

PANDANGAN UMUM ISLAM TERHADAP KESIHATAN & PERUBATAN

Oleh

Muhammad Haniff Bin Hassan

Buku ini diterbitkan oleh



PERDAUS

Blk 125, Bedok North Road

#01-115, Singapura 460125

www.perdaus.org.sg

Semua hakcipta terpelihara dan dilindungi undang-undang. Dilarang menggunakan mana-mana bahagian, ilustrasi atau isi kandungan dalam apa jua bentuk, kecuali dengan izin penerbit.

ISBN : 981-04-4236-X

Cetakan pertama 2000

MUKADDIMAH

Buku ini sebenarnya adalah sebahagian dari tugas ilmiah yang ditulis semasa pembelajaran di Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.

Ia tidak mengandungi sesuatu yang hebat atau teori-teori baru. Ia hanyalah sesuatu yang telah ditulis oleh para ulama dahulu yang dikumpul, dinukil lalu disusun semula oleh penulis di bawah satu tajuk bagi memenuhi tugas ilmiah kursus yang pernah diambil.

Apa yang mendorong penerbitan buku ini ialah rasa kerugian jika manfaat yang wujud dari penulisan para ulama yang dikumpulkan oleh penulis ini hanya terpendam di kertas sahaja tetapi tidak dikongsi kepada yang lain.

Kedua, penulis amat perihatin akan kekurangan buku-buku agama terbitan tempatan sedangkan ia adalah sesuatu yang penting bagi dakwah dan perkembangan ilmu. Apatah lagi, penulisan adalah menjadi satu tradisi para ulama dahulu dan seharusnya diteruskan oleh sesiapa sahaja yang beraspirasi untuk mencontohi mereka. Bahan penulisanlah yang mengekalkan sumbangan para ulama sepanjang zaman dan menjamin pahala yang berterusan untuknya sehingga Hari Kiamat kelak.

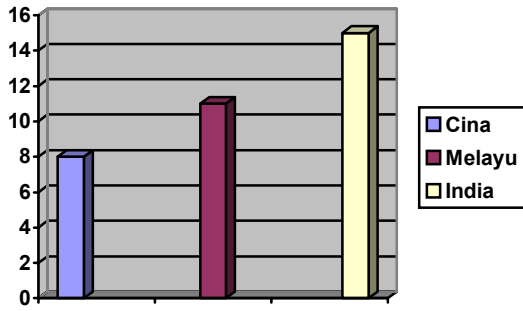
Walau pun kandungan buku ini bukanlah sesuatu yang sangat istimewa tetapi penulis berharap ia akan menjadi pencetus kepada penerbitan buku-buku lain.

Ketiga, penulis juga peka terhadap laporan kesihatan masyarakat Islam di Singapura sebagaimana yang dinyatakan dalam Laporan Kajian Kesihatan 1998 oleh Kementerian Kesihatan (Sila lihat rajah-rajah). Laporan ini tidak memberi gambaran yang positif mengenai kedudukan kesihatan masyarakat Islam. Ini pastinya tidak sejajar dengan anjuran Islam. Wawasan Satu Masyarakat Islam Yang Cemerlang tidak mungkin dicapai oleh masyarakat yang tidak sihat. Untuk menjadi masyarakat yang menyumbang kepada pembangunan negara dan bukan menjadi beban kepada yang lain, anggota masyarakat Islam haruslah sihat. Oleh itu, penulis berharap buku ini akan menyumbang kepada usaha mempromosi gaya hidup sihat di kalangan masyarakat Islam.

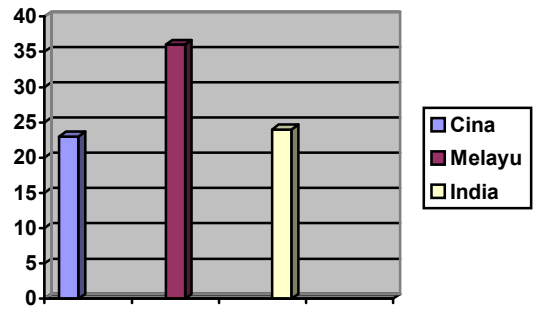
Akhir sekali, penerbitan buku ini diharap dapat membantu usaha pengumpulan dana bagi MERCY Relief, satu projek bantuan kemanusiaan yang diusahakan oleh PERDAUS.

Penulis berharap untuk mengusahakan penterjemahan buku ini ke bahasa Inggeris sehingga ia dapat dimanfaatkan dengan lebih luas lagi dan dijadikan sebagai bahan perkongsian dengan penganut agama lain, bahawa Islam adalah agama yang praktikal dan relevan bagi kehidupan di dunia ini.

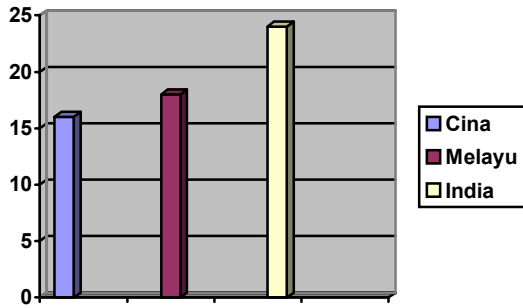
Kencing Manis



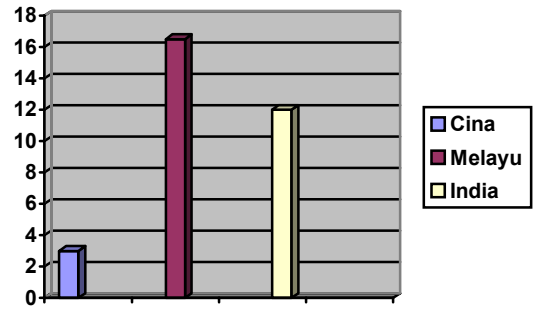
Darah Tinggi



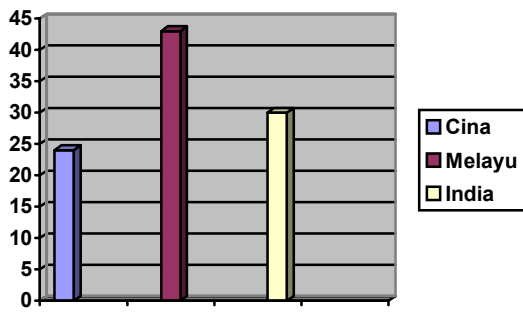
Aktiviti Fizikal



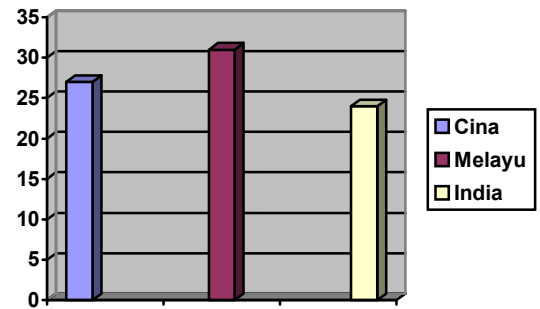
Kegemukan



Perokok (Lelaki)



Kolestrol



Bab Satu : Islam dan Kesihatan

Islam adalah Ad-Din iatu satu cara hidup. Ini telah difirmankan oleh Allah taala

إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ

“*Sesungguhnya (Ad-Din) agama (yang benar) pada sisi Allah ialah Islam*”¹

Ertinya ia adalah agama yang meliputi segala persoalan hidup ini. Oleh itu, dalam konteks kehidupan manusia, apa sahaja perkara yang tidak terlepas dari kehidupan manusia wajib dilandaskan atas dasar Islam. Allah taala berfirman

وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ

“*Dan siapa yang mencari agama (Ad-Din) selain dari Islam, maka tidaklah akan diterima daripadanya, dan dia hari akhirat termasuk orang-orang yang mendapat kerugian*”²

Yang dimaksudkan dengan melandaskan kehidupan atas dasar Islam pula ialah dengan merujukkannya kepada Al-Quran dan As-Sunnah. Allah taala berfirman

فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ

“*Dan kalau kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, kembalikanlah kepada Allah dan Rasul*”³

Rasulullah s.a.w bersabda

تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا كِتَابِ اللَّهِ وَسُنَّتِي

“*Aku tinggalkan kepada kamu dua perkara, jika kamu berpegang dengannya kamu tidak akan sesat selama-lamanya; Kitab Allah dan Sunnahku*”⁴

Dilihat kepada kehidupan ini, persoalan kesihatan adalah termasuk sebahagian darinya. Oleh kerana Islam adalah satu cara hidup dan kesihatan serta rawatan adalah

¹ Ali Imran : 19. Terjemahan bagi ayat al Quran dalam keseluruhan penulisan ini diambil dari Tafsir al Quran oleh H. Zainuddin Hamidy Fachruddin Hs, Klang Book Centre, Selangor, 1991.

² Ali Imran : 85.

³ An-Nisaa' : 59.

⁴ Malik bin Anas, *Muwattha' Malik*, tahqiq Mohd. Fuad Abdul Baqi, Dar Ihya' At-Turath Al-Arabi, Mesir, jld 2, ms 899.

sebahagian dari kehidupan, maka pastilah kedua-dua perkara tadi ada diterangkan oleh Islam dan segala isu yang berkaitan dengan kedua-duanya wajib didasarkan atas dasarnya.

Berkaitan dengan kesihatan dan rawatan, Islam menganggap kedua-duanya itu adalah perkara yang penting. Ini berdasarkan kepada fakta-fakta berikut;

a. *Penjagaan kesihatan adalah sebahagian dari tujuan syariat (Maqasid Syar'iah).*

Ulama telah mengatakan bahawa keseluruhan dari syariat Islam ialah untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu iaitu tujuan untuk menjaga agama, jiwa, harta, akal, dan keturunan.⁵

Penjagaan Islam terhadap kehidupan meliputi aspek penjagaan kesihatan kerana secara realitinya hidup tidak sejahtera tanpanya. Sebab itu dalam membahaskan persoalan *Maqasid Syar'iah* mengenai penjagaan jiwa, Dr Ahmad A. Ghalwasy telah mengatakan bahawa ia berlaku melalui hukum-hukum yang bertujuan untuk menjaga jiwa dari penyakit, menjaga jiwa dari ancaman, menjaga jiwa dari kesulitan taklif dan menjaga jiwa dari taklif.⁶

Segala yang dinyatakan di bawah nanti akan membuktikan hakikat di atas dan merupakan manifestasi akan penjagaan Islam terhadap kesihatan demi untuk menjaga kehidupan. Apa yang hendak dijelaskan di sini ialah wujudnya hubungan langsung antara isu kesihatan dalam Islam dengan persoalan prinsip dan *Maqasid Syar'iah*.

b. *Islam membenarkan rawatan untuk menjaga kesihatan.*

Perincian mengenai ini akan diterangkan dibahagiannya yang khas.

c. *Islam meletakkan kesihatan sebagai nikmat yang termulia selepas nikmat iman.*

Dalam hal ini Dr. Mahmud Nazim An-Nasimi menulis bahawa di antara pengajaran yang penting dari penjagaan kesihatan dalam kehidupan keduniaan dan keagamaan jelas kepada kita bahawa kesihatan adalah nikmat terbesar dan kurniaan yang teragung setelah nikmat iman dari sudut kepentingannya dan ia terletak di puncak nikmat-nikmat keduniaan kerana kesihatan tubuh membolehkan seseorang itu belajar dan beramal, berkorban, berjuang dan berjihad untuk agama, maruah, harta dan negaranya dan membolehkannya menunaikan kewajiban dunia dan agamanya dengan cara yang paling sempurna⁷.

⁵ Muhammad Abu Zahrah, *Usul Al-Fiqh*, Dar Al-Fikr Al-^cArabi, Kaherah, t.t, ms 231.

⁶ Ahmad A. Ghalwasy, *Ad-Dawah Al-Islamiah: Usuluha Wa Wasailuha*, ms 47 - 58.

⁷ Mahmud Nazim An-Nasimi, *At-Tib An-Nabawi Wa Al-^cIlm Al-Hadits*, Muassasat Ar-Risalah, Beirut, 1987, jld , ms 127-126.

Sebab itulah Islam menggesa umatnya agar merebut peluang kesihatan dengan baik sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah s.a.w

اِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَقَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

“Rebutlah lima perkara sebelum datang lima yang lain; masa muda kamu sebelum datang masa tua, masa sihat kamu sebelum datang masa sakit, masa lapang kamu sebelum datang masa sibuk dan masa hidup kamu sebelum datang masa mati”
(Riwayat Al-Hakim)⁸

خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

“Ambillah peluang dari kesihatan kamu untuk masa sakit kamu dan dari kehidupan kamu untuk masa kematian kamu” (Riwayat Al-Bukhari)⁹

dan memperingati umatnya agar tidak tertipu oleh kesihatan sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w

نَعْمَتَانِ مَعْبُودُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ : الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua nikmat yang ramai manusia tertipu terhadapnya; kesihatan dan kelapangan”
(Riwayat Al-Bukhari)¹⁰

d. Islam menganjurkan kita berdoa untuk kesihatan.

Rasulullah s.a.w bersabda

مَا سُئِلَ اللَّهُ شَيْئًا أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ أَنْ يُسْأَلَ الْعَافِيَةَ

“Tidak ada sesuatu yang diminta yang lebih disukai oleh Allah dari ^cafiat (kesejahteraan)” (Riwayat At-Turmuzi)¹¹

⁸ Al-Hakim, *Al-Mustadrak*, Dar Al-Fikr, Beirut, 1978, jld 4, ms 306.

⁹ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, Dar Al-Fikr, t. tpt, t. t, jld 8, ms 425.

¹⁰ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr Muhammad Muhsin Khan, jld 8, ms 282.

¹¹ At-Turmuzi, *Sahih At-Turmuzi*, Dar Ihya' At-Turath Al-Arabi, Beirut, hadith no. 3437, jld 5, ms 535.

سَلِّ رَبِّكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
فَقَدْ أَفْلَحْتَ

“Pintalah dari tuhanmu keampunan dan kesejahteraan di dunia dan di akhirat. Jika kamu telah diberi keampunan dan kesejahteraan di dunia dan di akhirat, sesungguhnya kamu telah berjaya” (Riwayat Ibn Majah)¹²

e. *Islam menganjurkan amalan-amalan yang menjaga kesihatan.*

Perincian mengenai perkara ini dapat dilihat dalam perbincangan kaedah penjagaan kesihatan dalam Islam.

f. *Islam memberi kelebihan kepada orang yang sihat.*

Secara umum ini dapat dilihat melalui hadits berikut;

المُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan disukai oleh Allah dari mukmin yang lemah”¹³

Kelebihan orang yang sihat dapat dilihat dalam bidang kepimpinan sebagaimana yang difirmankan oleh Allah taala;

إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

“Sesungguhnya orang yang paling baik engkau ambil menjadi orang yang bekerja ialah orang yang kuat dan dapat dipercayai”¹⁴

قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ

“Kata nabinya: Sesungguhnya Allah telah memilihnya menjadi raja untuk kamu dan menganugerahkannya ilmu yang luas dan badan yang kuat”¹⁵

Kepentingan kesihatan juga boleh dilihat dari sudut agama dan dunia. Dari sudut agama, Dr. Mahmud Nazim An-Nasimi telah menulis bahawa kepentingan kesihatan

¹² Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, Syarikat At-Tiba'at Al-‘Arabiah As-Sa‘udiah, Riyad, t.t, jld 2, ms 345.

¹³ Ahmad Bin Syaib, *Sunan An-Nasaai*, tahqiq Dr. Abdul Ghaffar Sulaiman, Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, Beirut, jld 6, ms 160

¹⁴ Al-Qasas : 26.

¹⁵ Al-Baqarah : 246.

jelas dapat dilihat dalam menunaikan solat, puasa dan jihad di jalan Allah. Muslim yang dikurniakan kesihatan yang baik dapat menunaikan solatnya dalam bentuk yang sempurna, tanpa ada kesakitan dan kepayahan dari penyakit-penyakit terutamanya jika ia sejahtera dari kesedihan dan gangguan kejiwaan. Begitu juga, manusia yang sihat dapat menikmati kebaikan-kebaikan dari puasa dan mengambil pengajaran-pengajaran dari amalan-amalan haji berbanding dengan manusia yang sihat.

Dari aspek yang lain, kita dapati bahawa Islam mewajibkan jihad dan sekaligus mewajibkan persiapan untuk berjihad. Ini dinyatakan dalam firman Allah taala;

وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ

“Dan berjuanglah (di jalan) Allah dengan perjuangan yang sebenarnya”¹⁶

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

“Dan siapkanlah kekuatan untuk menghadapi mereka menurut kesanggupan kamu”¹⁷

Secara logik kita dapat menanggapi bahawa tidak mungkin kewajiban ini dapat dilaksanakan tanpa kesihatan. Oleh itu persiapan diri untuk berjihad meliputi penjagaan kesihatan. Ini diakui oleh Allah taala sendiri melalui ayat;

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

“Tiada mengapa bagi orang buta, tiada mengapa bagi orang pincang, dan tiada mengapa bagi orang yang sakit (kalau mereka tiada ikut ke medan perang)”¹⁸

Kesimpulannya Islam tidak akan dapat diamalkan dengan sempurna dan tidak akan dapat dihayati tanpa kesihatan pada individu muslim dan ini pasti menjejaskan matlamat penciptaan manusia iaitu mengabdikan kepada Allah taala dan menjadi khalifah yang memakmurkan dunia ini.

Kepentingan kesihatan dari sudut dunia boleh dilihat pada individu dan sosial. Individu yang sihat akan mampu memajukan diri, membangun dan bermanfaat kepada orang lain. Ia juga memelihara dirinya dari menimbulkan bahaya dan ancaman kepada orang lain dan masyarakat. Sebagaimana individu tidak akan maju dan membangun tanpa kesihatan begitu juga masyarakat kerana masyarakat yang sihat hanya terwujud dari individu yang sihat dan Islam sebagai Ad-Din amat prihatin terhadap kewujudan masyarakat yang sihat.

¹⁶ Al-Haj : 78.

¹⁷ Al-Anfal : 60.

¹⁸ Al-Fath : 17.

1.1 Kaedah Penjagaan Kesihatan Dalam Islam

Sebagai satu cara hidup, Islam bukan hanya bersifat teori semata-mata tetapi juga menyarankan kaedah-kaedah praktikal untuk mencapai tujuan dari ajarannya. Dalam isu kesihatan, ia bukan hanya mengajar akan kepentingan kesihatan bahkan menyarankan tindakan-tindakan untuk memelihara dan mengembalikan kesihatan.

Mengenai penjagaan kesihatan, Islam bersikap pro aktif dalam dasarnya. Ertinya ia lebih mengutamakan usaha-usaha pencegahan. Prinsipnya ialah

الوقاية خيرٌ من العلاج

“Pencegahan lebih baik dari rawatan”

سدُّ الدَّرَائِعِ

“Menutup pintu kerosakan”

Dr. Danial Zainal Abidin dalam bukunya Konsep Perubatan Islam¹⁹ telah menerangkan bagaimana prinsip pencegahan ini berlaku, iaitu;

- a. Perintah menjauhkan diri dari sumber penyakit.
- b. Perintah melaksanakan proses tazkiah.

Tazkiah bermaksud penyucian jiwa. Ia berlaku dalam Islam melalui pelaksanaan amalan-amalan. Islam mengiktiraf bahawa kesihatan diri berkait rapat dengan kesihatan jiwa yang tercapai melalui penyuciannya.

Allah taala berfirman;

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

“Tidakkah dengan mengingati Allah akan menenangkan hati”²⁰

Rasulullah s.a.w telah bersabda

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَهُوَ قُرْبَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ وَمَكْفَرَةٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَنْهَاةٌ
عَنِ الْإِثْمِ
وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْحَسَدِ

¹⁹ Dr. Danial Zainal Abidin, *Konsep Perubatan Islam*, Pustaka Nahnu, Pulau Pinang, 1988, ms 24 - 56.

²⁰ Ar-Ra'ad : 28.

*“Hendaklah kamu melaksanakan qiyamullail. Sesungguhnya ia adalah amalan para salihin sebelum kamu, alat mendekatkan diri kamu kepada tuhan kamu, penghapus bagi kejahatan, pencegah dari dosa dan penolak dari penyakit hasad”*²¹

الصِّيَامُ جُنَّةٌ

*“Puasa adalah perisai” (Riwayat Muslim)*²²

Puasa menjadi perisai kepada rohani kerana ia menghalang diri dari melakukan maksiat dan menjadi perisai bagi jasmani pula kerana ia menghalang diri dari penyakit. Hakikat bahawa puasa memberi kebaikan kepada kesihatan telah diperakui oleh bidang perubatan, maka tidak perlu diperincikan.

c. Perintah menjaga kebersihan diri.

Pelbagai ajaran Islam yang menggalakkan penjagaan kebersihan diri antaranya ialah sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah s.a.w;

الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

*“Kebersihan sebahagian dari iman” (Riwayat Muslim)*²³

لَوْ لَا أَنْ شُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرِهِمْ بِالسَّوَالِكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ

*“Jika tidak kerana aku akan menyusahkan umatku nescaya aku akan memerintah mereka bersiwak pada setiap solat” (Riwayat Muslim)*²⁴

عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ قَصُّ الشَّارِبِ وَإِعْقَاءُ اللَّحْيَةِ وَالسَّوَالِكِ وَاسْتِنْسَاقُ الْمَاءِ وَقَصُّ الْأُظْفَارِ
وَعَسْلُ الْبِرَايِمِ وَتَنْفُؤُ الْإِبْطِ وَحَلْقُ الْعَانَةِ وَاتِّقَاصُ الْمَاءِ قَالَ الرَّأْوِي وَنَسِيْتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا
أَنْ تَكُونَ الْمَضْمُضَةُ

*“Sepuluh perkara dari fitrah; menipiskan misai, memelihara janggut, bersiwak, memasukkan air ke hidung, memotong kuku, membasuh sendi-sendi, menggunting bulu ketiak, mencukur ari-ari....” (Riwayat Muslim)*²⁵

²¹ At-Turmuzy, *Sahih At-Turmuzy*, Dar Ihya' At-Turath Al-Arabi, jld 5, ms 552. (tiada mukasurat, jilid, penerbit)

²² Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, Matba'at 'Isa Al-Babi Al-Halabi, Mesir, t.t, jld 1, ms 465.

²³ Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 1, ms 114.

²⁴ Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 1, ms 124.

Sesiapa pun yang membaca hadits-hadits ini pasti mengakui bahawa apa yang dicadangkan oleh Rasulullah s.a.w termasuk perkara-perkara kebersihan pribadi atau 'personal hygiene'.

d. *Jaga persekitaran.*

Islam mengiktiraf fungsi persekitaran dalam penjagaan kesihatan. Oleh Islam melarang umatnya dari menimbulkan kekotoran pada tempat dan memerintah agar menjauhi tempat-tempat yang boleh menjejaskan kesihatan.

Rasulullah s.a.w bersabda;

اتَّقُوا اللَّاعِنِينَ قَالُوا وَمَا اللَّاعِنِينَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ ظِلَّتْهُمْ

*“Takutilah dua perkara yang melaknat. Para sahabat bertanya: Apakah dua perkara yang melaknat wahai Rasulullah. Rasulullah berkata: Orang yang membuang hajat di tempat laluan manusia dan perlindungan mereka” (Riwayat Muslim)*²⁶

Dalam hadits riwayat Muslim, Rasulullah melarang dari kencing di air yang tidak mengalir²⁷.

Pakar perubatan telah mengiktiraf bahawa dengan menjaga kebersihan tempat dari najis seperti yang dinyatakan dalam hadits di atas boleh menjauhkan taun, kolera, demam kuning, taipoid dan lain-lain.

e. *Perintah menjaga pemakanan yang betul.*

Islam juga mengakui bahawa pemakanan memainkan peranan yang penting dalam menentukan keadaan seseorang itu, samada sihat atau sakit. Oleh itu Islam meletakkan dasar-dasar berikut sebagai panduan kepada pemakanan yang betul;

i. *Kuantiti yang seimbang.*

Rasulullah s.a.w bersabda

إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَوَاحِدٍ وَالْكَافِرَ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءَ

²⁵ Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 1, ms 125.

²⁶ Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 1, ms 127

²⁷ Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 1, ms 133.

“*Sesungguhnya orang mukmin makan dengan satu perut dan orang kafir makan dengan tujuh perut*” (Riwayat Muslim)²⁸

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ حَسْبُ الْآدَمِيِّ لَقِيمَاتٌ يَقْمَنُ صَلْبَهُ فَإِنْ غَلَبَتْ
فَثَلْتُ لِلطَّعَامِ وَثَلْتُ لِلشَّرَابِ وَثَلْتُ لِلنَّفْسِ

“*Tiada tempat yang lebih buruk yang diisi oleh anak Adam dari perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap untuk menguatkan tulang belakangnya. Jika ia tidak mampu, maka satu pertiga untuk makanan, satu pertiga untuk minuman dan satu pertiga untuk pernafasan*” (Riwayat Ibn Majah)²⁹

Hadits ini mengajar umat Islam agar peka terhadap jumlah makanan yang dimakan agar tidak menyerupai orang kafir.

Kesederhanaan dalam pemakanan dan meninggalkan sifat melampau memberi keuntungan ekonomi, kerehatan bagi sistem penghadaman dan sistem pernafasan, pemeliharaan dari sakit, kejernihan akaal dan merendahkan nafsu syahwat.³⁰

ii. *Makanan haruslah berzat dan berkhasiat.*

Allah taala berfirman

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

“*Hai manusia! makanlah sebahagian dari makanan yang ada dibumi ini yang halal dan baik*”³¹

Ayat ini menganjurkan umat Islam agar makan makanan yang bukan hanya halal tapi juga baik. Baik di sini boleh juga diertikan kepada berzat dan berkhasiat. Ayat ini juga mengajar kita bahawa ada makanan yang halal tapi tidak baik untuk dimakan. Ini juga telah diperakui oleh ilmu perubatan dan contoh bagi makanan seperti ini ialah makanan ‘*junk food*’ bagi kanak-kanak.

iii. *Menjaga kebersihan makanan.*

Contoh perintah yang berkaitan dengan perkara ini ialah sebagaimana yang terdapat dalam hadits berikut;

²⁸ Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 2, ms 226.

²⁹ Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, ms 249.

³⁰ Mahmud Nazim al Nasimi, *At-Tib An-Nabawi Wa Al-^cIlm Al-Hadits*, jld 1, ms 252.

³¹ Al-Baqarah : 168.

غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ وَأَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ

“Tutuplah tempat simpan makanan, ikatlah tempat simpan minuman, tutuplah pintu dan matikanlah lampu” (Riwayat Muslim)³²

iv. Mengamalkan adab yang betul.

Pelbagai adab dianjurkan oleh Islam dalam soal pemakanan antaranya ialah;

لَا آكُلُ مَتَكِنًا

“Aku tidak makan bersandar” (Riwayat Ibn Majah)³³

نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَأْكُلَ الرَّجُلُ وَهُوَ مُنْبَطِحٌ عَلَى وَجْهِهِ

“Sesungguhnya Rasulullah s.a.w melarang seseorang makan sedangkan ia berbaring atas mukanya” (Riwayat Ibn Majah)³⁴

لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا

“Janganlah salah seorang dari kamu minum berdiri” (Riwayat Muslim)³⁵

v. Pemilihan jenis makanan yang betul.

vi. Perintah menjaga kebersihan pakaian.

Allah taala berfirman

وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ

“Dan pakaian engkau, bersihkanlah”³⁶

³² Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 2, ms 205.

³³ Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, 232.

³⁴ Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, ms 253.

³⁵ Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 2, ms 208.

³⁶ Al-Muddatsir : 4.

g. Perintah agar bersenam.

Islam juga mengakui sumbangan senaman dalam menjaga kesihatan dan menjauhi sakit. Ini dimanifestasikan melalui dorongan agar umat Islam melaksanakan aktiviti-aktiviti jasmani dan mendidik anak-anak mereka kegiatan yang bercorak senaman. Rasulullah s.a.w bersabda

أَرْمُوا وَارْكَبُوا وَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرَكَبُوا وَكُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ إِلَّا رَمِيَهُ بِقَوْسِيهِ وَتَأْدِيبِيهِ فَرَسَهُ وَمَلَأَ عَيْتَهُ أَمْرًا تَهُ فَايْتَهُنَّ مِنَ الْحَقِّ

“Memanah dan menungganglah. Sesungguhnya kamu berpanah lebih akau sukai darikamu menunggang. Setiap apa yang seorang muslim itu bersuka-suka dengannya adalah sia-sia kecuali aktivitiya memanah dengan busar, mendidik kudanya dan permainannya dengan ahli keluarganya. Sesungguhnya segala itu termasuk daripada yang haq”
(Riwayat Ibn Majah)³⁷

Hadiths ini bukan hanya menggalakkan senaman bahkan menjadikannya sebahagian dari ibadah.

Bab Dua : Penyakit Dari Perspektif Islam.

2.1 Konsep Sakit Dan Penyakit

Konsep penyakit dalam Islam meliputi perkara-perkara berikut;

- a. Asal penyakit datang dari Allah taala bukan dari sumber yang lain.
- b. Penyakit diwujudkan untuk sebagai ujian kepada manusia.

Dalam hal ini Allah taala berfirman

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا

“Yang menciptakan kematian dan kehidupan kerana hendak menguji kamu, siapa di antara kamu yang amat baik pekerjaannya, dan Dia Maha Kuasa, Maha Pengampun”³⁸

³⁷ Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, ms 138.

³⁸ Al-Mulk : 2.

Kefahaman terhadap ayat ini menunjukkan bahawa Allah mencipta kehidupan dan kematian sebagai ujian bagi manusia. Oleh kerana kehidupan tidak lepas dari sakit maka ia juga termasuk sebahagian dari ujian tadi.

c. *Allah mencipta penyakit sebagai sumber kebaikan dan pahala.*

Rasulullah s.a.w bersabda dalam banyak hadits yang menunjukkan sedemikian, antaranya ialah;

مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْهُ

“Siapa yang Allah kehendaki kebaikan baginya, Ia akan memberi musibah kepadanya” (Riwayat Al-Bukhari)³⁹

إِنْ شِئْتَ صَبَرْتَ وَلَكَ الْجَنَّةُ

“Jika kamu sabar, bagi kamu syurga” (Riwayat Al-Bukhari)⁴⁰

Hadits ini sebenarnya mengisahkan seorang wanita yang mengadu kepada Rasulullah s.a.w akan penyakit yang menimpanya dan memohon agar Rasulullah s.a.w mendoakan kesembuhan untuknya. Pengajaran dari hadits ialah penyakit yang Allah timpakan kepada manusia boleh membawa pahala jika ia bersabar atas penyakit itu.

Imam Ahmad dan Ibn Hibban telah meriwayatkan dari Aisyah r.a bahawa seorang lelaki membaca ayat *“Barangsiapa melakukan keburukan ia akan diganjari atas keburukannya”* lalu ia berkata *“Jika kita akan dihisab dengan apa yang telah kita lakukan, maka binasalah kita”* Kata-kata ini telah sampai kepada Nabi s.a.w lalu beliau berkata *“Ya, ia akan diganjari di dunia dengan musibah di tubuhnya atas apa yang ia lakukan”⁴¹*

Ibn Al-Munir mengatakan bahawa penyakit sebagaimana ia boleh menjadi penghapus bagi dosa ia juga boleh menjadi ganjaran atas dosa yang telah dilakukan.⁴²

³⁹ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 373.

⁴⁰ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 376.

⁴¹ Ibn Hajar Al-^cAsqalani, *Fath Al-Bari' Syarhu Sahih Al-Bukhari*, ms 85.

⁴² Ibid.

Dalam hadits lain Rasulullah s.a.w bersabda

المَبْطُونُ شَهِيدٌ وَالْمَطْعُونُ شَهِيدٌ

“Orang yang mati kerana sakit perut merupakan syahid dan orang yang ditikam merupakan syahid” (Riwayat Al-Bukhari)⁴³

إِنَّهُ كَانَ عَذَابًا يَبْعَثُهُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ فَجَعَلَهُ رَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ فَلَيْسَ مِنْ عَبْدٍ يَقَعُ الطَّاعُونَ فَيَمُوتُ فِي بَلَدِهِ صَابِرًا يَعْلَمُ أَنَّهُ لَنْ يُصِيبَهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ بِهِ إِلَّا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الشَّهِيدِ

“Sesungguhnya ia dahulu merupakan azab ke atas sesiapa yang ia kehendaki, lalu Allah jadikan ia rahmat bagi orang beriman. Tiada seorang hamba yang ditimpa penyakit Taun lalu ia tetap ditempatnya dengan sabar, maka ganjarannya sama seperti ganjaran seorang syahid” (Riwayat Al-Bukhari)⁴⁴

Hadits ini menunjukkan kepada kita bahawa penyakit bagi orang tidak beriman merupakan azab tetapi jika menimpa orang beriman merupakan kebaikan.

إِذَا ابْتَلَيْتُ عَبْدِي بِحَبِيبَتَيْهِ فَصَبَرَ عَوَّضْتُهُ مِنْهُمَا الْجَنَّةَ, يُرِيدُ عَيْنَيْهِ

“Jika Aku timpakan bencana pada dua benda yang dicintai (dua matanya) hambaku lalu ia sabar, Aku akan gantikan keduanya dengan syurga” (Riwayat Al-Bukhari)⁴⁵

d. Allah mencipta penyakit sebagai penghapus bagi dosa.

Ini adalah sebahagian dari kebaikan yang wujud pada penyakit yang menimpa. Dalam hal ini Rasulullah s.a.w bersabda;

مَا مِنْ مُصِيبَةٍ تُصِيبُ الْمُسْلِمَ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا عَنْهُ الشَّوْكَةَ يُشَاكُّهَا

“Tiada musibah yang Allah timpakan ke atas seorang muslim kecuali Allah akan mengkafarahkan dengannya dosanya sehingga duri (yang mencucuk juga)” (Riwayat Al-Bukhari)⁴⁶

⁴³ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 422.

⁴⁴ Ibid.

⁴⁵ Ibid, jld 7, ms 377.

⁴⁶ Al-Bukhari, Muhammad b. Isma'il, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 371.

Di dalam Fathu Al-Bari' dinyatakan bahawa yang dimaksudkan dengan mengkafarah ialah menutupnya atau menghilangkan kesannya.⁴⁷

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ أذى شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا كَفَّرَ اللهُ بِهَا سَيِّئَاتِهِ كَمَا تَحُطُّ الشَّجَرَةُ وَرَقَّتْهَا

“Tiada seorang muslim yang ditimpa kesusahan penyakit dan selainnya kecuali Allah akan padam kesalahan-kesalahannya sebagaimana pokok menggugurkan daunnya” (Riwayat Al-Bukhari)⁴⁸

e. Allah juga menurunkan penyakit sebagai azab atas dosa.

Rasulullah s.a.w bersabda

إِنَّهُ كَانَ عَذَابًا يَبْعَثُهُ اللهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ فَجَعَلَهُ رَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ فَلَيْسَ مِنْ عَبْدٍ يَفْعُ الطَّاعُونَ فَيَمُوتُ فِي بَلَدِهِ صَابِرًا يَعْلَمُ أَنَّهُ لَنْ يُصِيبَهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللهُ بِهِ إِلَّا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الشَّهِيدِ

“Sesungguhnya ia dahulu merupakan azab ke atas sesiapa yang ia kehendaki, lalu Allah jadikan ia rahmat bagi orang beriman. Tiada seorang hamba yang ditimpa penyakit Taun lalu ia tetap ditempatnya dengan sabar, maka ganjarannya sama seperti ganjaran seorang syahid” (Riwayat al Bukhari)⁴⁹

Kesimpulannya ialah Islam menuntut dari umatnya agar berkeyakinan bahawa apa sahaja penyakit atau musibah yang menimpa hakikatnya adalah dari Allah taala walaupun pada zahirnya ia datang dari faktor-faktor tertentu seperti kuman. Faktor-faktor ini hanyalah jalan atau perantaraan sahaja sesuai dengan sunnah Allah di muka bumi ini yang menjadikan sesuatu atas hukum sebab dan musabab. Kepercayaan bahawa makhluk boleh menimpakan penyakit atau musibah ke atas makhluk yang lain boleh merosakkan aqidah seseorang. Allah taala berfirman:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Katakan, tiada akan menimpa kami selain dari apa yang ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung kami dan hendaklah orang-orang yang

⁴⁷ Ibn Hajar Al-^cAsqalani, *Fath Al-Bari*, Beirut, Ihya' At-Turats Al-^cArabi, jld 10, ms 89.

⁴⁸ Al-Bukhari, Muhammad b. Isma^cil, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 374.

⁴⁹ Ibid, jld 7, ms 422.

beriman itu bertawakkal kepada Allah ⁵⁰

Selain dari itu Islam juga mahu mendidik umatnya agar bersikap positif dalam semua hal termasuk ketika menghadapi penyakit yang menimpanya. Sebab itulah Islam mengajar umatnya bahawa penyakit walaupun zahirnya menimbulkan kesusahan tetapi ia memberi pelbagai kebaikan termasuk penghapusan dosa di dunia ini dan ganjaran syurga di akhirat kelak. Islam lebih suka umatnya melihat kebaikan dari keburukan. Ahmad Asy-Syarbasi mengatakan bahawa di sebalik penyakit ada nikmat, di antaranya ialah;

- a. kerehatan dari segala kesibukan dan kesedihan.
- b. memperoleh pelajaran.
- c. mendidik sifat ego manusia dan kesombongannya.
- d. membuka jalan mengingat Allah taala.
- e. menghapus dosa.⁵¹

Didikan seperti ini sebenarnya memberi kesan yang besar dalam psikologi seseorang terutama bagi pesakit. Dengan memiliki pemikiran yang positif ia membina kesabaran dan rasa pengharapan terhadap Allah taala yang membantu mempercepatkan kesembuhan penyakit dan meringankan tekanan yang menjauhkan dari penyakit lain.

Bagi seorang muslim, apabila ia ditimpa penyakit, ia juga hendaklah insaf dan memperbanyakkan istighfar kepada Allah taala kerana, walaupun ia akan mendapat ganjaran atas penyakitnya dan penyakit itu merupakan lambang kecintaan Allah kepadanya, kemungkinan juga ia ditimpakan atas dosa yang telah dilakukan. Allah menimpakan ia penyakit sebagai peringatan atasnya.

2.2 Pembahagian Penyakit

Dalam kitab-kitab yang membahaskan tentang perubatan yang ditulis oleh sarjana-sarjana Islam, penyakit dibahagikan kepada dua pembahagian utama, iaitu;

- a. *Penyakit rohani.*

Penyakit rohani merujuk segala ketidaknormalan yang berlaku kepada manusia pada hati, jiwa, mental dan psikologinya.

Banyak dalil yang menunjukkan kewujudan penyakit ini dari sudut syara^c. Antaranya ialah firman Allah taala;

⁵⁰ At-Taubah : 51.

⁵¹ Dr. Ahmad Asy-Syarbasi, *Yasalunaka Fi Ad-Din Wa Al-Hayah*, Dar Al-Jail, Beirut, jld 4, ms 285 -286.

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَرَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا

“Pada hati mereka ada penyakit maka Allah menambahkan mereka penyakit”⁵²

فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ

“Janganlah kamu berkata lembut nanti timbul keinginan orang yang ada penyakit dalam hatinya”⁵³

Didalam ayat di atas dengan jelas Allah mengatakan akan kemungkinan hati menjadi sakit. Pada ayat pertama penyakit merujuk kepada sikap ragu-ragu yang wujud dalam hati golongan munafiq dan pada ayat kedua pula penyakit merujuk kepada nafsu syahwat yang ada dalam diri manusia.⁵⁴

Rasulullah s.a.w bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَهْمٍ وَلَا حَزَنٍ وَلَا آدَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكِّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidak menimpa seorang mukmin letih, sakit, kedukaan, kesedihan, kesukaram dan kegundahan, sehingga duri yang mencucuknya kecuali Allah akan mengkaffarakan dengannya dari kesalahannya” (Riwayat Al-Bukhari)⁵⁵

Hadits ini menyebut beberapa jenis penyakit rohani.

Dilihat kepada dalil-dalil dan huraian ulama, bolehlah difahami bahawa konsep penyakit rohani dalam Islam bukan semesti dalam bentuk ‘disease’ tapi juga dalam bentuk sifat-sifat keji. Allah taala menyifatkan sifat-sifat keji sebagai penyakit untuk menimbulkan rasa benci, takut dan jijik terhadapnya juga kerana sifat-sifat ini seringkali menjadi sebab penyakit zahir.

b. Penyakit jasad

⁵² Al-Baqarah : 10.

⁵³ Al-Ahzab : 32.

⁵⁴ Ibn Hajar Al^cAsqalani, *Fath Al-Bari*, jld 10, ms 84.

⁵⁵ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 372.

Penyakit jasad telah dimaklumi. Allah taala juga menyebutnya di dalam Al-Quran, iaitu;

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

“Tiada mengapa bagi orang buta, tiada mengapa bagi orang-orang pincang dan tiada mengapa bagi orang-orang sakit (kalau mereka tiada ikut ke medan perang)”⁵⁶

Rasulullah s.a.w bersabda

الْحُمَّى مِنْ جَهَنَّمَ فَاطْفِئُوهَا بِالْمَاءِ

“Demam adalah satu percikan api neraka, maka padamkanlah ia dengan air” (Riwayat Al-Bukhari)⁵⁷

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ibn Abbas, beliau mengkhabarkan bahawa Rasulullah s.a.w berbekam di kepalanya sedangkan ia berihram disebabkan sakit yang di kepalanya di tempat mata air yang dipanggil *Lihyu Jamal*.⁵⁸

Dalil-dalil di atas menunjukkan bahawa Islam juga mengakui akan kewujudan penyakit jasad sebagai sebahagian dari sunnah kehidupan.

Walaupun Islam mengiktiraf kewujudan kedua-dua jenis penyakit di atas tetapi Islam berpandangan bahawa penyakit rohani lebih bahaya dari penyakit jasmani dalam keadaan tertentu ia menjadi sumber kepada penyakit jasad. Ini ditunjukkan oleh sabda Rasulullah s.a.w;

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ لُمُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Sesungguhnya pada jasad ada seketul daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh jasad dan jika ia rosak, maka rosaklah jasad semuanya. Ketahuilah! Bahawa ia adalah hati” (Riwayat Al-Bukhari)⁵⁹

⁵⁶ Al-Fath : 17.

⁵⁷ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 416.

⁵⁸ Ibid, jld 7, ms 404.

Allah taala berfirman

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُ مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“*Sesungguhnya Allah tiada merobah keadaan sesuatu kaum, sebelum mereka merubah keadaan diri mereka sendiri*”⁶⁰

Bab Tiga : Islam Dan Perubatan

Di dalam bab ini akan dijelaskan dalil-dalil yang menganjurkan umat Islam berubat dan keutamaan berubat. Di sini juga akan dijelaskan perubatan rohani dan jasmani, persoalan prinsip-prinsip perubatan dalam Islam, berubat dengan yang haram dan najis, pandangan Islam terhadap pembedahan dan etika perubatan.

3.1 Berubat Dalam Islam.

Terdapat banyak dalil yang memperkatakan mengenai hal ini dalam Islam. Antaranya ialah yang disebutkan dibawah ini.

Rasulullah s.a.w bersabda

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرِيءٌ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

“*Bagi setiap penyakit ada ubatnya. Jika ubat (yang betul) dikenakan pada penyakit akan sembuhlah dengan izin Allah Azza Wa Jalla*” (Riwayat Muslim)⁶¹

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ الشِّفَاءَ

“*Sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit kecuali Ia turunkan baginya penawar*” (Riwayat Al-Bukhari)⁶²

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

⁵⁹ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 1, ms 44.

⁶⁰ Ar-Ra^{ad} : 11.

⁶¹ Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 1, ms 191.

⁶² Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih al Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 2, ms 280.

“*Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit dan ubat dan menjadikan bagi setiap penyakit ada ubatnya, maka berubatlah kalian dan janganlah berubat dengan yang haram*” (Riwayat Abu Daud)⁶³

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا قَدْ أَنْزَلَ لَهُ الشِّفَاءَ

“*Sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit kecuali ia menurunkan baginya penawar*” (Riwayat Al-Bukhari)⁶⁴

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شُرْبُهُ عَسَلٍ شَرْطُهُ حَجَمٌ وَكَيْهِ نَارٌ أَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْ

“*Penawar terdapat pada tiga; (ia wujud) pada meminum madu, pisau bekam dan membakar dengan api*” (Riwayat Al-Bukhari)⁶⁵

Segala hadits di atas memberi pengajaran bahawa Islam membenarkan berubat bahkan memerintahkan umatnya untuk berubat sehingga hukum berubat boleh menjadi wajib dalam keadaan tertentu berdasarkan perintah tadi. Allah taala menjamin bahawa setiap penyakit ada ubatnya maka ia menjadi satu dorongan kepada umat Islam mengkaji dan mempelajari perkara-perkara yang boleh menemukannya dengan ubat sesuatu penyakit. Untuk menunjukkan kesungguhan Islam dalam menggalakkan umatnya berubat Rasulullah sendiri mencadangkan beberapa kaedah perubatan yang bersesuaian dengan zamannya.

Dari sudut hukum sebenar berubat, para ulama telah ikhtilaf dalam persoalan adakah berubat lebih utama atau meninggalkannya. Terdapat dua pendapat mengenai ini, iaitu yang seperti berikut;

a. *Berubat lebih utama dari meninggalkannya.*

Pendapat ini berlandaskan kepada hadits-hadits di atas dan firman Allah taala

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“*Dan janganlah kamu mencampakkan (diri kamu) dengan*

⁶³ Riwayat Abu Daud, Sulaiman bin Al-Asyath Al-Azdi, tahqiq Muhammad Muhyiddin Abd. Hamid, Dar Al-Fikr, jld 4, ms 7.

⁶⁴ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, jld 5, ms 2151.

⁶⁵ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, jld 7, ms 396.

tangan kamu kepada kehancuran”⁶⁶

Ayat melarang umat Islam melakukan sesuatu yang boleh merosakkan dirinya. Oleh kerana tidak berubat boleh mengakibatkan kerosakan pada tubuh yang ditimpa penyakit maka ia termasuk dalam larangan ayat ini.

b. *Meninggalkan berubat lebih utama dari berubat.*

Pendapat ini berpegang pada dalil-dalil yang menyeru kita untuk bersabar apabila ditimpa penyakit dan ujian Allah taala dan untuk mengharapakan ganjaran pahala darinya sebagaimana yang dinyatakan di atas.

3.2 *Jenis-jenis Perubatan.*

Sebagaimana penyakit itu terbahagi kepada penyakit rohani dan jasmani begitulah juga perubatan. Ia boleh terbahagi kepada perubatan rohani dan jasmani.

a. *Perubatan rohani.*

Perubatan rohani yang dimaksudkan di sini ialah perubatan penyakit dengan kaedah kerohanian atau perubatan penyakit rohani samada menggunakan kaedah perubatan rohani atau jasmani.

Perubatan rohani yang dinyatakan di atas wujud dan boleh ditemui dalam banyak dalil.

فَأْتَقَتُ إِلَى النَّبِيِّ فَقَالَ : اشْكُوبِ دَرْدُ؟ فُلْتُ : نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ : فَمُ فَصَلِّ فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ الشِّقَاءُ

“Berkata Abu Hurairah ‘Rasulullah s.a.w melihatku sedang aku baring menahan sakit diperutku’. Beliau berkata ‘Adakah kamu ditimpa sakit perut?’ Aku berkata ‘Ya ! wahai Rasulullah’ Ia berkata ‘Bangunlah dan lakukan solat. Sesungguhnya solat itu adalah penawar” (Riwayat Ibn Majah)⁶⁷

Rasulullah s.a.w bersabda

يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحْنَا بِهَا

⁶⁶ Al-Baqarah : 195.

⁶⁷ Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, ms 269.

“Bangunlah wahai Bilal! Rehatkanlah kami dengan solat” (Riwayat Abi Daud)⁶⁸

Al-Imam As-Suyuti dalam buku At-Tib An-Nabawi memberi komen mengenai hadits di atas bahawa di sana terdapat aspek psikologi dalam hal ini, iaitu seseorang yang sakit akan lupa akan sakitnya apabila ia mengerjakan solat dengan itu segala keperitan sakitnya akan hilang sehingga akhirnya tenaganya akan mengatasi sakit itu dan menghilangkan seluruh penyakit itu.⁶⁹

Hadits menunjukkan bagaimana Rasulullah mengubati kepenatan dirinya dan mencari hiburan melalui kaedah kerohanian iaitu solat. Hadits ini juga mengajar kita bahawa solat juga boleh berfungsi sebagai penawar.

Daripada Ali r.a beliau meriwayatkan

لَدَعَتِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَقْرَبٌ وَهُوَ يُصَلِّي فَلَمَّا فَرَغَ قَالَ لَعَنَ اللَّهُ الْعَقْرَبَ لَا تَدْعُ مُصَلِّيًا وَلَا غَيْرَهُ ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ وَمِلْحٍ فَجَعَلَ يَمْسَحُ عَلَيْهَا وَيَقْرَأُ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

“Seekor kalajengking telah menyengat Rasulullah s.a.w sedang ia bersolat. Apabila ia selesai ia berkata ‘Semoga Allah melaknat kalajengking tadi yang menyengat tanpa kira orang bersolat atau selainnya. Ia kemudian meminta air dan garam kemudian ia menggosokkannya ke atas tempat yang disengat daan ia membaca surah Al-Kafirun, Al-Falaq dan An-Nas”⁷⁰

Hadits ini menunjukkan bagaimana Rasulullah s.a.w menggunakan kaedah perubatan jasmani dengan mengguna air dan garam dan menggunakan kaedah rohani dengan membaca ayat Al-Quran untuk menyembuhkan sakit.

Rasulullah s.a.w juga menganjurkan penggunaan kedua-dua kaedah perubatan melalui sabdanya;

عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءَيْنِ : العسلُ وَالْقُرْآنُ

“Hendaklah kamu menggunakan dua penawar ; madu dan al Quran” (Riwayat Ibn Majah)⁷¹

⁶⁸ Abu Daud, *Sunan Abi Daud*, Bab Adab, Dar Al-Fikr, jld 4, ms 296.

⁶⁹ As-Suyuti, Jalal Ad-Din °Abdul Rahman, *Medicine of Prophet (terj.)*, Taha Publishers, London, 1994, ms 172.

⁷⁰ Riwayat At-Tabrani. Hadits ini dinilai Hasan oleh Al-Hafiz Nur Ad-Din Al-Haitsami dalam kitab *Majma' Az-Zawaid*, Dar Ar-Rayyan Lit-Turath, jld 5, ms 11.

⁷¹ Riwayat Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, ms 268. Hadits ini dinilai sahih oleh Shihab Ad-Din Al-Busiri dalam kitab *Az-Zawaid*.

Dari Abu Sa' id Al-Khudri r.a menceritakan

دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ يُقَالُ لَهُ
أَبُو أُمَامَةَ فَقَالَ يَا أَبَا أُمَامَةَ مَا لِي أُرَاكَ جَالِسًا
فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الصَّلَاةِ قَالَ هُمُومٌ لَزِمْتَنِي وَدَيُّونُ يَارَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَفَلَا أَعْلَمُكَ
كَلِمًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّكَ وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ قَالَ: قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ
اللَّهِ قَالَ قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ
الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ قَالَ فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ
هَمِّي وَقَضَى عَنِّي دَيْنِي

“Rasulullah s.a.w masuk ke masjid pada satu hari. Beliau mendapati seorang lelaki dari Ansar yang dikenali sebagai Abu Umamah. Beliau berkata “Wahai Abu Umamah! Kenapa aku dapati engkau duduk di masjid pada bukan waktu solat. Abu Umamah berkata ‘Kesedihan yang mendampingiku dan hutang-hutang wahai Rasulullah!’ Rasulullah s.a.w ‘Mahukah engkau aku ajarkan beberapa kalimat jika engkau membacanya, Allah akan menghilangkan dari engkau kesedihan kau dan hutang-hutang engkau. Ia berkata ‘Ya! Wahai Rasulullah’ Rasulullah s.a.w bersabda katakanlah apabila engkau di waktu pagi dan petang ‘Ya Allah! Aku berlindung denganMu dari kesedihan dan kedukaan dan aku berlindung denganMu dari kemah dan malas dan aku berlindung denganMu dari takut dan bakhil dan aku berlindung denganMu dari dikuasai oleh hutang dan kekejaman lelaki-lelaki’ Abu Umamah berkata ‘Aku membacanya maka Allah menghilangkan dari ku kesedihanku dan membayar hutangku”⁷²

Rasulullah s.a.w bersabda

إِذَا فَرَغَ أَحَدُكُمْ مِنَ النَّوْمِ فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ
وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ أَنْ يَحْضُرُونَ

“Jika seseorang merasa takut ketika tidur maka hendaklah ia membaca ‘Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kemarahanNya daan seksaNya dan kejahatan hamba-hambanya dan dari bisikan-bisikan syaitan dan dari (syaitan -syaitan) yang mendatangiku” (Riwayat At-Turmuzi)⁷³

⁷² Abu Daud, *Sunan Abi Daud*, Bab Al-Istifadah, Kitab As-Solat. Dar Al-Fikr, jld 2, ms 93

⁷³ At-Turmuzi, *Sunan At- Turmuzi*, 3519.

Hadits ini menunjukkan bagaimana amalan kerohanian dapat mengatasi masalah kejiwaan seseorang.

Aisyah r.a meriwayatkan

كَانَ يَنْفُثُ عَلَى نَفْسِهِ فِي الْمَرَضِ الَّذِي مَاتَ فِيهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ فَلَمَّا نَقَلَ كُنْتُ أَنْفُثُ عَنْهُ بِهِنَّ
وَأَمْسَحُ بِيَدِنَفْسِهِ لِيَبْرَكْتِهَا

“Bahawa Rasulullah s.a.w meniup (menjampi) ke atas dirinya pada sakit yang ia wafat kerananya dengan Al-Mu[‘]awwizat (surah Al-Ikhlās, Al-Falaq dan An-Nas). Apabila ia semakin tenat, aku pula meniup (menjampi) dengan al Mu[‘]awwizat ke atasnya dan aku sapu dengan tangannya mengharapakan keberkatannya” (Riwayat Al-Bukhari)⁷⁴

Kesimpulan dari segala hadits-hadits di atas ialah kaedah perubatan rohani mempunyai asas di dalam Islam bahkan di amalkan sendiri oleh Rasulullah s.a.w. Walaupun demikian ia bukan bermakna, umat Islam hanya cukup membataskan pada penggunaan perubatan rohani sahaja kerana Rasulullah s.a.w sendiri menggabungkan penggunaan perubatan rohani dan jasmani. Perubatan rohani boleh berlaku dengan melaksanakan amalan rohani seperti solat, doa, jampi dengan ayat-ayat al Quran dan lain-lain. Perubatan rohani bukan hanya untuk merawat penyakit rohani sahaja bahkan juga boleh mengubati penyakit jasmani.

Apa yang dinyatakan di dalam hadits-hadits di atas juga membenarkan apa yang telah difirmankan oleh Allah taala

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Dan Kami turunkan dari Al-Quran itu, apa yang menjadi obat dan rahmat”⁷⁵

Al-Qurtubi mengatakan bahawa terdapat dua pendapat dalam mentafsirkan Al-Quran sebagai penawar. Pertama ialah ia menjadi penawar bagi hati-hati dengan menghilangkan kejahilan darinya dan keraguan dan utuk menyingkap tabir dari hati dari penyakit kejahilan untuk memahami mukjizat-mukjizat dan perkara-perkara yang menuju kepada Allah taala. Yang kedua pula ialah ia menjadi penawar bagi penyakit-penyakit yang zahir melalui kaedah jampi dan sebagainya.⁷⁶

⁷⁴ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 423.

⁷⁵ Al-Isra' : 82.

⁷⁶ Al-Qurtubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Quran*, Dar As-Syuaab, Kahirah, jld 10, ms 139.

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

“Katakan Al-Quran itu adalah tuntutan dan obat penawar”⁷⁷

Al-Quran berperanan sebagai penawar melalui pelbagai cara iaitu ia menjadi penawar kepada hati-hati dan akal-akal dari penyakit-penyakit kufur, syirik, kepercayaan yang batil, khurafat, keraguan dan yang kedua ia menjadi penawar bagi jiwa-jiwa dari penyelewengan dan kerosakan akhlaq dengan beriltizam dengan pengajaran-pengajarannya dan obat kerohanian bagi penyakit-penyakit jasmani.⁷⁸

b. Perubatan jasmani.

Hakikat kewujudan kaedah perubatan jasmani, iaitu kaedah yang menggunakan unsur-unsur fizikal dalam perubatannya, sudah dimaklumi. Di sini hanya dinyatakan beberapa dalil untuk menunjukkan bahawa Islam ada menyatakan tentangnya dan ia ada dasarnya di dalam Islam.

3.3 Berubat dengan yang haram.

Antara isu yang paling penting dalam persoalan perubatan ialah mengenai penggunaan benda-benda atau kaedah-kaedah yang diharamkan oleh Islam untuk tujuan menyembuhkan penyakit.

Hukum asal mengenai isu ini ialah Islam melarang perbuatan yang sedemikian. Ini berdasarkan kepada sabda Rasulullah s.a.w

إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ فَتَدَاوَوْا وَلَا تَتَدَاوَوْا بِحَرَامٍ

“*Sesungguhnya Allah mencipta penyakit dan ubat maka berubatlah kalian dan jangan berubat dengan yang haram*”⁷⁹

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءً أُمَّتِي فِيمَا حَرَّمَ عَلَيْهَا

⁷⁷ Fussilat : 44.

⁷⁸ Al-Qurtubi, *Al-Jami li Ahkam Al-Quran*, Dar As-Syuaab, Kahirah, jld 15, ms 369.

⁷⁹ Riwayat At-Tabarani. Hadits ini dinilai dalam kitab *Majma' Az-Zawaid* bahawa periwayat-periwayatnya dari Um Ad-Darda' adalah Tsiqah, Dar Ar-Rayyan Lit-Turath, jld 5, ms 86.

“Sesungguhnya Allah tidak menjadikan penawar umatKu pada apa yang Ia haramkan”⁸⁰

Kedua-dua hadits ini jelas membuktikan bahawa berubat dengan yang haram seperti bangkai, najis dan arak adalah terlarang kerana perkara-perkara itu tidak mungki menjadi ubat bahkan akan menimbulkan kemudaratan.

Walau bagaimana pun di sana ada pelbagai pandangan ulama mengenai persoalan ini dalam keadaan darurat. Pandangan ini boleh dibahagikan seperti berikut;

a. Benda haram yang bukan arak.

Dalam keadaan darurat berubat dengan benda yang haram selain arak dibenarkan. Ini berdasarkan kepada firman Allah taala

وَمَا لَكُمْ لَا تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُررْتُمْ إِلَيْهِ

“Dan mengapa kamu tidak makan apa yang disebut nama Allah ke atasnya dan Allah telah memperincikan bagi kamu apa yang telah Ia haramkan atas kamu kecuali apa yang kamu terpaksa”⁸¹

Ayat ini membenarkan memakan bangkai yang diharamkan oleh Allah taala dalam keadaan terpaksa. Hukum ini diqiaskan dalam persoalan berubat iaitu dibenarkan berubat dengan yang haram, samada haram bendanya atau kaedahnya, apabila berada dalam keadaan terpaksa iaitu darurat.

Hakikat ini juga disokong oleh beberapa hadits, iaitu;

Contoh-contoh berubat dengan benda yang haram ialah seperti menggunakan obat bius, morfin, mengguna emas untuk menampal gigi, mengguna insulin yang diperbuat dari organ babi untuk merawat Kencing Manis dan mengguna organ mayat. Kesemua ini adalah haram pada hukum asal tetapi dibenarkan dalam keadaan darurat.

b. Benda haram yang merupakan arak.

Arak termasuk dikalangan benda yang diharamkan oleh Allah taala. Sebab yang menyebabkan ia terkecuali dari benda-benda haram yang lain dalam soal perubatan kerana ada hadits yang jelas yang menafikan fungsinya sebagai ubat, iaitu;

إِنَّهُ لَيْسَ بِدَاءٍ وَلَكِنَّهُ دَاءٌ

⁸⁰ Ibn Hajar Al-Asqalani, *Fath Al-Bari*, tahqiq Mohd. Fuad Abd. Baqi, Dar Al-Ma’rifah, Beirut, jld 13, ms 261.

⁸¹ Al-An’am : 119.

“*Sesungguhnya ia (arak) bukan penawar tetapi penyakit*” (Riwayat Muslim)⁸²

Mazhab Hanafi berpendapat bahawa hukum haram hanya berlaku jika arak itu digunakan untuk diminum. Arak tidak haram digunakan sebagai ubat luar. Mazhab Hanafi juga berpendapat bahawa arak boleh diguna sebagai ubat dalam keadaan darurat.⁸³

Asy-Syaukani dan Rabi`ah berpendapat bahawa arak tidak najis. Oleh itu ia boleh digunakan untuk ubat luaran tanpa halangan. Mereka berpendapat bahawa kenajisan arak hanyalah dari segi maknawi bukan hakiki.

Jika arak telah bercampur dan meresap dalam benda lain, ia dibenarkan untuk digunakan jika ia dilakukan atas nasihat doktor muslim. Mengguna arak yang bercampur dengan benda lain atas tujuan farmasi bukan atas tujuan berubat dibolehkan jika arak telah larut dalam bahan tadi.⁸⁴

3.4 Islam dan ilmu perubatan dan kedokteran

Telah dinyatakan di atas bahawa Islam menggalakkan umatnya berubat dan menjaga kesihatan. Oleh kerana ilmu perubatan dan kedokteran berkait rapat dengan berubat dan penjagaan kesihatan maka ia mempunyai kedudukan yang mulia di sisi Islam.

Islam menjadikan ilmu perubatan dan kedokteran sebagai Fardu Kifayah yang perlu dituntut oleh sebahagian umat Islam.⁸⁵

Al-Imam Asy-Syafi`i diriwayatkan berkata bahawa tiada ilmu yang diketahuinya lebih mulia setelah ilmu berkaitan halal dan haram selain ilmu perubatan. Al-Baghdadi juga mengatakan bahawa Al-Imam Asy-Syafi`i bukan hanya seorang yang pakar dalam ilmu syari`ah dan bahasa Arab sahaja bahkan juga orang faham dengan mendalam dalam ilmu perubatan.⁸⁶

Oleh kerana ilmu perubatan dan kedokteran mempunyai peranan yang penting dalam kesihatan bahkan keselamatan nyawa manusia maka Islam melarang pengamalannya oleh sesiapa sahaja kecuali mereka yang telah dididik dan memahiri bidang ini. Ini dibuktikan melalui hadits-hadits berikut;

⁸² Muslim b Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 2, ms 190.

⁸³ An-Nawawi, *Syarh Muslim*.

⁸⁴ Al-Khatib Asy-Syarbini, *Mughni Al- Muhtaj*, jld 4, ms 188.

⁸⁵ As-Suyuti, Jalal Ad-Din °Abd al Rahman, *Al-Asybah Wa An-Nazair*, Dar Al-Kutub Al-°Ilmiah, Beirut, ms 415.

⁸⁶ Al-Baghdadi, *At-Tib Fi Al-Kitab Wa As-Sunnah*, ms 182 dan 187.

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّكُمْ أَطْبُ أَيُّ أَحَدَقُّ وَأَمْهَرُ؟ فَقَالَ: أَوْ فِي الطَّبِّ خَيْرٌ
يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ: أَنْزَلَ الدَّاءَ الَّذِي أَنْزَلَ الدَّوَاءَ

Rasulullah s.a.w berkata ‘Siapa di antara kamu berdua lebih mahir merawat?’ Berkata seorang lelaki itu ‘Adakah di sana kebaikan pada rawatan wahai Rasulullah?’ Rasulullah berkata ‘Sesungguhnya yang menurunkan penyakit itu menurunkan penawarnya juga.’

مَنْ تَطَبَّبَ وَلَمْ يُعْلَمْ مِنْهُ طِبُّ قَبْلَ ذَلِكَ فَهُوَ ضَامِنٌ

*Sesiapa yang melakukan rawatan sedangkan tidak diketahui darinya ilmu perubatan maka ia membayar gantirugi (jika berlaku kecuaiannya)”
(Riwayat Ibn Majah)⁸⁷*

3.4.1 Etika kedokteran dalam Islam.

Demi memastikan bahawa maslahat pesakit terpelihara dan bidang perubatan ini diamalkan untuk memenuhi fungsi dan peranannya yang sebenar, Islam menghendaki pengamal-pengamal ilmu perubatan menjaga etika dan akhlaq dalam amalan perubatan.

Garis besar etika kerja seorang doktor yang perlu dipelihara ialah;

a. *Bersifat benar dan jujur.*

Allah taala berfirman;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dan jadilah bersama orang-orang yang benar”⁸⁸

Rasulullah s.a.w bersabda;

⁸⁷ Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, ms 271.

⁸⁸ At-Taubah : 119.

عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ
حَتَّى يُكْتَبُ عِنْدَ اللَّهِ صِدِّيقًا

“Hendaklah kamu semua bersifat benar. Sesungguhnya benar menunjuk kepada kebaikan dan kebaikan menunjuk kepada syurga. Sentiasa seorang lelaki berlaku benar dan bersifat dengan sifat benar sehingga ia ditulis disisi Allah sebagai seorang yang benar” (Riwayat Muslim)⁸⁹

Seorang doktor muslim haruslah benar dan jujur terhadap ilmunya dengan tidak melakukan perkara yang ia tidak ketahui atau luar dari bidang kemahirannya dan tidak menggunakan ilmunya untuk tujuan selain dari tujuan sebenarnya. Doktor muslim juga hendaklah jujur pada kata-katanya maka ia tidak memberi nasihat kepada pesakitnya kecuali yang benar dan untuk kebajikannya. Doktor muslim juga hendaklah juga benar dan jujur dalam kaedah rawatannya. Maka ia tidak seharusnya menggunakan kaedah yang boleh membahayakan pesakitnya atau menggunakan kaedah semata-mata atas pertimbangan keuntungan dunia.

b. *Menunaikan janji.*

Rasulullah s.a.w bersabda;

عَلَامَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثَةٌ إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ وَإِذَا أُؤْتِمِنَ خَانَ
“Tanda seorang munafiq itu tiga; Jika ia berkata-kata, ia berdusta. Jika ia berjanji, ia mungkir. Jika ia diberi amanah, ia berkhianat” (Riwayat Muslim)⁹⁰

Wajib ke atas seorang doktor muslim menjaga janjinya dengan memenuhi temujanjinya pada masa dan tarikh yang telah ditetapkan. Ia tidak seharusnya membatalkan janjinya tanpa alasan yang munasabah atau disebabkan oleh kepentingan-kepentingan kebendaan.

c. *Melaksanakan aqad kontrak.*

Allah taala berfirman

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ

“Wahai orang-orang yang beriman tunaikanlah janji-janji (aqad-aqad) kamu”⁹¹

⁸⁹ Muslim b. Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 4, ms 197.

⁹⁰ Muslim b. Hajjaj, *Sahih Muslim*, jld 1, ms 36.

⁹¹ Al-Maidah : 1.

Seringkali dalam amalan perubatan moden pesakit dikehendaki menandatangani surat perjanjian atau kontrak sebelum melakukan apa-apa rawatan seperti menandatangani surat untuk pembedahan. Adalah menjadi kewajiban doktor muslim untuk memerhatikan isi kandungan perjanjian ini dan melaksanakannya sebagaimana yang telah dipersetujui.

d. *Memberi nasihat.*

Rasulullah s.a.w bersabda

الدِّينُ النَّصِيحَةُ قُلْنَا: لِمَنْ؟ قَالَ: لِلَّهِ وَلِرَسُولِهِ وَلِأَيِّمَّةِ الْمُسْلِمِينَ وَعَامَّتِهِمْ

“Agama itu adalah nasihat. Kami berkata ‘Kepada siapa?’ Rasulullah berkata ‘Kepada Allah, KitabNya, RasulNya, pemimpin-pemimpin kaum muslimin dan seluruh umat Islam’ (Riwayat Al-Bukhari)⁹²

Menjadi tanggungjawab seorang doktor muslim untuk memberi nasihat kepada pesakitnya yang boleh menyembuhkan penyakitnya atau mengelakkan dirinya dari kemudaratan. Nasihat ini wajib diberikan kepada sesiapa sahaja yang meminta tanpa mengira samada ia miskin atau kaya, orang biasa atau berkedudukan. Keengganan untuk memberi nasihat adalah satu dosa kerana ia termasuk dalam tindakan menyembunyikan ilmu pengetahuan.

Allah taala berfirman

إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالْهُدَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّاهُ لِلنَّاسِ فِي الْكِتَابِ أُولَٰئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللَّاعِنُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang menyembunyikan apa yang telah Kami turunkan berupa keterangan-keterangan (yang jelas) dan petunjuk, setelah Kami menerangkannya kepada manusia dalam al kitab, mereka itu dilaknati Allah dan dilaknati (pula) oleh semua makhluk yang dapat melaknat”⁹³

e. *Menjaga aurat.*

Allah taala berfirman

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

⁹² Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 1, ms 20.

⁹³ Al-Baqarah : 159.

“Katakan kepada lelaki yang beriman supaya mereka menahan sebahagian penglihatan dan menjaga kehormatannya. Yang demikian itu lebih suci untuknya. Sesungguhnya Allah itu tahu apa yang mereka perbuat”⁹⁴

Menjadi adab seorang doktor muslim untuk tidak melihat apa sahaja yang boleh ia pandang. Ia hanya berhak untuk melihat aurat lelaki atau wanita yang haram asalanya untuk dilihat, sekadar yang diperlukan sahaja untuk ia merawat si pesakit. Termasuk dalam menjaga aurat juga ialah tidak berkhalwat berdua-duaan dengan yang bukan sejenis tanpa mahram atau pihak ketiga yang lain. Rasulullah s.a.w bersabda

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يَخْلُونَ بِامْرَأَةٍ لَيْسَ مَعَهَا ذُو مَحْرَمٍ مِنْهَا فَإِنَّ تَالِئَهُمَا الشَّيْطَانُ

*“Jangan sekali-kali seorang lelaki menyendiri dengan perempuan yang tidak halal baginya, kerana yang ketiganya nanti adalah syaitan kecuali kalau ada mahramnya”
(Riwayat Ahmad)⁹⁵*

Di perhimpunan para doktor muslim yang dianjurkan di Kuwait, para peserta telah meluluskan apa yang dikenali sebagai ‘Oath of Muslim Doctor’ yang berfungsi sebagai garis dasar etika kerja seorang doktor muslim. Isi kandungannya ialah;

In the name of Allah, Most Gracious and Most Merciful.⁹⁶

I swear by Allah the Great.

- To regard Allah in carrying out my profession.
- To protect human life in all stages and under all circumstances, doing my utmost to rescue it from death, malady, pain and anxiety.
- To keep peoples’ dignity, cover their privacies and lock up their secrets.
- To be all the way an instrument of Allah’s mercy, extending my medical care to near and far, virtuous and sinner and friend and enemy.
- To strive in pursuit of knowledge and harnessing it for the benefit but the harm of mankind.

⁹⁴ An-Nur : 30.

⁹⁵ Ahmad b. Hanbal, *Musnad Ahmad*, Muassasah Qurtubah, Mesir, jld 3, ms 339.

⁹⁶ Abu Al-Fadl Muhsin Ibrahim, *Biomedical Issues; Islamic Perspective*, ms 186

- To revere my teacher, teach my junior and be brother to members of the Medical Profession joined in piety and charity.
- To live my faith in private and in public, avoiding whatever blemishes me in the eyes of Allah, His Apostle and my fellow faithful.

And my God be witness to this Oath.

Kesimpulan dari sumpah di atas ialah tiga prinsip utama yang harus dipegang oleh seorang doktor muslim, iaitu;

a. Prinsip tidak menzalimi atau menimbulkan kemudaratan kepada yang lain.

b. Prinsip belas kasihan dan menyayangi orang lain.

c. Prinsip menyimpan rahsia.

Seorang muslim, walau apa pun kerjayanya, hendaklah menganggap diri mereka sebagai muslim dahulu. Iaitu mereka menganggap mereka sebagai manusia yang telah dipilih Allah taala untuk memaparkan apa yang terkandung dalam Al-Quran dan As-Sunnah dalam kerjaya mereka. Oleh itu, kedua sumber berfungsi sebagai panduan bagi pesakit dalam merawat kecederaannya dan bagi doktor dalam amalannya. Semua doktor, sebenarnya sama dari sudut pendidikan dan latihan yang mereka terima dalam bidang perubatan tetapi doktor muslim berbeza dari doktor yang bukan muslim dari sudut sikapnya terhadap kematian, pesakitnya dan peranannya sebagai perawat, iaitu ia sentiasa mengawal tindakannya sesuai dengan Al-Quran dan As-Sunnah. Perlu dicatat di sini bahawa para cerdik pandai dahulu yang mahir dalam bidang falsafah dan perubatan tidak menghadkan pengamalan mereka dari sudut perkembangan patologi penyakit pesakitnya sahaja tetapi juga peka terhadap keadaan rohani, sosial dan kesihatan psikologinya. Karakteristik penting yang perlu ada bagi seorang doktor muslim dibanding dengan doktor bukan muslim ialah keimanan bahawa mati adalah sesuatu yang pasti dan tidak terelak, menghormati pesakit dan penggantungan kepada Allah taala sebagai penyembuh yang sebenar.⁹⁷

Bab Empat : Hubungan Tawakal Dengan Kesihatan Dan Perubatan.

Di dalam kitab *At-Tib An-Nabawi Wa Al-^cIlm Al-Hadits*, Dr. Mahmud Nazim An-Nasimi telah memperkatakan mengenai persoalan ini dan membicarakan apa yang dinamakan sebagai kekeliruan mengenai perkara di atas.

⁹⁷ Abu Al-Fadl Muhsin Ibrahim, *Biomedical Issues; Islamic Perspective*, ms 39, 40 - 43.

Beliau menyatakan bahawa hakikatnya tiada pertentangan antara perubatan dengan tawakal dan keimanan kepada qada' dan qadar ini berdasarkan kepada hujah-hujah berikut;

- a. *Berubat adalah sesuatu yang diperintahkan oleh Rasulullah s.a.w yang telah tsabit dengan hadits-hadits sahih seperti yang telah dinyatakan.*

Oleh itu adalah tidak mungkin kedua-duanya saling bertentangan kerana mustahil bagi Rasulullah s.a.w memerintahkan sesuatu yang saling bertentangan antara satu sama lain.

- b. *Dilihat dari sudut konsep pula, berubat ialah mengambil sebab-sebab yang Allah ciptakan dan tentukan untuk menyembuhkan sesuatu penyakit.*

Ia merupakan tindak tanduk tubuh fizikal. Tawakal pula ialah meletakkan pergantungan terhadap kejayaan sebab untuk melaksanakan fungsinya kepada pencipta sebab itu (Allah). Jadi ia merupakan amalan hati.

Apabila seseorang itu berusaha mendapatkan sesuatu melalui sebab-sebab yang telah ditentukan dan hatinya pula sentiasa meletakkan pergantungan atas kejayaan sebab yang diambilnya kepada ketentuan Allah taala dan penuh keyakinan dan rida atas apa jua yang diqada'kan, maka ia tetap dianggap bertawakal kepada Allah taala dan tiada kecelaan atas usahanya kerana ia adalah sunnah Allah taala dan sesuatu yang diperintahkan kepadanya. Dalil bagi hakikat ini ialah sabda Rasulullah s.a.w

إِعْوِظْهَا وَتَوَكَّلْ

“Ikatlah ia (unta) dan bertawakkallah” (Riwayat At-Turmuzi)⁹⁸

Dalam konteks perubatan, mengambil ubat dan menggunakan segala wasilah yang boleh menyembuhkan penyakit tidak bertentangan dengan tawakkal selama mana hati merasakan bahawa penentu yang mutlak adalah Allah taala dan berkeyakinan bahawa kesembuhan penyakit terletak kepada Allah taala bukan pada ubat dan wasilah perubatan yang lain.

Keadaan ini sama seperti seorang yang merasa lapar lalu ia makan kerana Allah taala telah menjadikan sunnah dalam kehidupan bahawa lapar hanya boleh dihilangkan dengan mengambil sebab yang boleh mengenyangkan iaitu makanan. Seorang yang meninggalkan rawatan sebenarnya telah melakukan sesuatu yang bertentangan dengan ketentuan Allah taala yang menghubungkaitkan sesuatu dengan sebab dan musabbab.

⁹⁸ At-Turmuzi, *Sunan At-Turmuzi*, jld 9, ms 320.

Sebagaimana tawakkal begitu juga iman terhadap ketentuan Allah, tidak mungkin bertentangan dengan usaha untuk berubat. Ini secara jelas diterangkan oleh hadits-hadits berikut

عَنْ أَبِي خُزَيْمَةَ قَالَ: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرَأَيْتَ رَقِي نَسْتَلْقِي وَنَدَّأُوِي بِهِ وَنُقَاتَا نَتَّقِي بِهِ هَلْ تُرَدُّ مِنْ قَدَرِ اللَّهِ شَيْئًا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ذَلِكَ مِنْ قَدَرِ اللَّهِ

“Dari Abi Khuzamah, ia berkata ‘Aku berkata kepada wahai Rasulullah apakah pendapat kamu dengan ubat yang kamu berubat dengannya dan jampi yang kami jampikannya dan pelindung yang kami berlindung dengannya adakah ia akan menolak sesuatu dari ketentuan Allah’ Rasulullah berkata ‘Segala itu termasuk dari ketentuan Allah’ (Riwayat Ibn Majah) ⁹⁹

إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ فَلَا تَدْخُلُوا عَلَيْهِ وَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ وَكُنْتُمْ فِيهِ فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهُ فِرَارًا مِنْهُ

“Jika kamu mendengar akan wabak berlaku di satu tempat maka janganlah kamu mendatanginya dan jika wabak itu berlaku di satu tempat sedangkan kamu berada di situ maka janganlah kamu keluar kerana melarikan diri darinya” (Riwayat Al-Bukhari) ¹⁰⁰

Hadits pertama tidak menghalang usaha berubat bahkan mengaitkan usaha itu dengan keimanan kepada ketentuan Allah taala. Hadits kedua pula menganjurkan seseorang itu mengambil langkah berjaga-jaga untuk mengelakkan dari ditimpa penyakit.

Mungkin orang mengatakan “Apa gunanya berubat kerana segala sesuatu telah diitentukan Allah taala?” Jika Allah taala menentukan ia akan sembuh maka ia pasti sembuh maka tidak perlu baginya berubat.

Walaupun seseorang itu berubat tetapi Allah taala tidak mengizinkan ia sembuh, ia tidak akan sembuh dan jika Allah taala mahukan ia sembuh, ia akan sembuh. Namun Allah taala menghendaki bahawa ketentuanNya untuk menyembuhkan penyakit berlaku atas dasar sebab musabab yang Ia sendiri ciptakan. Ertinya jika Allah taala mahukan kesembuhan seseorang, ia akan sembuh apabila ia mendapatkan sebab yang Allah taala tentukan untuk kesembuhannya dengan usaha berubat sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah s.a.w

تَدَاوُوا فَإِنَّ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً

“Berubatlah sesungguhnya bagi setiap penyakit ada ubatnya” (Riwayat Ibn Majah) ¹⁰¹

⁹⁹ Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, ms 265.

¹⁰⁰ Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 419.

¹⁰¹ Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, jld 2, ms 265.

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ الدَّاءَ إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ الشِّفَاءَ

“Allah tidak menurunkan penyakit kecuali ia turunkan untuknya penawar”
(Riwayat Al-Bukhari)¹⁰²

Hakikatnya tiada siapa yang pasti akan ketentuan Allah taala yang sebenar. Oleh itu sewajarnya ia berusaha untuk berubat. Seseorang yang berubat, walaupun tidak disembuhkan oleh Allah taala, ia akan tetap dipahalai jika ia melakukan demikian atas niat mematuhi perintah Rasulullah s.a.w agar berubat.

Berkaitan dengan kata-kata para salaf yang menunjukkan kecenderungan untuk menolak rawatan, ia boleh ditafsirkan dengan beberapa pentafsiran, iaitu;

- a. kemungkinan si pesakit telah berusaha tetapi tidak berhasil lalu ia pun menahan diri atau mungkin penyakitnya belum lagi ditemukan ubat yang mujarab.
- b. kemungkinan kata-kata itu dilafazkan sebagai peringatan terhadap iman dengan ketentuan Allah taala kepada para hadirin yang mungkin ada yang hanya menggantung hati mereka kepada kepada ubat bukan kepada Allah taala.
- c. Kemungkinan yang mengatakan itu telah merasakan akan kedatangan ajalnya maka ia tidak merasa perlu untuk berubat. Ini merujuk kepada kata-kata Abu Bakr yang di atas.
- d. Kemungkinan yang mengatakan itu terlalu sibuk memikirkan akan nasibnya setelah kematian dari berfikir tentang keadaannya. Ini merujuk kepada kata-kata Abu Darda'.¹⁰³

Bab Lima : Tips Gaya Hidup Sihat – Daripada Kementerian Kesihatan

Kesihatan yang baik dapat merubah segala keadaan. Kesihatan yang baik dapat menjadikan kehidupan yang lebih seronok! Lagi pun anda tidak dapat bekerja dengan baik atau menikmati kehidupan sekiranya anda tidak sihat.

Kesihatan bukanlah kerana nasib. Tetapi ia bergantung kepada gaya hidup anda. Anda boleh meningkatkan kesihatan dengan mengamalkan tabiat-tabiat yang sihat.

Empat langkah yang mudah :

¹⁰² Al-Bukhari, Muhammad b. Ismail, *Sahih Al-Bukhari*, terj. Dr. Muhammad Muhsin Khan, jld 7, ms 309.

¹⁰³ Al-Ghazali, *Ihya' 'UlumAd-Din*.

Terdapat empat pedoman dasar yang mudah untuk gaya hidup sehat:

- Makan secara bijak
- Bersenam dengan tetap
- Jangan merokok
- Mengatasi tekanan

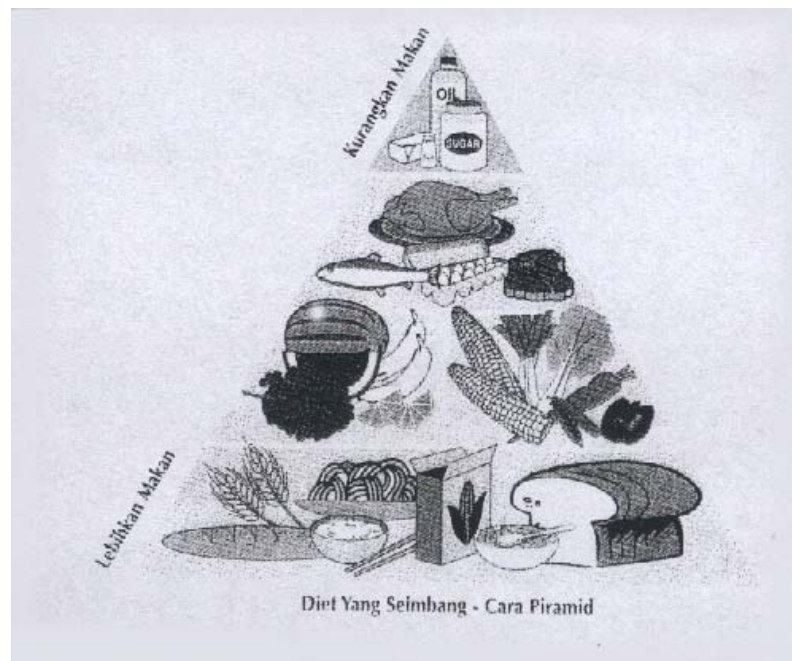
Ikutilah pedoman-pedoman ini dengan tetap untuk:

- Kurangkan risiko menghadapi serangan sakit jantung, strok, tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis dan pelbagai barah.
- Anda akan kelihatan lebih segar.
- Lebih bertenaga dan penuh stamina untuk menikmati kehidupan.

5.1 Makan Secara Bijak

5.1.1 Ikutilah panduan secara piramid

Untuk mendapat khasiat makanan dalam nisbahnya yang seimbang dengan keperluan anda setiap hari, ikutilah Kesihatan Diet Piramid



5.1.2 Kurangkan makan lemak dan kolestrol

Kolestrol adalah bahan seakan lemak yang terjadi di dalam tubuh sengan semulajadi. Tetapi kolestrol yang berlebihan boleh membuat pembuluh darah tersumbat dan menyebabkan serangan jantung, strok serta penyakit lain. Memakan makanan yang berlemak (terutama sekali lemak binatang) boleh meningkatkan kadar kolestrol dalam darah anda.

5.1.3 Kurangkan lemak dan kolestrol dalam makanan anda

- Pilih daging yang tidak berlemak. Kikis semua lemak yang nyata dan siatkan kulit ayam dan itik.
- Gantikan hidangan daging dengan tahu dan kekacang, kacang pis dan kacang dal.
- Bertukar kepada keju kurang-lemak dan susu tanpa lemak.
- Gunakan minyak jagung, minyak kacang soya, minyak bunga matahari, minyak zaitun atau minyak kanola sebagai ganti minyak sapi.
- Rebus, kukus, panggan, bakar atau stew makanan sebagai ganti dari menggorengnya.
- Daging organ (seperti hati, buah pinggang, otak, usus), udang, ketam dan telur mempunyai kandungan kolestrol yang tinggi. Makan sedikit sekali sekala.

5.1.4 Lebihkan makan buah-buahan dan sayuran

Buah-buahan dan sayur-sayuran mengandungi banyak serat – iaitu bahagian tetumbuhan yang tidak dicerna oleh tubuhu anda. Makan serat yang mencukupi boleh menolong:

- Menjaga berat badan
- Mengurangkan kolestrol
- Mencegah sembelit
- Mengurangkan risiko serangan jantung, kolestrol dan penyakit barang lainnya

5.1.5 Tambahkan serat dalam diet anda dengan

- Makan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap kali anda makan
- Selalulah makan roti mil penuh atau bijiran bijian sempernu (seperti beras ceruh)

Buah-buahan segar dan sayur-sayuran juga mengandungi vitamin-vitamin dan minerala yang penting. Tetapi jangan dimasak atau direndam terlalu lama kerana ia akan mengurangkan kandungan vitaminnya.

5.1.6 Kurangkan garam

Mengambil terlalu banyak garam menambahkan kadar isi padu darah dalam tubuh badan anda dan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi. Banyak makanan yang diasinkan dan diawetkan telah dikaitkan dengan barah perut dan nasopharynx (belakang hidung).

Untuk mengurangi garam :

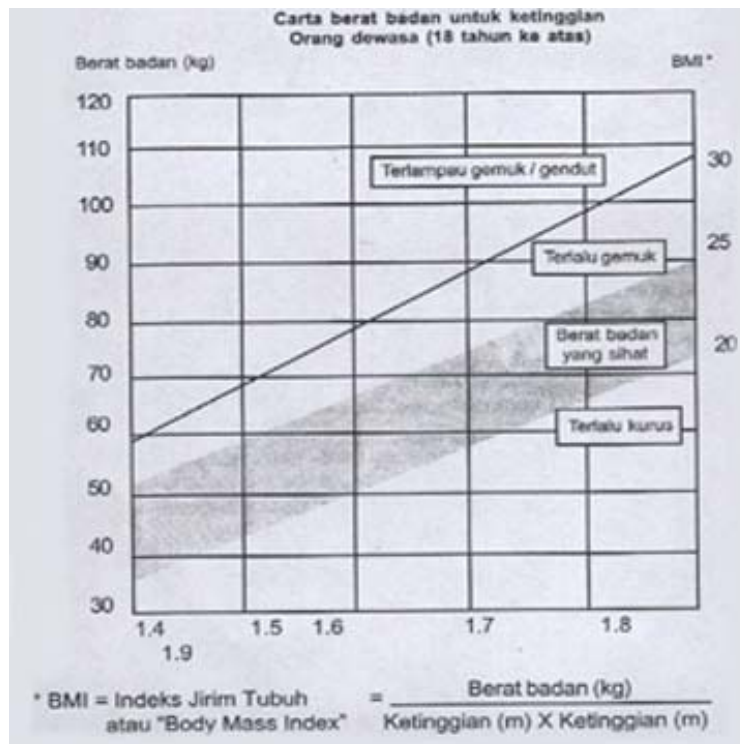
- Jangan terlalu makan telur asin, ikan asin dan sayuran asin dan kurang jumlah pengambilannya
- Rasa makanan anda terlebih dahulu sebelum menambah garam atau sos-sos tambahan
- Kurangkan makan makanan yang diproses seperti daging, kuih, pati, sos cili dan sos tomato di dalam botol
- Gunakan herba, rempah ratus, bawang, bawang putih, halia atau jus limau untuk membunuhnya sebagai ganti garam

5.1.7 Menjaga berat badan supaya sihat

Orang gemuk lebih besar kemungkinan menghadapi

- Serangan jantung
- Tekanan darah tinggi
- Kencing manis
- Barah kolorectal, payudara dan barah-barah lain

Carta berat badan untuk ketinggian orang dewasa (18 tahun ke atas)



$$\text{BMI} = \text{Indeks Jisim Tubuh atau Body Mass Index} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Ketinggian (m)} \times \text{Ketinggian (m)}}$$

5.1.8 Mengetahui sekiranya anda gemuk

Indeks Jisim Tubuh (BMI) bagi orang dewasa berumur 18 tahun ke atas sahaja

BMI = Indeks Kepadatan Tubuh = Berat badan (kg) / Tinggi (m) x Tinggi (m)

Kunci utama kepada berat badan yang sihat ialah untuk mengimbangkan jumlah makanan yang anda makan dengan kegiatan yang anda lakukan setiap hari. Sebarang makanan yang tidak memberikan tenaga akan menjadi lemak.

5.2 Bersenam Dengan Tetap

Hidup sihat bukan untuk para olahragawan sahaja. Setiap orang mendapat manfaat daripada senaman yang tetap. Ia boleh menolong:

- Mengawal berat badan
- Membina kekuatan dan stamina
- Memperbaiki lenturan sendi dan mencegah kecederaan
- Melegakan tekanan jiwa
- Memperbaiki penampilan dan keyakinan diri
- menguatkan tulang sendi
- Mengurangkan kejang haid
- Menjaga kekuatan dan kebebasan di masa tua

5.2.1 Mari mulakannya

Jika anda baru sahaja bermula:

- Ajak kawan-kawan, teman sekerja atau kaum keluarga bersama-sama menyertai anda. Mereka boleh menemani dan mendorong anda supaya melakukannya terus.
- Pilih permainan dan sukan yang anda gemari atau yang anda minati supaya anda sentiasa melakukannya.
- Mulakan secara perlahan-lahan – jangan keterlaluan atau kurang sabar. Jika anda melakukannya keterlaluan dengan cepat, ia boleh mencederakan dan melemahkan semangat anda.
- Periksa dengan doktor anda terlebih dahulu, jika anda berumur lebih 35 tahun, mempunyai masalah perubatan, gemuk atau belum pernah bersenam dengan tetap.

5.2.2 Terlalu sibuk untuk bersenam?

Ada banyak cara untuk menjadikan anda lebih aktif daripada yang anda lakukan sekarang ini :

Dalam perjalanan ke tempat kerja

- Naik tangga sebagai ganti lif
- Turun satu perhentian lebih awal dan teruskan perjalanan

Dalam pejabat

- Berdiri dan renggangkan badan semasa bercakap di telefon
- Ajak rakan-rakan sekerja menyertai sesi senaman dalam masa rehat makan tengahari

Di rumah

- Berdiri dan renggangkan badan semasa bercakap di telefon
- Regangkan badan atau lakukan 'sit up' semasa TV menyiarkan iklan
- Bergabung dengan anak-anak anda bermain di taman permainan selepas kerja
- Berjalan-jalanlah selepas makan, jangan duduk menonton TV sahaja.

5.2.3 Berapa banyakkann senaman yang mencukupi?

Untuk mendapatkan manfaat yang sepenuhnya, ikuti panduan FITT yang mudah ini:

Frequency (Kekerapan) : 3 hingga 5 kali seminggu

Intensity (Kehebatan) : hingga anda berpeluh dan dapat menarik nafas panjang dengan selesa

Time (Masa) : Sekurang-kurangnya 20 minit setiapa kali (tidak termasuk 3 hingga 5 minit waktu memanaskan dan menenangkan tubuh

sebelum

dan sesudah bersenam)

Type (Jenis senaman) : Gabungan senaman-senaman yang meregangkankan otot dan aerobik

5.2.4 Berhati-hati

Pastikan anda

- Memakai pakaian yang ringan dan longgar yang dapat mengeringkan peluh
- Memakai sepatu yang selesa dan berkusyen dengan baik
- Banyakkan minum air semasa, sebelum dan sesudah bersenam

5.2.5 Jangan bersenam

- Jika anda kurang sihat atau baru sahaja sembuh dari sakit
- Kurang daripada dua jam selepas makan
- Di luar rumah sewaktu cuaca panas
- Jika anda merasa apa jua kesakitan, tidak boleh bernafas atau mabuk

Rawatan 'RICE' untuk kecederaan bersukan :

- Rest (Rehat) : Rehatkan bahagian yang tercedera
- Ice (Ais) : Isikan air batu dalam pek dan letakkan ditempat yang tercedera selama 10-30. Ulangi setiap 2 – 3 jam jika perlu.
- Compressed (Mampat) : Cuba mampatkan bahagian yang tercedera dengan pembalut elastik untuk mengurangkan pendarahan, bengkak dan juga mengurangkan pergerakan.
- Elevate (Tinggikan) : Elak rendahkan, sebaliknya tinggikan bahagian yang tercedera ke paras dada bila berehat.

5.3 Jangan Merokok

Setiap sedutan adalah racun. Asap dari sebatang rokok menganduni 4000 kimia, yang 400 adalah racun dan 40 lagi boleh menyebabkan barah. Racun-racun ini termasuk :

- Tar – membuat paru-paru tersumbat dan menyebabkan barah.
- Nikotin – jantung menjadi tegang, menaikkan tekanan darah dan menyebabkanketagihan (seteruk ketagihan heroin dan kokain)
- Kabon Monoksida – mengurangkan jumlah oksigen dalam tubuh
- Pengganggu – bahan iritasi sama seperti yang digunaka dalam pembersih lantai, pembunuh serangga, kapur barus dan cecair mengawetkan mayat

Amaran : Ia merosakkan kesihatan anda

Merokok telah terbukti menyebabkan :

- Barah paru-paru dan organ-organ lain
- Serangan jantung
- Penyakit paru-paru yang teruk seperti bronkitis dan emfisema

Merokok menambah risiko :

- Penyakit pembuluh darah yang membawa kepada gangren (kelemayuh) dan amputasi (mengudungkan anggota tubuh)
- Tekanan darah tinggi, strok dan kecing manis
- Ulser (bisul) dalam perut dan usus
- Mati pucuk (bagi lelaki) dan mandul (bagi wanita)
- Osteoporosis (tulang rapuh)

Merokok menyebabkan :

- Sering batuk dan selsema
- Prestasi fizik dan stamina menurun
- Gigi dan kuku tercemar
- Nafas berbau dan kulit berkedut

Merokok membahayakan mereka yang berada di sekeliling anda. Lebih kurang 85% hingga 90% daripada sebatang rokok terus ke udara disedut oleh orang lain. Mereka yang menyedutnya berkemungkinan mendapat :

- Serangan jantung
- Barah paru-paru
- Menambahkan buruk penyakit yang sedia ada
- Perengsaan (iritasi) mata, hidung dan tekak

Bayi-bayi yang lebih berkemungkinan lahir tidak cukup bulan, kurang berat badan atau meninggal dunia, jika ibu bapa mereka merokok semasa hamil. Kanak-kanak yang terdedah dengan asap rokok :

- Sering dihidapi penyakit batuk, selesema, jangkitan telinga, hidung dan tekak
- Mungkin menghidapi semput
- Perkembangan paru-paru yang lambat

Bebaskan diri anda

Masa untuk berhenti merokok masih belum terlambat.

Apabila anda berhenti :

- Tubuh anda mulai memperbaiki kerosakan
- Risiko serangan jantung dan lain-lain penyakit akan beransur kurang
- Kesihatan orang yang anda sayangi tidak lagi dalam bahaya

Jika anda berazam berhenti merokok :

- Buangkan semua rokok dan pemetik api anda
- Dapatkan sokongan keluarga dan rakan-rakan anda dalam usaha anda ini
- Luangkan lebih banyak masa dengan rakan-rakan yang tidak merokok di tempat-tempat bebas-asap
- Sertai program atau bantu kumpulan yang menolong para perokok berhenti merokok

Pertahankan hak anda

Lindungi anda dan keluarga anda.

Di rumah

- Minta tetamu anda supaya tidak merokok di dalam rumah anda
- Jangan simpan tempat abu rokok, rokok atau pemetik api di rumah anda

Di tempat kerja

- Letakkan tanda 'Dilarang Merokok' di pejabat anda
- Minta pengurus dan teman sekerja membantu menjadikab tempat kerja anda bebas daripada asap rokok. Ingat! Merokok adalah dilarang di semua pejabat dan kilang yang berhawa dingin.

Kebanyakan tempat-tempat umum yang sudah menjadi kawasan yang dilarang merokok termasuk :

- Pusat membeli belah
- Pawagam-pawagam
- Restoran-restoran

5.4 Mengatasi Tekanan

Ini adalah sebahagian dari kehidupan.

Tekanan adalah reaksi biasa terhadap keperluan dan tuntutan kehidupan seharia seperti kerja, tanggungjawa, membuat keputusan, perhubungan dan kewangan.

Kita boleh merasa tekanan dalam acar-acara yang menggembirakan (seperti kenaikan pangkat, mendirikan rumahtangga dan mendapat anak) begitu juga dalam peristiwa-peristiwa yang menyedihkan.

Tekanan yang sedikit adalah baik. Ia mendorong kita untuk lebih maju dan menambahkan keghairahan kepada kehidupan. Tetapi tekanan yang keterlaluan atau tekanan yang berpanjangan sehingga lama boleh merosakkan.

Apabila anda rasa tertekan, anda mungkin mengalami :

- Degupan jantung yang cepat
- Otot-otot yang tegang
- Sukar untuk tidur
- Tiada selera makan atau makan berlebihan
- Pening kepala, sakit perut atau cirit birit
- Rasa cemas dan marah sepanjang masa
- Merasa lelah dan tidak dapat menumpukan perhatian

Jika tekanan ini berlanjutan, anda mungkin mengalami

- Migrain
- Ulser perut
- Tekanan darah tinggi
- Serangan jantung
- Kedukacitaan atau penyakit mental

5.4.1 *Mengatasi cabaran hidup*

Ini adalah beberapa petua yang berguna untuk mengawal situasi yang menekankan:

- Sedar akan hakikat diri anda dan apa yang anda raih. Jangan cuba lakukan yang mustahil.
- Rancang masa anda dengan sebaiknya. Buat senarai perkara-perkara yang hendak anda lakukan, buat jadual waktu untuk melaksanakannya dan tetap dengan keputusan anda.
- Buat keputusan anda dengan bijaksana. Dapatkan maklumat yang secukupnya, lihat baik dan buruknya dan bincangkan kepada mereka yang terjejas dengan keputusan yang diambil.
- Buat perubahan dalam kehidupan secara bertahap jangan sekaligus. Sesuaikan diri dengan perubahan yang lain (misalnya, elakkan daripada mendirikan rumahtangga, pindah rumah dan bertukar kerja sekaligus dalam satu masa).
- Luangkan masa untuk diri anda sendiri. Berehatlah bila perlu. Lakukan sesuatu yang anda minati (seperti hobi atau sukan) untuk membantu anda merehatkan diri dan menenangkan fikiran.

5.4.2 *Langkah-langkah untuk kesihatan mental*

Untuk menjaga kesihatan mental :

- Berfikir secara positif dan jangan terlalu tegang. Jangan biarkan perasaan negatif tercetus; kenalpasti penyebabnya dan uruskannya dengan baik.
- Belajar menerima diri anda seadanya. Jangan terlalu risau dengan kekurangan dan kelemahan anda. Lakukan setiap perkara dengan sebaiknya mengikut kemampuan anda dan belajar menerima hakikat sesuatu yang tidak dapat anda ubah.
- Kongsikan masalah anda dengan teman hidup, kawan, penyelia atau pemimpinan agama anda. Mereka mungkin dapat memberi nasihat yang boleh menolong dan memberi sokongan moral.
- Sayangi, kasihi dan berbudi bahasa kepada keluarga anda.
- Hormati teman-teman anda dan bersabar dengan kesilapan mereka. Mereka akan bersedia untuk membantu anda dalam masa-masa anda memerlukan pertolongan.
- Hidup sihat dengan bersenama secara tetap, makan secara bijak dan tidur yang cukup. Jangan merokok atau minum alkohol untuk melegakan tekanan – ia tidak akan menyelesaikan masalah anda sebaliknya akan lebih memburukkan keadaan.

5.4.3 Pemusnah tekanan

Pelajari kaedah mengurangkan ketegangan ini apabila anda merasa tertekan :

- Tarik nafas panjang
- Mengurangkan ketegangan otot secara bertahap
- Bertafakur
- Urut bahu dan tengkok

Mulakan langkah pertama hari ini!!

Ingat, empat langkah hidup sihat ialah

- Makan secara bijak
- Bersenam dengan tetap
- Jangan merokok
- Mengatasi tekanan

Kesihatan yang sempurna bukan sesuatu yang terjadi secara kebetulan. Anda perlu berusaha. Tetapi usaha anada ini bukan sia-sia saja kerana dapat menikmati kehidupan dengan sempurna. Jadi, jangan tunggu-tunggu lagi – mulakanlah hari ini!

(Dipetik dari Risalah terbitan Kementerian Kesihatan Singapura. Diterbitkan dalam buku ini bagi membantu penyebaran maklumat bergunaan dan menyokong program Gaya Hidup Sihat.)

BERIKAN SOKONGAN ANDA KEPADA



**MERCY
-RELIEF-**
A Humanitarian Project by PERDAUS

Hulurkan derma anda dengan menghubungi Tele-Mercy di

1900 911 1150 bagi derma sebanyak \$50.00

1900 911 1110 bagi derma sebanyak \$10.00

atau kirimkan cek atas nama PERDAUS-MERCY kepada

**Pengurus Projek
MERCY Relief
12 Aljunied Road
#04-01, SCN Centre
Singapura 3899801**

atau gunakan kad kredit melalui

www.mercyrelief.org

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi 6741 3877 atau query@mercyrelief.org