



Kesehatan

Sehat Fisik, Kuat Ibadah: Panduan Ringkas Kesehatan Muslim Modern



 Irfan Zuliyanto, A.Md.Kep.

 Jum'at, 21 November 2025

Pendahuluan

Kesehatan memiliki peran yang sangat vital bagi kelancaran dan keberhasilan proses belajar-mengajar di pondok pesantren. Seorang santri yang berada dalam kondisi tubuh yang prima—*insyaallah*—akan lebih fokus, maksimal dalam



menerima ilmu, serta mampu menimba warisan kenabian dari Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* dengan optimal.

Sebaliknya, ketika kesehatan menurun, aktivitas belajar pasti akan terganggu dan tidak dapat berjalan maksimal.

Pondok pesantren — sebagai komunitas besar dengan intensitas interaksi yang tinggi — sangat rentan terhadap penyebaran penyakit. Jika satu santri sakit, sangat mungkin penyakit tersebut menular kepada santri lainnya, sebagaimana sering terjadi pada kasus influenza, batuk, hingga penyakit kulit. Oleh karena itu, menjaga kesehatan diri dan lingkungan adalah bagian penting dalam kehidupan pondok pesantren, selaras dengan ajaran Islam yang mulia.

Artikel ini merangkum berbagai sunah Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* terkait kebersihan, pola makan, istirahat, hingga kebiasaan harian yang menyehatkan, sekaligus memadukan penjelasan medis yang relevan bagi kehidupan santri.

1. Kebersihan Diri dan Lingkungan

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* menegaskan:

الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

"Kebersihan adalah sebagian dari iman." (HR. Muslim no. 223)

Para ulama menjelaskan bahwa kebersihan mencakup dua sisi: kebersihan lahiriah dan kebersihan batiniah. Di antara contoh kebersihan diri yang diajarkan dalam sunah adalah



memotong kuku, mencukur bulu kemaluan, berkhitan, bersiwak, dan menjaga wudu.

Contoh lainnya adalah proses wudu yang membersihkan anggota tubuh yang paling sering terpapar kuman, seperti telapak tangan, mulut, wajah, hingga telinga.

Allah Ta'ala berfirman:

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا ... (٥٦)

"Dan janganlah kamu membuat kerusakan di bumi setelah (Allah) memperbaikinya..." (QS. Al-A'raf: 56)

Sebagian mufasir menjelaskan bahwa membuang sampah sembarangan termasuk bentuk kerusakan di bumi karena merusak kelestarian lingkungan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar.

2. Adab Makan dan Minum

Nabi shallallahu 'alaihi wasallam membiasakan mencuci tangan sebelum makan, sebagaimana disebutkan dalam hadis:

كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّأَ وَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ غَسَلَ يَدَيْهِ

"Apabila Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam hendak tidur sedangkan beliau dalam keadaan junub, maka beliau berwudu terlebih dahulu dan apabila hendak makan, maka beliau mencuci kedua tangannya terlebih dahulu." (HR. An-Nasa'i no. 256 dan Ahmad no. 24083)

Selain itu, terdapat sunah-sunah lain yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, seperti:

- Membaca basmalah (*bismillah*).
- Makan dan minum dengan tangan kanan.
- Duduk ketika makan.
- Makan dari tepi piring.
- Tidak meniup makanan.
- Tidak menyantap makanan yang sangat panas.
- Menjilati jari setelah makan.

Mengamalkan sunah-sunah tersebut terbukti meningkatkan kebersihan, melindungi sistem pencernaan, dan mencegah penyakit.

3. Istirahat dan Tidur Sehat

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* mencontohkan untuk tidur lebih awal karena tidur pada awal malam baik untuk meningkatkan imunitas dan mengurangi stres. Beliau juga menganjurkan *qailulah*, yaitu tidur siang singkat (10–30 menit) antara waktu Zuhur dan Asar.

Posisi tidur yang dianjurkan adalah miring ke kanan karena bermanfaat bagi lambung dan jantung, sehingga memperlancar aliran darah.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* juga tidak menyukai tidur pada waktu-waktu tertentu, sebagaimana disebutkan dalam hadis:

وَكَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا، وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

"Beliau tidak suka tidur sebelum Isya dan berbincang-bincang setelahnya." (HR. Al-Bukhari no. 115)

Menghindari tidur pada waktu-waktu terlarang (setelah Subuh, setelah Asar, setelah Magrib, sebelum Isya, dan setelah makan) dapat mengurangi risiko obesitas, diabetes, kepikunan dini, dan sakit kepala.

4. Puasa Sunah

Puasa sunah seperti puasa Senin-Kamis dan *Ayyamul Bidh* memberikan banyak manfaat, antara lain:

- Mengurangi risiko obesitas.
- Menstabilkan gula darah.
- Mengurangi inflamasi (peradangan).
- Meningkatkan fungsi otak.
- Memperkuat sistem imun.
- Meningkatkan kemampuan tubuh melawan radikal bebas.
- Menjaga kesehatan jantung.

Penjelasan manfaat puasa ini sejalan dengan berbagai publikasi medis internasional mengenai *intermittent fasting* (puasa berkala).

5. Konsumsi Madu dan Habbatussauda

Santri dapat memperoleh manfaat kesehatan tambahan jika membiasakan diri mengonsumsi madu dan *habbatussauda* (jintan hitam). Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ

"Sesungguhnya *habbatussauda* adalah obat untuk segala penyakit, kecuali kematian." (HR. Al-Bukhari no. 5687)

Terkait madu, Allah berfirman:

فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ (٦٩)

"Di dalamnya (madu) terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia." (QS. An-Nahl: 69)

6. Olahraga Secukupnya

Olahraga tidak harus dilakukan di tempat khusus. Berjalan kaki menuju masjid untuk salat berjemaah pun termasuk aktivitas fisik yang sangat bermanfaat.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

مَنْ سَمِعَ النِّدَاءَ فَلَمْ يَأْتِ فَلَا صَلَاةَ لَهُ إِلَّا مِنْ عُذْرٍ

"Barang siapa mendengar azan tetapi tidak mendatangnya, maka tidak ada salat baginya kecuali jika ada uzur." (HR. Abu Daud no. 551 dan Ibnu Majah no. 793)



WHO dan Kementerian Kesehatan RI menganjurkan 150 menit aktivitas fisik per minggu, atau sekitar 21 menit per hari. Contoh aktivitas tersebut meliputi:

- Jalan cepat.
- Naik turun tangga.
- Lari di tempat.
- Gerakan ringan harian.

Aktivitas tersebut dapat menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes, serta memperbaiki kualitas tidur.

Penutup

Ikhtiar menjaga kesehatan adalah kewajiban setiap hamba. Mengikuti sunah Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* dalam hal kebersihan, pola makan, istirahat, puasa, hingga menjaga kebugaran adalah ibadah sekaligus sarana menjaga tubuh agar tetap kuat untuk menuntut ilmu.

Semoga Allah Ta'ala senantiasa menjaga kesehatan, serta melindungi kita dari segala penyakit dan penularannya. Amin.

Referensi:

1. Al-Bukhari, M. ibn Isma'il. (1422 H). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Dār Ṭawq al-Najāh.
2. Muslim, M. ibn al-Ḥajjāj. (1415 H). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Dār Ihyā' at-Turāth al-'Arabī.
3. Abu Dawud, S. ibn al-Ash'ath. *Sunan Abī Dāwud*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.





4. Ibnu Mājah, M. ibn Yazīd. *Sunan Ibn Mājah*. Dār al-Fikr.
 5. Ahmad ibn Ḥanbal. *Musnad Aḥmad*. Mu'assasah ar-Risālah.
 6. An-Nasa'i, A. ibn Syu'aib. *Sunan an-Nasā'ī al-Kubrā*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
 7. Al-Albani, M. N. (1988). *Silsilah al-Aḥādīts aṣ-Ṣaḥīḥah*. Al-Maktab al-Islāmī.
 8. Ibnu Ḥajar al-'Asqalānī. (2000). *Bulūgh al-Marām min Adillat al-Aḥkām*. Dār ibn Ḥazm.
-

Penulis:

Irfan Zuliyanto, A.Md.Kep.

(UKP Ponpes Al Madinah Nogosari)

