan para pemuka bani Israel atas terpilihnya Thalut sebagai pemimpin mereka dengan alasan bahwa dia itu seorang yang miskin, berasal dari keluarga yang tidak terpandang, sementara mereka lebih berhak atas posisi itu, Nabi mereka menjawab pernyataan itu dengan firman Allah:

"Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui (Al-Jazairi.2006). Bani Israel meminta kepada Nabi mereka untuk mengutus seorang raja. Sebenarnya Nabi dengan mudah memilih salah satu dari mereka untuk menjadi raja, tapi Nabi ingin menanamkan rasa hormat mereka kepada raja mereka dengan ungkapan,“Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu.”

Ungkapan ini sekaligus mengindikasikan bahwa memilih Thalut sebagai raja bukan berasal dari Nabi karena ia manusia seperti mereka yang bisa salah dalam memilih, tapi yang memilihnya adalah Allah, Tuhan yang maha mengetahui. Tapi apa jawaban mereka?

"Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Bagaimana ia bisa menjadi raja kami sedangkan kami lebih pantas bila dibandingkan dengan dirinya yang miskin. Pertanyaan ini sangat arogan dan mengalihkan permasalahan dari topik sebenarnya, walaupun tidak sesuai dengan keinginan dan kemaslahatan mereka (Sya'rawi.2004). Biasanya pemimpin dipilih dari tokoh masyarakat terkenal, makanya mereka menduga bahwa satu diantara mereka pasti akan dipilih. Tapi, ternyata sesuatu terjadi diluar dugaan, Thalut yang berasal dari golongan biasa bukan keturunan raja dan bukan pula tokoh masyarakat terpilih sebagai pemimpin. Tokoh masyarakat pada saat itu berasal dari 2 keturunan: Nabi dari keturunan Bunyamin dan raja dari keturunan Lawi bin Yakub. Ketika Allah memilih Thalut, mereka menelusuri 2 nasab ini dan ternyata Thalut bukan keturunan Bunyamin dan Lawi bin Yakub.

Hal ini mengindikasikan bahwa bani Israel ketika menempatkan seseorang didasarkan pada keturunan walaupun orang itu tidak cakap dan pantas pada posisi tersebut. Apakah raja itu diutus untuk bersikap arogan dan sombong? Pada saat terpilihnya Thalut yang berasal dari rakyat biasa tersirat pesan Allah kepada mukmin agar ketika memilih pemimpin menjauhkan

faktor kekayaan, keturunan, dan pangkat, tapi hendaklah dipilih orang yang paling pantas dari orang-orang yang berpengalaman. “Menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa.” Maksudnya: Sesungguhnya Allah menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa, dan memberinya ilmu lebih dari orang-orang yang Dia ajak bicara waktu itu. Hal ini karena Allah memberikan wahyu kepadanya. Sedangkan dari sisi tubuh, sesungguhnya Allah melebihkan tingginya dibandingkan yang lain (Ath-Thabari.2008).

Bani Israel lupa bahwa mereka butuh raja yang memiliki 2 sifat, yaitu gagah dan berwawasan luas. Pilihan Allah atas Thalut sesuai dengan dua sifat itu. Dari ayat ini dipahami, bahwa wewenang memerintah bukanlah atas dasar keturunan, tetapi atas dasar pengetahuan dan kesehatan jasmani, bahkan disini diisyaratkan bahwa kekuasaan yang direstuiNya adalah yang bersumber dariNya, dalam arti adanya hubungan yang baik antara penguasa dan Allah SWT. Di sisi lain, ayat ini mengisyaratkan bahwa bila anda ingin memilih, janganlah terpedaya oleh keturunan, kedudukan sosial, atau popularitas, tetapi hendaknya atas dasar kepemilikan sifat-sifat dan kualifikasi yang dapat menunjang tugas yang akan dibebankan kepada yang anda pilih itu (Shihab.2000).

Manusia sebagai khalifah di bumi bisa melaksanakan amanah memakmurkan bumi jika manusia tersebut mempunyai 4 karakter di atas. Karakter-karakter tersebut hanya bisa diperoleh dengan pendidikan yang baik dan usaha yang terus menerus. Pendidikan jasmani akan menghasilkan raga yang sehat, kuat dan tangguh. Pendidikan rohani akan menghasilkan pengetahuan yang luas, akhlak yang baik dan ketakwaan kepada sang Khalik. Kedua jenis pendidikan ini saling terkait dan sama pentingnya untuk menghasilkan manusia-manusia paripurna yang bisa mengemban amanat sebagai khalifah. Adapun harta kekayaan tidak dimasukkan menjadi syarat untuk menjadi raja (pemimpin) karena bila syarat-syarat yang 4 tersebut telah dipenuhi, maka mudahlah baginya untuk mendapatkan harta yang diperlukan sebab Allah Maha Luas pemberianNya lagi Maha Mengetahui (Izzan.2007).

Disamping itu Al-Quran memberikan materi berupa Tarbiyah aqliyah adalah pendidikan untuk memberikan kecerdasan dan keterampilan. Aspek intelektual adalah termasuk salah satu sisi kejiwaan manusia yang harus dipupuk, didorong, dilatih, dan dikembangkan untuk mencapai kesejahteraan hidup manusia baik di dunia maupun di akhirat.

2. Hadits Pendidikan Kesehatan

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَابْنُ مُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ
 رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ
 قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ
 مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَبِئْسَ حَرْصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعْنِ 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

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah dan Ibnu Numair mereka berdua berkata, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Idris dari Rabi’ah bin Utsman dari Muhammad bin Yahya bin Hibban dari Al-A’raj dari Abu Hurairah dia berkata: Rasulullah SAW bersabda, “Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai

oleh Allah SWT dari pada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza Wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan, seandainya saya tadi berbuat begini dan begitu. Tetapi katakanlah, Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata “lau” (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan syetan.” (HR. Muslim)

Hadits diatas menjelaskan bahwa membentuk manusia mukmin yang kuat dan berkualitas baik dari segi jasmani maupun rohani. Al-Qurthuby menjelaskan bahwa, mukmin yang kuat badan dan kejiwaannya serta kuat cita-citanya untuk melaksanakan tugastugas ibadah. Sedangkan Ibnu Majah menjelaskan bahwa, mukmin kuat adaah kuat dalam melakukan kebaikan, kuat bertahan dalam melaksanakan taat, kuat sabar ketika tertimpa masalah dan musibah serta bangkit mengatur kemashlahatan dengan memperhatikan berbagai sebab dan berpikir akibatnya. Hal tersebut mendidik manusia menjadi kuat, baik dalam segi mental, jasmani maupun dengan rohaninya. Makna mukmin yang kuat hendaknya menggabungkan antara usaha dan tawakal. Usaha lahir dan batin berusaha melakukan sesuatu yang bermanfaat disertai dengan doa dan memohon pertolongan kepada Allah agar dapat melaksanakannya dengan baik serta sungguh-sungguh. Dan hadits ini juga menjelaskan bahwa, sebagai seorang mukmin juga dilarang keras untuk lemah dalam hal yang berkaitan dengan agama dan akhlak (Umar.2012).

Lingkungan yang sehat adalah lingkungan yang bersih dari kuman dan virus yang dapat menularkan penyakit. Islam sangat mementingkan kesehatan lingkungan dan fisik manusia. Dalam hal ini, kita sebagai manusia muslim sudah sewajarnya hidup dengan bersih dan menjaga kesehatan kita. Kekuatan fisik merupakan bagian dari tujuan kearah keterampilan fisik yang dianggap perlu bagi teguhnya keperkasaan tubuh yang sehat dan kuat. Mukmin yang kuat tentu akan dapat melaksanakan segala aktivitas ibadah dengan baik dan sempurna tanpa adanya suatu hambatan yang menghalanginya untuk berbuat kebaikan, sedangkan mukmin yang lemah dan tidak bisa untuk beraktivitas, maka ibadahnya tidak akan bisa dilakukan dengan baik dan sempurna. Ibadah tidak hanya dilakukan dengan niat saja melainkan harus direalisasikan dalam bentuk gerakan badan, seperti shalat, puasa dan haji karena kesehatan merupakan hal terpenting dalam suatu ibadah. Dari penjelasan di atas, pendidikan jasmani dalam hadits ini dapat berupa mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), yang di dalamnya berupa cara agar fisik kuat dengan berolahraga dan memakan makanan tertentu. Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani yang Terkandung dalam hadis :

a. Pendidikan Olahraga

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Olahraga dalam Islam sangat dianjurkan. Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak mengabaikan aktivitas olahraga (Fauzi.2011).

Rasulullah SAW bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ
وَأَسْتَعِنْ 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. (رواه مسلم)

“Orang mukmin yang kuat lebih disukai oleh Allah SWT dari pada mukmin yang lemah. Namun begitu, kedua-duanya sama-sama mempunyai kelebihan. Jagalah agar kamu dalam keadaan (situasi) yang bermanfaat bagi dirimu dan mohonlah selalu pertolongan kepada Allah Ta’ala dan jangan bosan. Jika engkau mendapat cobaan, jangan berkata : “Seandainya (tadi) aku perbuat begini dan begitu (tentu tidak akan begini jadinya).” Tetapi ucapkanlah : “Allah Maha Kuasa berbuat sekehendakNya.” Karena kata- kata “law” (seandainya) memberi

peluang bagi setan.”³

Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa orang mukmin yang jasmani dan rohaninya kuat akan lebih cinta kepada Allah dari pada orang mukmin yang lemah. Kesehatan juga merupakan salah satu hak bagi tubuh manusia demikian sabda Nabi Muhammad SAW. Karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia.

Nabi Muhammad SAW sendiri adalah sosok yang senang berolahraga. Beliau menganjurkan para sahabat berlatih memanah, dan beliau sendiri adalah pemanah ulung. Beliau menganjurkan mereka berlatih menunggang kuda, dan beliau sendiri penunggang kuda yang lihai. Beliau menganjurkan mereka berenang, dan beliau perenang yang mahir (Syukri.2004). Ada beberapa jenis olahraga yang disukai oleh Nabi Muhammad SAW sebagaimana disebut memanah. Panahan atau memanah adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Bukti-bukti menunjukkan bahwa sejarah panahan telah dimulai 5.000 tahun yang lalu yang awalnya digunakan untuk berburu, lalu berkembang sebagai senjata dalam pertempuran dan kemudian sebagai olahraga ketepatan. Seseorang yang gemar atau merupakan ahli dalam memanah disebut juga sebagai pemanah.

Olahraga memanah dalam Islam sangat dianjurkan. Sebab olahraga yang satu ini menjadi salah satu cabang olahraga kebanggaan Nabi SAW. Menurut Nabi SAW, kekuatan kaum muslimin selain ditentukan oleh kekuatan iman dan Islam, juga ditentukan dari kekuatan pasukan pemanah. Beberapa riwayat berikut menjelaskan urgensi olahraga memanah.

Uqbah Ibnu Amir ra berkata, Aku mendengar Rasulullah SAW di atas mimbar membaca ayat, “Dan siapkanlah kekuatan dan pasukan berkuda untuk menghadapi mereka sekuat tenaga, ingatlah bahwa kekuatan itu adalah memanah. Pacuan kuda adalah olahraga berkuda yang sudah ada sejak berabad-abad yang lalu. Kuda dilatih untuk berpacu menuju garis akhir (finish) melawan peserta lain. Contohnya adalah balap kereta kuda yang populer di masa Romawi kuno. Nabi SAW sangat menekankan kaum muslimin menekuni olahraga berkuda sebagai simbol kekuatan Islam. Uqbah Ibnu Amir ra berkata, Aku mendengar Rasulullah SAW di atas mimbar membaca ayat, “Dan siapkanlah kekuatan dan pasukan berkuda untuk menghadapi mereka sekuat tenaga, ingatlah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ingat bahwa kekuatan itu adalah memanah.” (HR. Muslim).

Ibnu Umar ra mengatakan bahwa Nabi SAW pernah mengikuti lomba kuda yang dikempiskan. Perlombaan dimulai dari garis Hafaya dan berakhir di garis Tsaniyyatul Wada. Nabi juga pernah mengikuti lomba kuda yang tidak dikempiskan perutnya, dan Ibnu Umar adalah termasuk orang yang ikut berlomba. (HR. Mutaffaq^{al}aihi, Bukhari menambahkan bahwa Abu Sufyan berkata, “Jarak antara Hafaya dan Tsaniyyatul Wada sekitar lima atau enam mil dan dari Tsaniyyah hingga masjid Bani Zuraiq sepanjang satu mil.”).

Dikatakan bahwa Rasulullah SAW pernah berlomba dengan kuda yang sudah dipersiapkan dari daerah Hafaya dan berakhir di lembah Wada dan pernah juga berlomba dengan kuda yang belum dipersiapkan dari lembah Wada sampai masjid Bani Zuraiq (HR. Muslim) (Fauzi.2011). Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Berenang juga sangat bermanfaat untuk keperluan rekreasi dan kompetisi. Manusia juga berenang di sungai, di danau, dan di laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang. Dalam sejarah disebutkan bahwa manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah, bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari zaman batu telah ditemukan di “gua perenang” yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gili kebir, Mesir barat daya. Nabi Muhammad SAW menekankan kepada kaum muslimin untuk

menekuni olahraga renang dan mengajarkannya kepada segenap putera-puteri mereka dalam rangka melatih ketahanan tubuh. Nabi SAW bersabda, “Ajarkan putera-puteramu berenang dan memanah.” (HR. Ath- Thahawi) (Fauzi 2011).

Poin ini sangat penting karena olahraga dapat menjaga kesehatan tubuh dan melatih tubuh untuk mempertahankan kekuatan dan vitalitasnya. Di sisi lain olahraga juga dapat membiasakan tubuh untuk tetap dapat bertahan menghadapi aktifitas yang berat dan kelelahan yang kerap menghadap laju hidupnya. Olahraga juga dapat memberi kekuatan dan kemampuan pada tubuh untuk bisa menikmati tugas-tugas baik yang dihalalkan Allah dalam kehidupannya, karena biasanya tubuh yang lemah tidak dapat melakukan hal tersebut (Wahyudin.2007).

Al-Ghazali memandang kebersihan sebagai salah satu faktor dalam kesehatan, bahkan ilmu kesehatan modernpun masih tetap berpendirian bahwa kebersihan merupakan pangkal dari kesehatan (Zainuddin.1991).

Kebersihan merupakan syarat utama yang harus terpenuhi dalam setiap bentuk ibadah dalam syariat Islam. Seperti diwajibkannya anak untuk berwudhu sebelum melaksanakan shalat. Juga perintah untuk memakai pakaian yang bersih dan juga tempat shalat yang suci dari najis dan kotoran yang dapat membatalkan sahnya shalat (Kuswandi.1997). Kebersihan adalah upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala yang kotor dan keji dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Kebersihan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan, dan sehat adalah salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Sebaliknya, kotor tidak hanya merusak keindahan tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, dan sakit merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan penderitaan.

Memelihara kesehatan memerlukan pengetahuan tentang hakekat hidup sehat dan menanamkan kebiasaan yang sehat serta membentuk dasar-dasar psikologis dan semangat untuk hidup sehat. Pendidikan dituntut untuk menumbuhkan manusia diatas prinsip kebersihan jasmani dan bekerja dalam lingkungan yang bersih. Secara garis besar Islam membagi kebersihan menjadi tiga macam yaitu kebersihan badan, kebersihan pakaian dan kebersihan lingkungan (Nata.2005).

Dalam posisinya sebagai hamba, manusia berkewajiban untuk tunduk dan beribadah kepada Allah, seperti shalat, thawaf, membaca al-Qur’an dan lain-lain. Untuk melaksanakan itu semua manusia harus suci dari hadas, baik hadas besar maupun kecil. Hadas kecil disucikan dengan wudhu dan hadas besar dengan mandi. Kalau dianalisa secara medis keduanya adalah sebagai media membersihkan badan. Posisi bersih (suci) dalam Islam menempati hal yang sangat vital. Rasulullah SAW bersabda:

النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ . رواه احمد

Artinya : “Kebersihan itu sebagian dari iman”. (HR. Ahmad)

Adapun jika ditelusuri, hal-hal yang perlu dibersihkan dari wudhu itu adalah sebagai berikut:

1. Kebersihan gigi, gusi dan mulut

Artinya : “Dari Aisyah r.a bahwa Nabi SAW bersabda: siwak itu membersihkan mulut dan meredakan Tuhan”. (Diriwayatkan oleh Nasai dan Abu Huzaimah dengan sanad yang shahih).

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : السَّوَّاءُ مَطْهُورَةٌ
لِلْفَمِّ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ . رواه النسائي وابن خزيمة في صحيحه بإسناد صحيحه .

Bersiwak atau membersihkan gigi dengan bahan kayu siwak merupakan salah satu bentuk perhatian khusus Nabi SAW dalam rangka meningkatkan kualitas fisik dan kesehatan umatnya (Kuswandi.1997). Keutamaan siwak pada tiap-tiap shalat fardhu dan sunnah,

merupakan anjuran sunnah dengan memakai tangkai kayu arak yang harum baunya, sebagaimana yang dipakai Rasulullah harum baunya, halus seratnya dan membersihkan serat-serat gigi. Siwak juga dapat menghilangkan bau busuk dari mulut. Dengan mulut yang segar maka akan leluasa bergaul dimasyarakat. Manfaat yang nyata secara medis adalah dapat membersihkan sisa-sisa makanan yang ada dalam mulut yang membahayakan kesehatan. Secara medis tak hanya dengan kayu arak tetapi juga dengan pasta gigi, setiap habis makan atau satu hari tiga kali, untuk menjaga kesehatan gigi, gusi dan mulut (Nata.2005).

2. Kebersihan hidung

إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَيَجْعَلُ فِي أَنْفِهِ... رواه البخارى

Artinya : “Jika seseorang diantara kamu berwudhu, hendaklah ia membasahi hidungnya...” (HR. Bukhari). Memasukan air kedalam hidung merupakan sunnah wudhu, hal ini mempunyai nilai medis karena penyakit-penyakit seperti influenza, polimicitis, dan lain-lain, adalah disebabkan oleh bakteri atau virus. Dengan dibasuh berkali-kali akan menarik bakteri keluar dan membebaskan seseorang dari penyakit.

3. Kebersihan wajah

Dalam wudhu membasahi muka termasuk rukun wudhu. Dengan wudhu wajah orang Islam berseri-seri, bercahaya, berbeda dengan orang kafir, wajahnya kusut dan seram, karena tensi membasuh mukanya jauh lebih jarang dibanding dengan orang Islam (Nata.2005).

4. Kebersihan tangan

Tangan adalah organ tubuh yang paling mudah memindahkan penyakit. Diantara penyakit yang mudah pindah melalui tangan adalah desentri, gastritis, dan lain-lain. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : الْفِطْرُ خَمْسٌ -
أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرِ : الْخِتَانُ، وَالْإِسْتِحْدَادُ - تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ - تَنْتِيفُ الْإِبْطِ - وَقَصُّ
الشَّارِبِ. متفق عليه

Artinya : “Dari Abi Hurairah r.a dari Nabi SAW, beliau bersabda: lima perkara dari fitrah (kelakuan yang tetap dari kelakuan para Nabi), yaitu khitan, mencukur rambut kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak, dan memotong kumis”. (HR. Bukhari Muslim)

Kaitannya dengan tangan ini, Islam memberikan petunjuk untuk mencuci tangan sebanyak tiga kali sewaktu berwudhu, membasuh kedua tangan sebelum dan sesudah makan, membersihkan tangan sebelum tidur, mencuci tangan setelah tidur, mencuci tangan sebelum masuk dan keluar menjenguk orang sakit.

5. Kebersihan rambut

Jika menengok teori Darwin bahwa manusia adalah hasil evolusi dari binatang yang namanya kera. Maka manusia termasuk makhluk yang berambut. Karena manusia makhluk yang berakal maka rambut yang dimilikinya harus diatur. Perintah tersebut dapat kita temukan dalam hadis riwayat Abu Hurairah, ia berkata, Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ

“Barang siapa yang memiliki rambut, maka sebaiknya ia memuliakannya”. (HR. Abu Daud).

memuliakannya”. (HR. Abu Daud).

6. Kebersihan telinga

Membasuh telinga termasuk sunnah wudhu, dengan demikian setiap orang Islam berwudhu diharapkan dibasuh telinga bagian luar dan dalam. Karena tanpa teknis demikian maka dimungkinkan telinga mudah terkena kotoran dan sulit untuk dibersihkannya, tetapi dengan wudhu maka telinga bagian dalam senantiasa terjaga kebersihannya.

7. Kebersihan kaki

Membasuh kaki dalam wudhu termasuk rukun, sedang menyela-nyela jarinya adalah sunnah. Rasulullah SAW bersabda:

إِذَا تَوَضَّأْتَ فَغَسَّلْ بَيْنَ أَصَابِعِ يَدَيْكَ وَرَجْلِكَ. رواه الترمذی

Artinya : “Jika kamu berwudhu, maka basuhlah sela-sela jari kedua tangan dan kakimu”. (HR. Muslim)

Disamping media wudhu juga ada instrumen lain yaitu mandi yang merupakan salah satu instrumen untuk membersihkan badan atau jasmani manusia, mandi digunakan Nabi SAW sebagai perumpamaan ketika manusia menjalankan shalat lima waktu. Dengan usaha wudhu dan mandi yang menghasilkan kebersihan, implikasi dari ini semua adalah sehat, rapi dan indah. Maka kiat selanjutnya adalah Rasulullah menyukai pakaian yang indah, dan Allah sendiri menyukai keindahan serta membenci kesombongan (Wahyudin.2007). Agama Islam adalah agama yang sangat sempurna, ia tidak hanya memperhatikan dalam masalah-masalah ibadah, tetapi juga masalah-masalah lainnya termasuk kesehatan. Maka makan dan minumlah hanya yang halal lagi sehat dan bergizi (thayyiban). Makan dan minum berdasarkan aturan yang sehat, sebagaimana telah banyak ditunjukkan dalam al-Qur’an dan sunah. Dalam Islam makanan secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu makanan yang halal karena zatnya, seperti tahu, tempe, kacang, sayur mayur, buah-buahan dan lain-lain, yang termasuk jenis makanan dari tumbuh-tumbuhan. Dan telur, daging, ikan, susu, dan lain-lain yang termasuk jenis makanan dari hewan. Allah SWT telah memberitahukan melalui Nabi kita Muhammad SAW tentang perlunya membatasi makan, jangan rakus. Orang tidak akan dapat menjaga atau melindungi diri dari kelemahan serta kelumpuhan serta berbagai penyakit tanpa menyedikitkan makan, membatasi makan dapat memberikan waktu istirahat bagi tubuh dan akal serta memelihara keduanya dari bahaya penyakit.

Penyakit yang paling dikhawatirkan Rasulullah SAW adalah perut besar, yang dimaksud adalah banyak makan. Dan pada realitasnya sudah terjadi pada masa sekarang ini, dikalangan pejabat pemerintah, para pengusaha atau orang-orang kaya, penyakitnya sudah cukup membahayakan seperti jantung, diabetes, kanker, stroke, dan lain-lain (Nata.2005). Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah menjelaskan: penyakit itu ada dua macam: penyakit-penyakit fisik (amradh madiyah) yang terjadi karena kelebihan materi yang masuk kedalam tubuh sehingga dengan sendirinya merusak kesehatan tubuh, dan inilah penyakit yang banyak diderita. Penyakit jenis tersebut disebabkan oleh masuknya makanan sebelum dicerna (dikunyah) terlebih dahulu, bisa juga disebabkan porsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh, makanan yang kurang kandungan gizi dan vitamin, sulit dicerna, atau terlalu banyak makan dengan berbagai jenis makanan. Apabila manusia memenuhi perutnya dengan menu makanan ini dan terbiasa dengan pola makan seperti itu, maka ia akan menderita berbagai macam penyakit, seperti susah buang air besar atau terlalu cepat buang air besar. Akan tetapi sebaliknya, jika manusia makan dengan porsi dan menu yang benar serta memiliki kandungan gizi dan vitamin yang seimbang, maka tubuh justru akan lebih bisa mengolahnya dengan baik daripada makanan yang berlebihan.

KESIMPULAN

Tujuan pendidikan Islam mencakup pendidikan kesehatan karena tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan siswa menjadi individu yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Al-Qur’an mengatakan bahwa menjaga kebersihan, mengatur pola makan, istirahat, dan berolahraga adalah bagian dari pendidikan kesehatan. Menurut kepercayaan Islam, jasmani adalah struktur potensial kepribadian manusia. Struktur jasmani tidak dibuat untuk membentuk tingkah laku lahiriah karena struktur jasmani hanya berfungsi sebagai wadah atau tempat singgah ruh. Ruh juga tidak akan

berfungsi tanpa jasmani sebagai wadah.

Jika struktur jasmani tidak memiliki kemandirian, struktur jasmani tidak akan mampu menghasilkan tingkah laku lahiriah, begitu pula ruh tidak akan berfungsi tanpa jasmani sebagai wadah. Pendidikan kesehatan sangat penting dalam kehidupan karena pendidikan kesehatan selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik kepada seluruh manusia dengan melatih siswa dengan sebaik mungkin dan mendorong mereka untuk selalu mematuhi aturan, disetiap jiwa yang tenang membutuhkan raga yang kuat dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. 1992. Tafsir Al-Maragi, terj. Bahrun Abu Bakar, dkk. Semarang: Toha Putra.
- Al Qurtubi, Syaikh Imam. Tafsir al-Qurthubi. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Al Jazairi, Syaikh Abu Bakar Jabir. Tafsir Al-Qur'an Al-Aisar. Jakarta: Darus Sunnah, 2006.
- Barni, Mahyuddin. 2011. Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Ayat- Ayat Al-Qur'an tentang Pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Prisma Yogyakarta.
- Bisri, Mukti. Pendidikan Agama Bernuansa Kesehatan. Jakarta: Pilar Media, 2007.
- Fathurrohman, Muhammad dan Sulistyorini. 2012. Meretas Pendidikan Berkualitas dalam Pendidikan Islam. Yogyakarta: Teras.
- Fauzi, Ichwan dkk. Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW dalam Ragam Gaya Hidup 1. Jakarta: PT Lentera Abadi, 2011.
- Ghofar, M. Abdul dan Abu Ihsan Al-Atsari. 2008. Tafsir Ibnu Katsir, Terj. Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafii.
- Hamalik, Oemar. 2003. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamka. 1998. Tafsir Al-Azhar. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Ihsan, Hamdan. 2007. Filsafat Pendidikan Islam. Bandung: Pustaka Setia.
- Izzan, Ahmad. Tafsir Pendidikan. Banten: Pustaka Aufa Media.
- Jayanti, Ferra Dwi. 2016. Reinterpretasi Hadits Perintah Memukul Anak. REFLEKSI, Vol. 15, No. 1, April 2016.
- Maslani dan Ratu Suntiiah. 2019. Materi Pelajaran Perspektif Hadits. Jurnal Perspektif Vol. 3 No. 1 Mei 2019.
- Mujib, Abdul. 2006. Ilmu Pendidikan Islam. Jakarta: Kencana.
- Mustofa, M. Zainul, Khoirotul Laili Maghfiroh, dkk. 2018. Materi Pendidikan Islam dalam Hadis Nabi dan Relevansinya dengan Konsep dan Sistem Pendidikan Modern. Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam, Vol. 4, No. 2, Desember 2018.
- Nata, Abuddin. Pendidikan dalam Perspektif Hadits. Jakarta: UIN Jakarta Press, 2005.
- Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2003.
- Nurhayati. 2017. Konsep Pendidikan Islam dalam QS.Luqman 12-19. Jurnal Aqidah-Ta Vol. III No.1 tahun 2017.
- RI, Departemen Agama. Al-Qur'an dan Terjemahnya Juz 1-30. Surabaya: Mekar Surabaya, 2004.
- Shihab, M. Quraish. 2002. Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2004. Tafsir Al-Misbah, Vol. 11. Jakarta: Lentera Hati.
- Sudjana, Nana. 2014. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Surin, Bachtiar. 2002. Az-Zikra: Terjemah dan Tafsir Al-Qur'an. Bandung: Angkasa.
- Sya'rawi, Syekh Muhammad Mutawally. Tafsir Sya'rawi. Jakarta: Duta Azhar, 2004.
- Syukry, Ibnu Abdul Khakam (terj). Sehat Jasmani Cerdas Ruhani. Jakarta: Hikmah, Cet 1, 2004.
- Thabari Ath, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. Tafsir ath-Thabari. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Tafsir, Ahmad. 2002. Filsafat Umum: Akal dan Hati Sejak Thales Sampai Capra. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Umar, Bukhari. 2012. Hadits Tarbawi. Jakarta: Amzah.
- Wagino. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Depok: Arya Duta, 2010.